



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Primer Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 22 de Septiembre de 2023

Introducción a la nutrición

La nutrición es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar humanos. Abarca el estudio de cómo el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener una salud física y mental óptima. En este ensayo, exploraremos los conceptos básicos de la nutrición, los factores que afectan la nutrición y las consecuencias de una mala nutrición. La nutrición se define como el proceso mediante el cual el cuerpo obtiene y utiliza los nutrientes de los alimentos.

Hay seis nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada nutriente juega un papel único en el mantenimiento de una salud óptima. Los carbohidratos proporcionan energía al cuerpo, las proteínas construyen y reparan tejidos, las grasas aíslan y protegen los órganos, las vitaminas y los minerales respaldan diversas funciones corporales y el agua es esencial para la hidratación y la eliminación de desechos.

La nutrición está influenciada por una variedad de factores, incluidos factores culturales, sociales y económicos que afectan la elección de alimentos. Por ejemplo, las tradiciones y creencias culturales pueden dictar ciertas restricciones o preferencias dietéticas. Los factores sociales como la presión de los compañeros o la influencia de los medios también pueden afectar la elección de alimentos. Los factores económicos como los ingresos y el acceso a opciones de alimentos saludables también pueden influir en la determinación de los hábitos alimentarios.

El procesamiento y la preparación de alimentos también pueden afectar el contenido de nutrientes. Por ejemplo, cocinar verduras puede reducir su contenido de vitaminas, mientras que procesarlas puede aumentar el contenido de azúcar y grasa de los alimentos. La genética también juega un papel en el metabolismo de los nutrientes, ya que ciertos individuos pueden tener variaciones genéticas que afectan la forma en que sus cuerpos procesan y utilizan ciertos nutrientes.

Una mala nutrición puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. La desnutrición, que puede deberse tanto a la desnutrición como a la sobre nutrición, puede provocar una serie de problemas de salud, como retraso en el crecimiento, sistema inmunológico debilitado y deterioro cognitivo. La mala nutrición también está relacionada con enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas, que tienen importantes costos económicos y sociales para la sociedad

Galeno le dio un enorme impulso al método experimental como un factor muy importante en el estudio de la medicina. También hubo muy poca oportunidad ya que se habían publicado muchos libros sobre los temas de la medicina, con tal autoridad, sus enseñanzas y escritos fueron considerados como la última palabra en la materia.

El método experimental, muy rudimentario en sus principios, entraba ya en vigor. Se formaban sociedades científicas, que hacían públicas algunas revistas informando sobre sus resultados de las experiencias de cada uno de esos científicos. La Escuela Superior de Harvard se fundó en 1636. En los documentos revisados se encontraron puntos de referencia del siglo XVII: el amanecer de la ciencia y de la libertad del hombre en el uso de su mente investigadora y en la capacidad.

El científico francés Antoine se interesó demasiado en el tema del metabolismo que es la investigación de lo que pasa después de que el cuerpo ingiere algún alimento, que da a conocer que al consumir cierto número de procesos químicos es constituye al metabolismo. Galeno dio un gran impulso al método experimental como factor necesario en el estudio de la medicina, durante 1000 años después de su muerte se hicieron muy pocos progresos en este campo.

Como había publicado muchos libros sobre temas de medicina, con tal autoridad, sus enseñanzas y escritos fueron considerados como la última palabra en la materia durante casi los doce siglos siguientes. El método experimental, muy rudimentario en sus principios, entraba ya en vigor. Se formaban sociedades científicas, que publicaban revistas informando sobre los resultados de sus experiencias.

La Escuela Superior de Harvard se fundó en 1636. En los documentos revisados se encontraron puntos de referencia del siglo XVII: el amanecer de la ciencia y de la libertad del hombre en el uso de su mente investigadora y en la capacidad de origen de la nutrición en México se dice que en la época prehispánica donde se desarrolló la agricultura, donde se relata que la clase alta eres muy privilegiada por que ellos tenían el acceso a los mejores alientos y en su una buena nutrición. Ya con la evolución de la Salud Pública y medicina preventiva en la nación, siendo el pionero el Dr. Eduardo Liceaga.

Las investigaciones del Dr. Liceaga y del Dr. José María Rodríguez que aportaron importantes avances científicos y técnicos para erradicar padecimientos endémicos.

La alimentación es un elemento muy importante en nuestra vida y tiene un papel muy importante con la sociedad, ya que ello tenemos los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para poder vivir, ya que si no tenemos nutrientes no poder estar bien, estuviéramos enfermos o cosas así, así que los nutrientes y las proteínas es muy importante para nuestra salud.

El alimento es un producto que, por sus componentes químicos organolépticos, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, Poder satisfacer nuestro apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para mantener al organismo en un estado de salud. En si un alimento es un producto natural o transformado, capaz de suministrar al organismo que lo ingiere la energía y las estructuras químicas necesarias para que pueda desarrollar sin problemas sus procesos biológicos. Este puede ser líquido, sólido o semisólido.

La ciencia es muy en nuestra alimentación ya que nuestros ante pasados fueron descubrieron algunos alimentos que podemos consumir con base a pruebas y errores en ellos, así como mejorando las técnicas de la recolección para poder llegar al cultivo de los alimentos como el maíz, frijoles entre otros más. De igual forma gracias a la ciencia fueron mejorando o evolucionando en la ganadería y la producción de alimentos hasta poder llegar una gran producción.

Los hombres de la antigüedad dependían mucho de sus alimentos sea de la caza o de la pesca y también de la recolección de vegetales silvestres que seña consideras comida, ya que ellos nómada que hacías grupos chicos y los hombres se encargaban de los alimentos para su gente. Sus dieta de basada en las leguminosas (chícharos, judías y lentejas) en vez de las viandas reales, y cambiaban el vino por agua. En tan pocos días notaron un cambiado estupendo en el cual se le permitió poder continuar con su propia dieta y tres años después, veces mejor que todos los magos y encantadores de su reino. Lo anterior quizá fue el comienzo, 600 años a. C., de la valoración de verdades "Científicas" aunque en esa época los conocimientos eran escasos y equívocos. La confianza en la magia comenzaba.

Conclusión:

La alimentación siempre ha sido la mayor necesidad del ser humano para su subsistencia y desafortunadamente se ha ido convirtiendo un problema también al no saber la manera correcta de alimentarnos. Durante y al final de la práctica aprendimos que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable