

ENSAYO ARGUMENTATIVO

**NOMBRE DEL ALUMNO(A):
JAZMIN ALEJANDRA AGUILAR HERNANDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR (A):
DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN**

**ESCUELA:
UDS-UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**MATERIA:
INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN**

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:
SÁBADO 23 DE SEPTIEMBRE DEEL 2023**

1° CUATRIMESTRE



Nos daremos cuenta en el siguiente texto de cómo la nutrición y su historia ha cambiado con base a los años, dando una mejor calidad de vida y más conocimiento, diferentes formas de conocer todo el proceso o el camino transcurrido atravesando de nuestros antepasados y los que decidieron tomar la importancia de indagar sobre que podían:

hacer, investigar, cambiar, aportar hacia el tema en cuestión.

Nos daremos cuenta de que NO todas las personas reaccionaremos o necesitaremos las mismas cosas porque, todos somos diferentes tanto como físicamente como internamente (órganos ,etc). Iremos conociendo como ha pasado de poder sobrevivir con lo que hay en lo exterior a poder aprovechar lo mismo pero , con una mentalidad diferente sacándole el mayor provecho a nuestro entorno, la historia de la NUTRICIÓN base a los años ha sido cada vez con muchos descubrimientos tanto de una mejor nutrición como de explorando cada una de las partes de nuestro cuerpo, tomando en cuenta la importancia y cuáles era su función ya que no se sabía con exactitud para qué servían.

1.1 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA NUTRICIÓN

Fue la importancia de conocer cada uno de los procesos que las personas, en ese entonces estaban interesadas para poder darle un cambio a lo que ya estaban acostumbrados y el cual los tenía sobreviviendo pero, no de una manera adecuada como hoy en día es. Le daremos la importancia que en el SIGLO XX fue donde se llevo a cabo tener un conocimiento ya mas abierto de cómo seleccionar y escoger cual era la mejor forma de explotar lo que ellos cosechaban y de saber y poder nutrir mejor a su cuerpo que por ello le daba más energía. En la Época Antigua se dio la necesidad de conocer y solucionar los problemas Dietéticos que se conocían poniendo a prueba cambiar como el VINO por el AGUA, LAS VIANDAS por (chícharos, lentejas, etc.) por 10 días el cual notaron que su cuerpo reaccionó de una manera o forma totalmente desconocido, y mejoró los problemas que tenía una cierta población en ese entonces, pero aún no se tenía con exactitud con qué alimentos podías tener un buen balance.

ÉPOCA DEL MÉTODO EXPERIMENTAL

130 a 200 d.c. Le dieron la importancia de como los alimentos pasaban por el estómago y cuál era su función y descubrieron que los alimentos se hacían se fragmentaban partículas para poder ser absorbidas. En el siglo XVII se dio a conocer que todas dudas que existieran podían comprobarse que tan reales eran y sin menor duda.

Sanctorius (1561 a1636) fue una de las primeras personas en ponerse a prueba o estar, medirse e ir checando los cambios. En 1614 fue el primer libro basado en el metabolismo basal, Sin embargo, eso no quiere decir que la investigación se quedara en ese punto. En el siglo XVII hubo más investigadores que descubrieron el proceso que nuestro cuerpo hace En ese mismo siglo se dieron cuenta y se demostró la circulación de la sangre (1578 y 1657) se dieron cuenta que los alimentos contenían células que pasaban por todo nuestro cuerpo, los cuales nos ayudaban sin darse cuenta a tener mayor rendimiento en ese entonces no se tenía la capacidad que actualmente tenemos y sabemos sobre lo que pasa en nuestro cuerpo.

Y también se comprobó que nuestro estómago estaba conformado por un jugo o ácido gástrico el cual su funcionamiento era disolver los alimentos que ingeríamos en nuestro cuerpo.

RENÉ REAMUR El francés demostró que la digestión es un proceso químico aclarando en ese entonces las teorías que se consideraban de nuestra digestión y comprobó que tenían una idea

equivoca después de aclarar esto las investigaciones tardarían 25 años después para poder dar una idea nueva en 1729 y 1799 un italiano LÁZARO SPALLANZANI Llegó con una nueva visión que Confirmó que la digestión es un proceso químico y no una fermentación como la que se tenía idea.

En el siglo 19 durante las investigaciones los químicos no tardaron mucho en darse cuenta porque nuestro organismo no sólo estaba conformado por el jugo gástrico sino también estaba acompañado De otro agente encargado de disolver Los alimentos el cual le llamaron pepsina. En el siglo XIX Se dieron a conocer grandes factores que involucraban a grandes cambios Una de las principales importancias que los científicos les creó una incertidumbre fue que existía 3 tipos de materias alimenticias las cuales eran: carbono, grasas Y proteína. En base a eso se empezaron a estudiar de dónde venía esas 3 materias alimenticias. En 1816 se concluyó que en los animales se necesitaba de nitrógeno Y el nitrógeno tenía mucho que ver en los tejidos del cuerpo que a su vez para el ser humano era también importante.

En la época actual nos damos cuenta de qué tan importante es la salud podríamos llamarlo como un enfoque de investigación, Disciplina, higiene Para así poder tener una mejor calidad de vida y poder tener una visión más amplia en el mundo en cada una de las poblaciones.

1.1.2 ORIGEN DE LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

Cuando se da esta fecha nos damos cuenta de cómo las clases sociales involucran mucho los privilegios que tienen o que goza las cuales tenían acceso a los mejores alimentos y por ende tenían una mejor alimentación que el resto de la población en la época 2500 y 1500 a.C.

En 1910 México tenía a unos grandes científicos que aportaron avances importantes con la evolución de la salud pública y medicina preventiva para poder erradicar enfermedades transmisibles en la población.

Que pase al tiempo se crearon importantes instituciones las cuales te permitían tener una mejor calidad de vida, Las cuales se encargaba de que todos en la población tuvieran las mismas ventajas que gozaban las diferentes clases sociales INNu En 1980 cambió de nombre a instituto nacional de ciencias médicas y nutrición Salvador zubirán INNSZ.

1.2 INTRODUCCION CONCEPTOS BASICOS

De tiempos antiguos nos damos cuenta qué tan importante es la alimentación y cómo poder mejorarla poco a poco hasta poder llevar y clasificar tanto la agricultura el cultivo y los métodos en la que nosotros la consumimos

1.2.1. DEFINICIÓN DE ALIMENTO Y ALIMENTACION

Sabemos hoy en día que el alimento o alimentación es una actividad fundamental el cual nuestra vida tiene para así poder sobrevivir y mantener a nuestro cuerpo en una condición favorable el alimento: nos ayuda a conseguir energía y desarrollarse hasta la ingestión de ellos MISMOS gracias a sus componentes. El alimento sea líquido, sólido, semisólido tiene la capacidad de aportarnos la suficiente energía que nuestro cuerpo llega a necesitar.

La energía la cual hace que tengamos la capacidad de poder efectuar todas las acciones involuntarias o voluntarias que mandemos a nuestro cuerpo sin ella nosotros no podríamos hacer nada.