



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*1er parcial*

*Introducción a la nutrición*

*Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nutrición*

*1er Cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 23 de enero del 2023*

La nutrición, como disciplina esencial para la salud y el bienestar humano, ha recorrido un largo camino a lo largo de la historia. Su evolución se entrelaza con el desarrollo de las civilizaciones, la comprensión de la relación entre la alimentación y la salud, y la transformación de la nutrición en una ciencia multidisciplinaria. En este ensayo, exploraremos los antecedentes históricos de la nutrición, desde sus inicios en las civilizaciones antiguas hasta su consolidación como una disciplina científica de importancia crítica. Examinaremos cómo la nutrición ha sido influenciada por la cultura, la disponibilidad de alimentos y los avances científicos, y cómo ha desempeñado un papel vital en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. A través de un análisis detallado de su evolución histórica, podremos comprender mejor la importancia actual de la nutrición en nuestra sociedad y cómo los profesionales en nutrición desempeñan un rol esencial en la búsqueda del bienestar humano.

### **Evolución Histórica de la Nutrición**

La historia de la nutrición es un viaje fascinante que nos lleva a través de las civilizaciones antiguas, donde la relación entre la comida y la salud comenzó a tomar forma. En el antiguo Egipto, hace miles de años, ya se reconocía la importancia de una dieta equilibrada. Los egipcios incorporaban pan, cerveza, hortalizas y otros alimentos en su dieta diaria, lo que demostraba una comprensión incipiente de la conexión entre la alimentación y la vitalidad.

Sin embargo, fue en la antigua Grecia donde se expresó de manera más elocuente la relación entre la alimentación y la salud. El célebre médico Hipócrates proclamó la famosa frase "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento". Esta afirmación resalta la noción de que la comida no solo es una fuente de placer, sino también una herramienta para mantener y restaurar la salud.

### **Origen de la Nutrición en México**

En el contexto de México, los antecedentes históricos de la nutrición se entrelazan con las ricas culturas precolombinas. Civilizaciones como los aztecas y los mayas habían desarrollado sistemas de agricultura avanzados que les permitían cultivar alimentos variados y nutritivos. Entre los productos autóctonos que se encontraban en sus dietas se incluían el maíz, los frijoles, los chiles y los jitomates.

La llegada de los españoles en el siglo XVI introdujo nuevos elementos a la dieta mexicana, como la carne de res y de cerdo, así como lácteos y trigo. Estos nuevos ingredientes se fusionaron con los alimentos autóctonos, creando una fusión culinaria única que define la gastronomía mexicana actual.

A lo largo de los siglos, México ha experimentado cambios significativos en su alimentación debido a factores como la industrialización y la globalización. La nutrición en México ha evolucionado desde las dietas tradicionales hacia patrones alimentarios modernos, lo que ha llevado a desafíos nutricionales, como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta. Estos antecedentes históricos nos

muestran cómo la nutrición se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana y en un tema de creciente importancia en el país.

## **Introducción a la Nutrición en sus Conceptos Básicos**

La nutrición, como disciplina fundamental para la salud y el bienestar, se basa en conceptos esenciales que son clave para comprender su importancia en la vida cotidiana y la fisiología humana.

### **Definición de Alimento y Alimentación**

Los alimentos son mucho más que simples sustancias que satisfacen el hambre. Se definen como cualquier material que un organismo consume para obtener los nutrientes necesarios para su subsistencia y funcionamiento. Estos nutrientes son los componentes esenciales que proporcionan energía, permiten el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo y participan en una variedad de procesos metabólicos. Los alimentos pueden incluir sólidos, líquidos y hasta ciertas formas de luz (en el caso de la fotosíntesis en las plantas).

La alimentación se define como el proceso mediante el cual los seres vivos, en particular los seres humanos, ingieren y consumen alimentos para obtener los nutrientes y la energía necesarios para mantener sus funciones vitales, crecimiento y desarrollo, así como para mantener la salud y el bienestar en general. La alimentación no solo se refiere a la mera ingesta de alimentos, sino también a la elección y preparación de los mismos, así como a los hábitos alimentarios y culturales que rodean el acto de comer. Una alimentación adecuada es esencial para asegurar un funcionamiento saludable del organismo y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

### **Definición de Nutrientes y Nutrición**

Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que el organismo necesita para funcionar adecuadamente. Estos se dividen en varias categorías:

- **Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como el pan, el arroz, las pastas, las frutas y las verduras. Los carbohidratos se descomponen en glucosa, que es utilizada por las células para obtener energía.
- **Proteínas:** Son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Se encuentran en alimentos como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos y las legumbres. Las proteínas se descomponen en aminoácidos, que son los bloques de construcción de las proteínas del cuerpo.
- **Grasas:** También conocidas como lípidos, las grasas son una fuente de energía concentrada y son vitales para la absorción de vitaminas liposolubles. Se encuentran en alimentos como el aceite, la mantequilla, los

frutos secos y las grasas animales. Las grasas se descomponen en ácidos grasos que el cuerpo utiliza para diversas funciones.

- **Vitaminas y Minerales:** Son compuestos orgánicos e inorgánicos que desempeñan un papel crucial en numerosos procesos metabólicos. Se obtienen a través de la alimentación y son esenciales para mantener una buena salud.
- **Agua:** Aunque a menudo pasada por alto, el agua es esencial para la vida. Participa en prácticamente todos los procesos metabólicos del cuerpo y es vital para mantener el equilibrio hídrico y la regulación de la temperatura corporal.

La nutrición, por otro lado, es el proceso mediante el cual el organismo toma los alimentos, los descompone en sus componentes básicos y utiliza estos nutrientes para llevar a cabo sus funciones vitales. Este proceso comprende la digestión, la absorción de nutrientes en el tracto gastrointestinal y su posterior utilización en el metabolismo celular.

Estos conceptos básicos de la nutrición son fundamentales para comprender cómo los alimentos que consumimos afectan nuestra salud y bienestar. La nutrición se trata no solo de lo que comemos, sino de cómo nuestro cuerpo utiliza los nutrientes para mantenerse en funcionamiento.

### La Nutrición como Ciencia

La nutrición, en su evolución histórica, ha experimentado una transformación significativa, pasando de ser una práctica basada en la tradición y la observación empírica a convertirse en una ciencia interdisciplinaria de gran relevancia para la salud humana. Esta transición hacia la nutrición como ciencia ha sido impulsada por avances en campos como la bioquímica, la fisiología, la epidemiología y la genética.

A medida que avanzó el siglo XX, la nutrición se consolidó como una disciplina científica interdisciplinaria. La investigación en nutrición abordó cuestiones complejas, como la relación entre la dieta y enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. La creación de organizaciones como la Asociación Americana de Dietética (hoy conocida como la Asociación de Nutrición y Dietética) y la Fundación Mundial de Nutrición y Dietética reflejó el crecimiento y la importancia de la profesión de dietista-nutricionista y el reconocimiento de la nutrición como ciencia y práctica profesional.

En la actualidad, la nutrición se ha expandido más allá de la mera comprensión de los nutrientes básicos para abordar temas complejos como la nutrigenómica, que examina cómo la genética de un individuo interactúa con su dieta. La investigación nutricional también se enfoca en la prevención y el tratamiento de enfermedades relacionadas con la dieta, así como en la promoción de hábitos alimentarios saludables en la población.

## El Papel del Profesional en la Nutrición

El papel del profesional en nutrición es de suma importancia en la promoción de la salud y el bienestar de las personas y las comunidades. Estos expertos, conocidos como dietistas-nutricionistas o nutricionistas, desempeñan una función esencial en diversos aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición.

Uno de los roles fundamentales del profesional en nutrición es la evaluación de las necesidades nutricionales individuales. Cada persona es única en términos de sus requerimientos nutricionales, que pueden variar según la edad, el género, el estado de salud y las preferencias personales. Los nutricionistas trabajan para identificar estas necesidades específicas y desarrollar planes de alimentación personalizados que aborden las metas y objetivos de salud de sus pacientes.

Además de la evaluación individual, los profesionales en nutrición también tienen un papel importante en la educación y la promoción de hábitos alimentarios saludables. Proporcionan información basada en evidencia sobre la importancia de una dieta equilibrada, la adecuada ingesta de nutrientes y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. Esto incluye educar a las personas sobre cómo leer etiquetas de alimentos, planificar comidas nutritivas y comprender los efectos de la dieta en la salud a largo plazo.

En el ámbito de la salud pública, los profesionales en nutrición están involucrados en la formulación de políticas alimentarias. Trabajan con gobiernos y organizaciones para desarrollar directrices dietéticas, programas de educación alimentaria y políticas de prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. Su experiencia contribuye a la creación de entornos alimentarios más saludables y a la promoción de la equidad en la salud.

Por lo tanto el profesional en nutrición tiene un papel multifacético y de gran relevancia en la sociedad moderna. Desde la evaluación individual de las necesidades nutricionales hasta la promoción de la salud en comunidades enteras, estos expertos desempeñan una función esencial en la mejora de la calidad de vida y la prevención de enfermedades a través de la alimentación y la nutrición. Su contribución es clave en un mundo donde la salud y el bienestar están intrínsecamente ligados a lo que comemos.

A lo largo de este ensayo, hemos explorado los antecedentes históricos de la nutrición, desde sus raíces en las civilizaciones antiguas hasta su evolución como una ciencia esencial en la promoción de la salud y el bienestar. Los conceptos fundamentales de la nutrición, incluyendo alimentos, nutrición, nutrientes y su papel en la salud, se han vuelto esenciales para comprender cómo la dieta afecta a nuestro cuerpo y bienestar. Los antecedentes históricos de la nutrición nos muestran cómo esta disciplina ha evolucionado desde las civilizaciones antiguas hasta convertirse en un pilar fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la sociedad moderna. La nutrición no solo es una ciencia en constante evolución, sino también una herramienta esencial para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas en todo el mundo.

## Bibliografía

*ElorigendelaDieteticaalsurgimient*. (s.f.). Obtenido de ElorigendelaDieteticaalsurgimient:  
file:///C:/Users/Acer/Downloads/erica\_ed,(pp.+151-  
160)+112\_39279\_ElorigendelaDieteticaalsurgimient\_final%20(1).pdf

Johnson, R. (2020). *Bioquímica de la Nutrición (3ra edición)*. Editorial XYZ.

M., L. (2020). *Fundamentos humanos e históricos de la nutrición clínica*. Obtenido de  
Fundamentos humanos e históricos de la nutrición clínica:  
<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/160/339>

OPS. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de Nutrición:  
<https://www.paho.org/es/temas/nutricion#:~:text=Una%20nutrici%C3%B3n%20saludable%20es%20fundamental,las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20a%20sociedades>.

Salud, D. d. (s.f.). *LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN COMO VARIANTE DIRECTA*.  
Obtenido de LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN COMO VARIANTE DIRECTA:  
[uteba.org.ar/download/la-importancia-de-la-nutricin-en-la-%20infancia-para-el-desarrollo-humano-54.pdf](http://uteba.org.ar/download/la-importancia-de-la-nutricin-en-la-%20infancia-para-el-desarrollo-humano-54.pdf)

Salud, S. d. (27 de Enero de 2018). *¿Qué hace un profesional de la nutrición?* Obtenido de  
*¿Qué hace un profesional de la nutrición?*:  
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-hace-un-profesional-de-la-nutricion>

Smith, J. (2019). *Nutrición: Fundamentos y Aplicaciones*. Editorial ABC.

Zazo., A. B. (2017). *Conceptos básicos en alimentación*. España.