

Universidad Del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia: Introducción a La Nutrición

Licenciatura En Nutrición

Actividad: Ensayo



La importancia de la Nutrición: Un Viaje a Través de la Historia y su Relevancia Actual

La nutrición es un tema crucial para la supervivencia y el bienestar de la humanidad. Desde los albores de la historia, nuestros antepasados han demostrado un interés innato en identificar y consumir alimentos de manera inteligente a través de la experimentación y la observación. Inicialmente, dependían de la caza, la pesca y la recolección de alimentos silvestres para satisfacer sus necesidades alimentarias. Con el tiempo, evolucionaron hacia la domesticación de animales y la agricultura, lo que permitió la producción de alimentos a gran escala para abastecer a la creciente población humana, que en la actualidad supera los 7 billones de personas. El estudio de la nutrición desde una perspectiva científica es un empeño relativamente reciente que se ha desarrollado en los últimos doscientos años. Durante este período, se han integrado nuevos conocimientos y métodos analíticos en diversas disciplinas relacionadas, como la química, la biología, la fisiología y la microbiología. La nutrición ha pasado a ser un componente esencial para la salud individual y, como resultado, se ha incorporado como ciencia aplicada en los servicios de salud, tanto a nivel clínico como de salud pública. A lo largo de la historia, civilizaciones como la babilónica, griega y romana mostraron interés en la relación entre la alimentación y la salud. Hipócrates, un médico griego, estableció una conexión entre la medicina y la nutrición, reconociendo que no todos los individuos metabolizan los alimentos de la misma manera. Desde entonces, la nutrición se ha convertido en un enfoque social relevante para la salud pública en muchas partes del mundo. En México, la nutrición tiene una historia que se remonta a la época prehispánica, con el desarrollo de la agricultura y la diferenciación en la calidad de la alimentación. Se han establecido instituciones y programas educativos dedicados al estudio y la promoción de la nutrición, como el Instituto

Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ). La alimentación, como proceso por el cual obtenemos los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para vivir, es fundamental en nuestra vida. Sin alimentación, sería prácticamente imposible lograr una nutrición adecuada. La alimentación implica la ingestión de alimentos para proveerse de necesidades alimenticias, principalmente para obtener energía y desarrollarse. Los alimentos son sustancias o productos, naturales o transformados, que suministran al organismo los nutrientes necesarios para llevar a cabo los procesos biológicos adecuadamente. Estos nutrientes se descomponen, transforman y utilizan para obtener energía y materia que permita a las células realizar sus funciones correctamente. Existen diferentes tipos de nutrientes, cada uno con funciones distintas. Los macronutrientes, como las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, son necesarios en grandes cantidades. Por otro lado, los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, solo son necesarios en pequeñas cantidades. Además, hay otros elementos esenciales como el agua y la fibra, aunque esta última no es un nutriente propiamente dicho. La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo. Podemos definir a la nutrición como el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Este proceso implica digestión, absorción, asimilación y excreción. Mientras que la alimentación es un proceso voluntario y consciente, la nutrición no lo es. La nutrición se considera un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes. La nutrición se clasifica en dos tipos principales: la nutrición autótrofa y la nutrición heterótrofa. La nutrición autótrofa implica que los organismos pueden producir su propio alimento a partir de sustancias inorgánicas utilizando energía de fuentes externas, como la luz solar. En cambio, la nutrición

heterótrofa implica que los organismos obtienen su alimento consumiendo materia orgánica producida por otros seres vivos. La historia de la nutrición refleja la evolución del ser humano en su búsqueda por comprender y aprovechar los alimentos para su supervivencia y bienestar. Desde tiempos antiguos hasta la época actual, la nutrición ha sido una preocupación constante y sigue siendo un campo en constante evolución y expansión. La relevancia de la nutrición va más allá de la mera subsistencia. Con el avance de la ciencia y la comprensión de la relación entre la alimentación y la salud, la nutrición se ha convertido en un pilar fundamental para la prevención y el tratamiento de enfermedades. Una alimentación adecuada, rica en nutrientes esenciales, es crucial para el desarrollo y funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Los nutrientes no solo suministran energía, sino que también forman estructuras y participan en reacciones químicas específicas. La nutrición también tiene una dimensión social importante. Además de satisfacer necesidades biológicas, la alimentación y la nutrición son elementos clave en la cultura, la comunicación, la conexión social y el establecimiento de lazos afectivos. Los alimentos no solo son fuente de nutrición, sino que también proporcionan satisfacción emocional y gratificantes sensaciones. En la actualidad, la nutrición no solo se considera una ciencia aplicada, sino también un área de investigación activa. Los profesionales de la nutrición realizan diversos tipos de estudios, análisis y ensayos clínicos para generar evidencia científica que sustente mejores decisiones en salud nutricional. Desde el diseño de planes de alimentación hasta la elaboración de políticas alimentarias basadas en evidencia, los nutricionistas desempeñan un papel vital en la promoción de una vida saludable. Organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) desempeñan un papel crucial en la promoción de la nutrición a nivel global. Estas organizaciones trabajan para mejorar los niveles de nutrición y garantizar una alimentación

adecuada para todos, especialmente entre las poblaciones más vulnerables. La historia de la nutrición es un viaje fascinante que refleja la evolución de la humanidad en su búsqueda por entender y aprovechar los alimentos para su supervivencia y bienestar. Desde los albores de la historia hasta la época actual, la nutrición ha sido una preocupación constante y sigue siendo un campo en constante expansión y desarrollo. Con la creciente comprensión de su importancia, la nutrición se ha convertido en un pilar fundamental para la salud individual y pública, con una relevancia que va más allá de simplemente satisfacer nuestras necesidades biológicas básicas.

Bibliografía

- José Bello Gutiérrez. Principios generales de los alimentos. Ciencia bromatológica. Díaz desantos. España. 2010
- Pedro Arroyo. Antropología y nutrición. Universidad Autónoma Metropolitana. México,DF. 2008
- Michael J. Introducción a la nutrición humana. Gibney editorial acribia. México. 2005
- Janice I. Thompson. Nutriología. Person. España. 2008
- De Salud, S. (s. f.). ¿Qué hace un profesional de la nutrición? gob.mx.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-hace-un-profesional-de-la-nutricion#:~:text=Dise%C3%B1an%20men%C3%BA%2C%20recomendaciones%20de%20alimentaci%C3%B3n,la%20salud%20de%20los%20empleados.>
- Timetoast. (s.f.). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NUTRICIÓN y DIETÉTICA DE AMÉRICA LATINA y MÉXICO Timeline. Timetoast timelines.
<https://www.timetoast.com/timelines/antecedentes-historicos-de-la-nutricion-y-dietetica-de-america-latina-y-mexico#:~:text=La%20historia%20de%20la%20nutrici%C3%B3n,Liceaga%20y%20del%20Dr.>