

ANTECEDENTES Y CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

UNIDAD 1

Ensayo

LN: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Alumno: Mariza Alejandra Cancino Morales

23/ Septiembre /2023



La nutrición es un componente esencial en la vida de cada ser humano, desde el punto de la salud hasta el bienestar y la importancia que tiene los procesos que la misma conlleva. A lo largo de la existencia de la humanidad la nutrición ha estado involucrada y su constante evolución ha permitido la mejora de la comprensión, su práctica y su estudio. Llegando a lo que hoy conocemos como una ciencia y que permite la existencia de los que la estudia y practican para seguir evolucionando y fomentando la salud de la humanidad actual.

La historia de la nutrición es un viaje a través del tiempo y más que nada la evolución de las sociedades humanas al entender y aplicar los principios de la alimentación a lo largo del tiempo. A lo largo de la historia, las prácticas alimentarias estaban basadas en la tradición y disponibilidad de alimentos.

La historia y los antecedentes de la nutrición abarcan desde los hombres primitivos que dependían de la caza, de la pesca y de la recolección de productos, siendo sociedades nómadas. Gracias a la domesticación de animales y al cultivo de plantas para la obtención de sus alimentos, estas sociedades se volvieron sedentarias. Con ello la evolución de la humanidad hasta la Época Antigua en Babilonia donde el interés de los pueblos antiguos en los alimentos, originó uno de los primeros experimentos dietético para estudiar el cambio físico gracias a la buena alimentación. A este experimento se le conoce como el experimento de “Daniel y sus tres compañeros”.

En Grecia el hombre aprendió a asociar el estado de salud con la dieta y con ello el surgimiento de Hipócrates quien relacionó el desarrollo de la medicina con el de la nutrición y reconoció que no todas las personas pueden aprovechar los alimentos de igual manera. Así como Hipócrates, surgió Galeno el cual practicó disecciones en animales y escribió sobre la anatomía del hombre. Posteriormente en Roma en la época del renacimiento italiano Paracelso, Leonardo Da Vinci y Sanctorius se preocuparon por la ingesta y la eliminación de los alimentos en el organismo. Da Vinci contribuyó a las bases de la medicina con sus dibujos anatómicos. Incluso en la biblia se hacen referencias escritas sobre la alimentación y en las obras del historiador Heródoto, donde se encontraron diversos comentarios sobre la elaboración de los alimentos, así como las consideraciones dietéticas entorno a la posible incidencia de los alimentos en la salud y en la enfermedad.

Esos antecedentes históricos formaron bases para lo que luego se le conocería como la Época del periodo experimental, Galeno experimentó con cerdos y con ello dedujo que el estómago era el lugar donde los alimentos se transformaban en partículas para lograr su absorción. En el año 1614 el médico italiano Sanctorius publicó su libro en Leipzig el cual podría considerarse como el primero acerca del metabolismo basal.

Posteriormente William Harvey demostró la circulación de la sangre forjando los cimientos para entender cómo llega el material alimenticio a las células del cuerpo. René Reamur y Lázaro Spallanzani confirmaron que la digestión es un proceso químico y no una experimentación. Así continuamente hasta el descubrimiento de Antoine Lavoisier científico francés que se interesó en el estudio del metabolismo, esto es, en los productos que resultan después. Se dieron más estudios y

descubrimientos tales como los factores nutritivos, el calcio, el fosforo, las proteínas, los hidratos, la grasa, etc.

Se establecieron grandes descubrimientos, que servirían en la Época Actual, ya que con el método científico se desarrolló la nutrición moderna. Dando paso a lo que hoy conocemos como la nutrición en México.

En México la “buena alimentación” era sinónimo de clase alta y privilegiada esto en la época prehispánica. En 1889 aparece Álvaro Domínguez Peón y su trabajo sobre la pelagra, años después se publica el artículo “La Culebrilla” termino con el que era conocido la desnutrición en el sureste describiendo su cuadro clínico y sus etapas, así como su relación con una dieta inadecuada, escrito por el Dr. José Patrón Correa. Posteriormente en 1910 la nutrición en México tuvo un auge, con la evolución de la Salud Pública y medicina. Las investigaciones del Dr. Liceaga y del Dr. José Maria Rodriguez aportaron importantes avances para erradicar padecimientos endémicos o brotes de enfermedades transmisibles en el país.

16 años después el pionero de la dietóloga en México, el Dr. José Quintín Olascoagua Moncada contribuyo a la historia de la nutrición clínica.

Años después se crearon instituciones con departamentos de nutrición contribuyendo a la importancia de la nutrición en México.

La nutrición moderna reconoce la importancia de la individualidad de las necesidades dietéticas. Actualmente todas las poblaciones del mundo han experimentado cambios en sus modelos dietéticos, debido a distintos factores como la propagación de plantas y animales domesticados, redes internacionales de distribución y producción de alimentos. Favoreciendo enormemente la alimentación y el progreso de los hábitos tanto en México como a nivel mundial.

La nutrición es un conjunto de procesos químicos y biológicos que suceden en el cuerpo de un ser vivo, por ello a la nutrición se le considera una ciencia dedicada al estudio de los alimentos y sobre todo la manera en que la ingesta de los alimentos y su proceso de digerir, absorber y transportar ayuda a mantener la salud, la energía y el bienestar del cuerpo humano. Por lo mismo que es una ciencia y una disciplina, la nutrición necesita de personas para llevar a cabo su propósito, es el papel del profesional de la nutrición.

El profesional de la nutrición desempeña un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar de las personas, el profesional de la nutrición puede desarrollarse en un amplio mercado de campos, que abarcan desde el área deportiva hasta el área clínica o industrial. Todo profesional debe de llevar una preparación para poder impartir sus conocimientos, debe de conocer todos los conceptos básicos que conlleva la nutrición, primordialmente el concepto de alimento, el alimento es todo producto que por sus componentes químicos y por sus características puede formar una dieta con el objeto de calmar el hambre. Por consiguiente, alimentación es la acción o la ingestión del alimento por parte de un organismo para proveerse de sus necesidades alimenticias, para conseguir energía y desarrollarse. Al igual conocer que la alimentación tiene funciones tales como: Nutricionales, Sociales y Psicológicas.

Lo que encontramos en los alimentos. En los alimentos encontramos vitaminas, minerales, macronutrientes y los micronutrientes los cuales son aquellos que necesitamos para vivir, pero se diferencian en las cantidades de su composición y de su función en el cuerpo humano. Los tipos de nutrición son importantes para conocer la manera en la que cada ser vivo puede alimentarse, hay dos tipos: la nutrición autótrofa que la llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento y la heterótrofa que es aquella en la cual los organismos necesitan de otros para vivir.

Y sobre todo el proceso de digestión que se establece como un proceso químico el cual se conforma por etapas, comenzando en la boca donde se lleva a cabo la ingestión del alimento, viajando a través de nuestro esófago donde se realiza la digestión, luego en el intestino delgado se realiza la absorción y finalmente la asimilación y la excreción. Todo profesional de la nutrición debe de conocer primordialmente esos términos para lograr guiar de manera correcta a sus pacientes y sobre todo saber el porqué de cada proceso que imparte la ciencia que el ejerce y estudia.

La nutrición es mucho más que simplemente elegir alimentos para el día a día, es una ciencia dinámica que se basa en la investigación y la evidencia para comprender cómo la alimentación afecta la salud humana. Es importante conocer su historia y la manera en que esta evolucionó a lo que conocemos el día de hoy.

A medida que continuamos avanzando en nuestra comprensión de la nutrición, debemos reconocer su importancia como una disciplina que puede marcar la diferencia en la prevención y el manejo de enfermedades. Todo lo que consumimos nos forma y por ello hay que conocer e informarse a cerca de ella.