

Introducción a la NUTRICIÓN

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NUTRICIÓN

Su surgimiento se desarrolla a partir de la existencia de mentes humanas investigadoras ocupadas de los problemas que afectan la vida y la salud de todo el mundo.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA NUTRICIÓN

Época Antigua: En Babilonia se encuentra en la historia bíblica de Daniel y sus tres compañeros escogidos para comparecer ante el rey Nabucodonosor de Babilonia

En Grecia: El hombre primitivo aprendió pronto a asociar sus enfermedades con la dieta. Incluso el médico de esa época se interesó de manera principal en la alimentación de su paciente.

En Roma: En el renacimiento italiano (siglos XV y XVI), Paracelso, Leonardo Da Vinci y Sanctorius se preocupan por el balance entre la ingesta y la eliminación de los alimentos por el organismo". En el siglo XVI, Leonardo da Vinci en Italia, contribuyó a las bases de la Medicina con sus notables dibujos anatómicos.

ORIGEN DE LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

Los orígenes de la nutrición en México datan de la época prehispánica en Mesoamérica 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, Álvaro Domínguez Peón

En 1970, en la década de 1970, se funda en el ISSSTE la Facultad de Dietética y Nutrición como Departamento de Nutrición y Ciencias de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana con la primera licenciatura en nutrición del país. Actualmente, más de 70 instituciones públicas y privadas de educación superior ofrecen B.A. nutrición personal

INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS

La ciencia ha sido una parte importante de la nutrición desde la antigüedad. Nuestros antepasados descubrieron alimentos comestibles a través de repetidos experimentos y luego mejoraron las técnicas de recolección hasta llegar a métodos de cultivo, agricultura y cocina.

DEFINICIÓN DE ALIMENTO Y ALIMENTACION

La alimentación es la actividad básica de nuestra vida. Por un lado, juega un papel muy importante en la socialización de las personas y en la relación de las personas con su entorno. Por otro lado, es el proceso mediante el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir.

Alimento: 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 al organismo en un estado de salud

DEFINICIÓN DE NUTRIENTES Y NUTRICIÓN

Nutriente: Los nutrientes son sustancias químicas de los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y sustancias para que las células puedan realizar sus funciones correctamente.

Nutrición: Implica la reintegración y transformación de la materia y energía de los organismos, permitiéndoles llevar a cabo tres procesos básicos: el mantenimiento de las condiciones internas, el desarrollo y el movimiento, y el mantenimiento de la homeostasis del organismo a nivel molecular y microscópico.

Tiene 2 fases; Nutrición Autótrofa y Nutrición Heterótrofa

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO

Es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

LA NUTRICIÓN COMO CIENCIA

La nutrición es la ciencia que estudia cómo el cuerpo humano utiliza la energía contenida en los alimentos para su mantenimiento y crecimiento, analizando los procesos de ingesta, digestión, absorción, transporte, utilización y extracción por parte del cuerpo humano y su interacción con el cuerpo humano. .

EL PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN

Los nutricionistas también se encargan de guiar a las personas a través de las diferentes etapas de la vida: durante el embarazo, la niñez, la juventud, la edad adulta, la vejez, durante diversas enfermedades y durante ciertos ejercicios. Además, los nutricionistas se encargan de evaluar y controlar el estado nutricional en todas las etapas de la vida.

