



CUADRO SINÓPTICO UNIDAD I

Mendoza Chilel Ángel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

1er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 21 de septiembre del 2024



Introducción a la Nutrición

Antecedentes históricos de la Nutrición

La historia de la nutrición se remonta a los albores de la civilización. A lo largo de los milenios, ha evolucionado en respuesta a las necesidades cambiantes de la humanidad y a los avances en la producción y procesamiento de alimentos.

Algunos antecedentes históricos de la nutrición incluyen:

La nutrición en la prehistoria: De cazadores recolectores a agricultores.
La antigua Grecia y Roma: Los primeros debates sobre la alimentación saludable.

- La Edad Media: Ayuno y restricciones alimentarias.
- El Renacimiento: El nacimiento de la dietética moderna.
- La revolución científica y la era de la nutrición moderna.

Introducción y conceptos básicos

La nutrición es el **proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales.**

Tipos de Nutrientes

1. Macronutrientes:
- Carbohidratos
 - Proteínas
 - Grasas

Funciones de los Nutrientes

1. Carbohidratos: energía
2. Proteínas: crecimiento y reparación
3. Grasas: energía y absorción de vitaminas
4. Vitaminas: regulación de procesos corporales
5. Minerales: regulación de procesos corporales y estructura ósea

La Nutrición como ciencia

La nutrición es la ciencia que estudia la relación entre los alimentos y el cuerpo humano, enfocada en la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de nutrientes.

Objetivos

1. Comprender los procesos nutricionales en el cuerpo humano.
2. Establecer recomendaciones dietéticas para promover la salud.
3. Prevenir y tratar enfermedades relacionadas con la nutrición.