

Resumen

Hemos reconocido como el conocimiento ha influido con el conocimiento que ahora tenemos, ya que ellos si no hubieran tenido la curiosidad de indagar sobre temas de la nutrición o el cuidado de la salud alimenticia, no tuviéramos el conocimiento abierto que ahora tenemos.

La nutrición sabemos que hoy en día está como el componente básico de la salud ya que eso nos lleva a saber la importancia de cuidar nuestro cuerpo y sabemos que otras ramas de la salud están relacionadas en la nutrición. Tanto es el avance que nos dieron nuestros antepasados que se dieron la tarea de saber cuál o cuáles son los alimentos que nos aportan energía vitaminas o algún nutriente bueno para nuestro cuerpo claro que eso llevó un proceso el cual le podríamos llamar como prueba y error hasta encontrar uno con beneficios.

También se encargaron de poder incluir, los alimentos que ellos mismos cosechaban y poder utilizarlo de la mejor manera. Hace muchos años atrás o siglos hemos visto que la alimentación fue tomada como una necesidad de primera porque antes de saber sobre mejores técnicas de alimentación el hombre se dedicaba a la caza y a la pesca sin saber si nuestro cuerpo realmente necesitaba eso o sólo satisfacía el hambre, pero sin embargo sabemos que es logró sobrevivir un largo tiempo alimentándose de esa manera.

En la época antigua se dieron a conocer como un experimento de intercambiar el vino por el agua y el pan o viandas por chícharos, judías, lentejas , pasando en lapso determinado se dieron la necesidad de explicar y decir su experiencia y lo satisfactorio consumiendo alimentos saludables ya que con ello relacionaron las enfermedades y dieron entender que esto podría considerarse como una dieta y evitaba enfermedades y también que los mantenía más activos. Hubieron cambios en la época del método experimental por que se dieron la tarea de indagar qué pasaba en nuestro cuerpo después de un lapso se emprendió el primer estudio en seres humanos tomando como importancia como se transformaba el alimento en lo que ahora se considera como metabolismo también se conoció otra parte del cuerpo como un progreso de la medicina la circulación de la sangre y que transportaba el material alimenticio a todas las células del cuerpo. Sabemos que la digestión es el proceso químico que nuestro cuerpo hace de forma natural.

Lavosier fue un científico que se interesó en saber el estudio del metabolismo, se preguntaba qué pasaba con el alimento que ingeríamos adonde se iba, y se dio cuenta de varios procesos químicos constituye el metabolismo. Se reconoció que se debía tener una buena salud y una buena higiene para el cuidado de los heridos y así conlleva a no tener infecciones.

En una época se dieron a entender de cómo influía las clases sociales ya que ellos tenían los mejores alimentos y por ende tenía una buena alimentación, tuvieron muchos avances dónde nos hacía saber qué pasaba alrededor de nuestro entorno, como la carencia de conocimientos de una dieta.

Actualmente sabemos que el **alimento** es una actividad fundamental en nuestra vida en el cual obtenemos nutrientes para nuestro cuerpo. La función de la alimentación es la nutrición de la cual obtenemos materia y energía, para tener un proceso metabólico, destrucción de catabolismo y anabolismo construcción.

El alimento es toda sustancia sólida, líquida y semisólida; su función es ingerirlo, digerirlo y excretarlo , los **alimentos** son como almacén y transporte de nutrientes del cual se obtiene energía, esto se define como la capacidad de efectuar un trabajo si no tenemos energía nosotros no funcionamos.

Otro tema importante es las **recomendaciones** las cuales son tomadas como sugerencias adecuadas.

El **requerimiento** es lo quedamos en cantidad mínima para que el individuo se pueda mantener.

Nutriente se sabe que aporta energía puede ser de origen **orgánico lípidos, carbohidratos. Inorgánicos proteína, vitamina.**

Dieta nosotros lo consideramos como todo lo que consumimos en un día.

Conocemos que existen dos tipos de organismos unos que se llama **autótrofos** los cuales se consideran que son capaces de producir su propio alimento. **Heterótrofos** son los que se alimentan o necesitan de otros para poder sobrevivir.

Ahora nos interesamos en saber cómo es el proceso de digestión el cual se lleva a cabo

Por la boca el cual la masticación forma un bolo alimenticio

En el estómago se hace la digestión química se crea un quimo de moléculas pequeñas pasa por el páncreas biliar y el fibro es una válvula.

El intestino delgado hace la absorción de carbohidratos lípidos proteínas y vitaminas formando un quiló y pasa por el hígado.

El intestino grueso hace la excreción en heces.