



# INTRODUCCION A LA NUTRICION

## ANTECEDENTE S HISTORICOS DE LA NUTRICION

su surgimiento se desarrolla a partir de la existencia de mentes humanas investigadoras ocupadas de los problemas que afectan en la vida y la salud de todo el mundo. Es un relato emocionante , entretenido de medicinas, anatomía , fisiología, química, bacteriología y agricultura. Hombres de casi todas las nacionalidades han contribuido a ella, ya que, como ah dicho Pasteur, "la ciencia no conoce fronteras nacionales". En todos ellos había curiosidad y deseo de hallar respuesta a las preguntas que se planteaban.

La historia debe ser comprendida en sucesión cronológica y ser relacionada con otros contextos. Las referencias en el tiempo son una guía para mayor comprensión de los progresos que el hombre ha logrado en la adquisición de los conocimientos sobre el alimento y su valor nutritivo en relación con la salud y todos sus adelantos, a fin de que sus componente de su dieta fueran seguros, nutritivos y satisfactorios para cubrir sus necesidades vitales .

El estudio de los alimentos y su aprovechamiento por el organismo desde una óptica científica, es un empeño reciente que se remonta a no mas de doscientos años. En cada momento se han ido incorporando nuevas informaciones y métodos analíticos en consonancia con los avances propios de la Ciencia y Tecnología de los alimentos.

## EVOLUCION HISTORICA DE LA NUTRICION

La alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades. Los hombres primitivos dependían para su alimentación de la caza, de la pesca y de la recolección de productos vegetales silvestres: vivían en forma nómada y organizados en pequeños grupos para poder efectuar con mayor eficacia esas actividades.

"Las primeras organizaciones sociales sedentarias fueron posibles cuando el hombre aprendió a domesticar animales y a cultivar plantas para la obtención de sus alimentos; de ahí se ha progresado hasta la constitución de las grandes ciudades y naciones de millones de habitantes, tales como se conocen ahora gracias a los adelantos en los sistemas de producción, conservación y distribución de alimentos "

El interés del hombre por los valores nutritivos de los alimentos comenzó antes del inicio de la civilización y ha continuado de manera progresiva en todas las épocas. La selección de los alimentos se hizo primero con el propósito inicial de satisfacer al hambre y estuvo acondicionada por la existencia de ellos.

La nutrición es tan antigua como la búsqueda de alimento por el hombre , por la ciencia de la nutrición es mas nueva. poseemos un cumulo de conocimientos científicos respecto a alimentos con con aspectos y aplicaciones actuales.

## ORIGEN DE LA NUTRICION EN MEXICO

Los orígenes de la nutrición en México datan de la época prehispánica en mesoamericana con el desarrollo de la agricultura, donde la clase alta era la privilegiada y tenía acceso a los mejores alimentos y por ende una buena nutrición. Esta época abarca 2500-1500 A.C.

En 1889  
La aparición de los primeros escritos sobre temas relacionados con la nutrición data de 1889, alvaro Domínguez peón y su trabajo sobre pelagra.

En 1908  
Dr. José patrón correa publico un articulo sobre "la culebrilla" ( termino como era conocida la desnutrición en el sureste) describiendo su cuadro clínico y etapas, así como su relación con una dieta inadecuada.

En 1910  
La historia de la nutrición en México tuvo un auge en 1910-1929, con la evolución de la salud publica y medicina preventiva en la nación.

# INTRODUCCION A LA NUTRICION



## INTRODUCCION N. CONCEPTOS BASICOS

Desde tiempos antiguos, la ciencia ha sido parte importante de la alimentación. Nuestros antepasados fueron descubriendo aquellos alimentos que podían consumir con base en la prueba y error, para posteriormente ir mejorando las técnicas de recolección, hasta llegar al cultivo, la agricultura, y los métodos de cocción de los alimentos.

## DEFINICION DE ALIMENTO Y ALIMENTACION

### La alimentación

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que el rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

Podemos decir entonces, que, la alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

### Alimento :

Un alimento es todo producto que, por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para mantener el organismo en un estado de salud.

## DEFINICION DE NUTRIENTES Y NUTRICION

### Nutriente :

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

### Nutrición:

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de la materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales :  
mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, mantenido el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

# INTRODUCCION A LA NUTRICION



## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION Y SU FUNSION EN EL ORGANISMO

La función de nutrición es uno de los aspectos mas importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Atraves de ella, obtenemos los nutrientes necesarios para mantenemos vivos y realizar todas nuestras actividades diarias. Desde la ingesta de alimentos hasta la absorción de nutrientes, pasando por la digestión y circulación sanguínea, descubriremos como nuestro cuerpo se alimenta y se nutre para mantenerse saludable.

## LA NUTRICION COMO CIENCIA

Como bien sabemos, la nutrición es un conjunto de procesos biológicos que permiten la vida del humano (seres vivíos en general), sin embargo, esta definición corresponde desde la vista biológica, sin embargo , podemos definir a la nutrición como una ciencia.

Entre las ciencias dedicadas al estudio de los alimentos desde diferentes puntos de vista se encuentra la nutrición, la bromatología, la dietética , la nutrición clínica y la tecnología de alimentos.

La nutrición ( del latín nutriré) se preocupa preferentemente del estudio de los procesos de ingestión, transformación, y utilización de los alimentos por el organismo para llevar a cabo las funciones de homeostasis, crecimiento y reproducción.

## EL PAPEL PROFESIONA L DE LA NUTRICION

El licenciado en nutrición es un profesional capaz de brindar atención nutriológicas a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad ; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición ; de proponer , innovar y mejorar la calidad nutrimental y sanitaria de productos alimenticios



# INTRODUCCION A LA NUTRICION



## RETROALIMEN TACION

La retroalimentación es un método de control de sistemas que consiste en reintroducir los resultados obtenidos de una tarea o actividad en el sistema para mejorar su funcionamiento