

**Karla Sandoval**

**Geronimo**

**Introducción a la  
nutrición**



**Grado 1**

**Nutricion**

**DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN**

**Comitan De  
Dominguez Chiapas**



## **PAPEL PROFESIONAL DE LA NUTRICION**

### Profesionales de la Nutrición

1. Nutriólogos: expertos en nutrición y dietética.
2. Dietistas: especialistas en planificación de dietas.
3. Licenciados en Nutrición: profesionales con formación en nutrición.
4. Investigadores en Nutrición: científicos que estudian la relación entre la nutrición y la salud.

### Roles Clave

1. Evaluación nutricional: evaluar necesidades y estado nutricional.
2. Planificación de dietas: crear planes alimentarios personalizados.
3. Educación nutricional: enseñar sobre nutrición y salud.
4. Investigación: estudiar la relación entre la nutrición y la salud.
5. Política alimentaria: desarrollar políticas para mejorar la seguridad alimentaria.

### Instituciones y Organizaciones

1. Organización Mundial de la Salud (OMS).
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).
3. Academia de Nutrición y Dietética.
4. Sociedades científicas de nutrición.
5. Ministerios de Salud y Agricultura.

### Áreas de Trabajo

1. Hospitales y clínicas.
2. Escuelas y universidades.
3. Industria alimentaria.
4. Organizaciones gubernamentales.
5. ONGs y organizaciones sin fines de lucro.

### Habilidades y Competencias

1. Conocimientos de nutrición y dietética.
2. Comunicación efectiva.
3. Análisis y evaluación.
4. Planificación y organización.
5. Trabajo en equipo.

Estos papeles importantes en la nutrición trabajan juntos para promover la salud y el bienestar a través de la nutrición.

## ÍNDICE



### **INTRODUCCIÓN**

la importancia de la nutrición y avances de esta.

- Importancia de esta ciencia tanto en nuestra vida cotidiana y como llegó a evolucionar

### **DESARROLLO**

- Periodos y autores relevantes
- análisis avances de la nutrición

### **CONCLUSIÓN**

- dar a conocer como durante los años a dado avance la nutrición y los avances de con la evolución de esta ciencia

### **BIBLIOGRAFÍA**

- antología uds introducción a la nutrición, apuntes y IA



## LA NUTRICION COMO CIENCIA

La nutrición es la ciencia que estudia la ingesta, digestión, absorción, metabolismo y excreción de nutrientes y su relación con la salud y el bienestar humano.

### Objetivos

- Comprender la relación entre la dieta y la salud.
- Estudiar la función de los nutrientes en el cuerpo.
- Desarrollar recomendaciones nutricionales para diferentes poblaciones.
- Investigar la relación entre la nutrición y las enfermedades crónicas.

### Ramificaciones

1. Salud pública
2. Medicina
3. Educación
4. Industria alimentaria
5. Política

### Disciplinas relacionadas

1. Bioquímica
2. Fisiología
3. Biología
4. Psicología
5. Epidemiología

### Metodologías

1. Estudios clínicos
2. Estudios epidemiológicos
3. Análisis de datos
4. Experimentación animal
5. Investigación en humanos

### Aplicaciones

- Desarrollo de dietas personalizadas
- Creación de programas de alimentación saludable
- Evaluación de la seguridad alimentaria
- Investigación en enfermedades relacionadas con la nutrición
- Educación nutricional



## DEFINICIÓN DE ALIMENTO Y ALIMENTACIÓN

Cualquier sustancia orgánica o inorgánica que se ingiere para proporcionar nutrientes y energía al cuerpo.

Características:

- Proporciona nutrientes y energía.
- Puede ser de origen animal o vegetal.
- Puede ser procesado o no procesados.

Frutas, verduras, granos, carnes, lácteos.

Alimentación

Proceso de ingesta y consumo de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo.

Características:

- Incluye la selección, preparación y consumo de alimentos.
- Puede ser influenciada por factores culturales, sociales y económicos.
- Es esencial para mantener la salud y el bienestar.

Ejemplos:

- Comer tres comidas al día.
- Seguir una dieta específica.

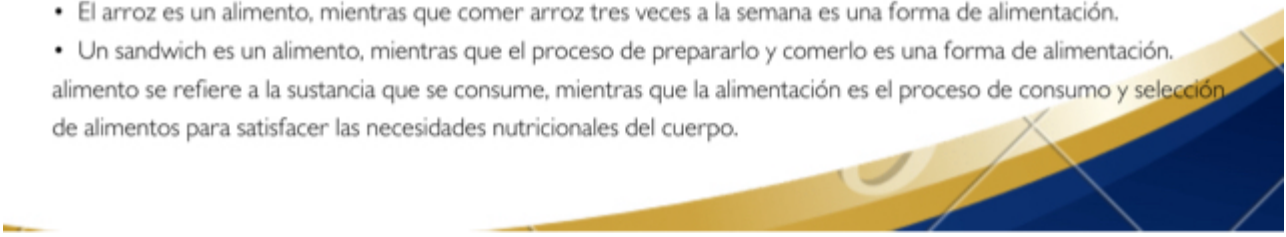
Diferencias clave

1. Objeto vs. Proceso: El alimento es el objeto que se consume, mientras que la alimentación es el proceso de consumo.
2. Propósito: El alimento proporciona nutrientes y energía, mientras que la alimentación busca satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo.
3. Alcance: El alimento se refiere a un elemento específico, mientras que la alimentación abarca un proceso completo.

Ejemplos de diferencias

- El arroz es un alimento, mientras que comer arroz tres veces a la semana es una forma de alimentación.
- Un sandwich es un alimento, mientras que el proceso de prepararlo y comerlo es una forma de alimentación.

alimento se refiere a la sustancia que se consume, mientras que la alimentación es el proceso de consumo y selección de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo.





## **HECHOS IMPORTANTES**

- 1912: Descubrimiento de la vitamina A
- 1941: Establecimiento de la RDA (Recomendaciones Diarias de Alimentos)
- 1977: de la primera guía alimentaria del USDA

## **INFLUENCIAS Y COLABORACIONES**

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
- Sociedades científicas y profesionales de nutrición

## **CONCLUSION**

la nutrición evolucionó debido a la combinación de avances científicos, cambios en la dieta, enfermedades y epidemias, crecimiento demográfico y desarrollo de tecnologías. Esto ha llevado a mejoras en la salud pública, aumento de la esperanza de vida y desarrollo de industrias relacionadas con la alimentación y la nutrición.




## **ORIGEN DE LA NUTRACION EN MEXICO**

El inicio de la nutrición en México se remonta a la época prehispánica, cuando las culturas indígenas ya tenían una comprensión básica de la relación entre los alimentos y la salud.

Época Prehispánica (2000 a.C. - 1521 d.C.)

- La dieta se basaba en maíz, frijoles, chile, aguacate y otros alimentos nativos.
- Los aztecas y mayas tenían conocimientos sobre las propiedades medicinales de las plantas.
- La alimentación estaba relacionada con la religión y la espiritualidad



## CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

nutrición es el proceso por el cual el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener su funcionamiento óptimo.

1. Macronutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas.
2. Micronutrientes: vitaminas, minerales.

### Funciones

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

### Principios de la Nutrición

1. Balance: equilibrio entre ingestión y necesidades.
2. Variedad: consumo de una variedad de alimentos.
3. Moderación: consumo moderado de alimentos.
4. Adecuate: consumo suficiente de nutrientes.

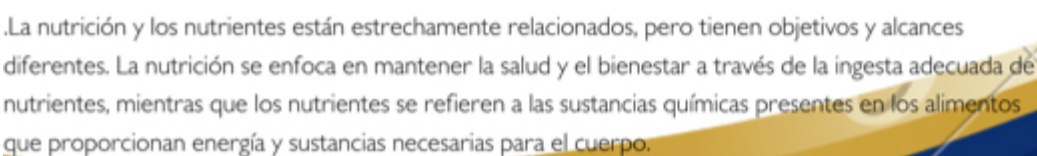
### Proceso

1. Ingestión: consumo de alimentos.
2. Digestión: descomposición de alimentos en nutrientes.
3. Absorción: paso de nutrientes al torrente sanguíneo.
4. Metabolismo: utilización de nutrientes por el cuerpo.
5. Excreción: eliminación de desechos.

### Importancia

1. Salud óptima.
2. Crecimiento y desarrollo.
3. Prevención de enfermedades.
4. Mejora del rendimiento físico.
5. Calidad de vida

La nutrición y los nutrientes están estrechamente relacionados, pero tienen objetivos y alcances diferentes. La nutrición se enfoca en mantener la salud y el bienestar a través de la ingesta adecuada de nutrientes, mientras que los nutrientes se refieren a las sustancias químicas presentes en los alimentos que proporcionan energía y sustancias necesarias para el cuerpo.





**ENSAYO DE TIPO ARGUMENTATIVO**

**EVOLUCION HISTORICA DE LA NUTRICION**

Nuestros antepasados fueron descubriendo alimentos que se podían consumir a base en la prueba y el error. Posteriormente a eso fueron mejorando las técnicas de recolección hasta llegar al cultivo. Si

Desde los tiempos antiguos, la ciencia ha sido parte importante en nuestra alimentación

Elaboración de alimentos procesados hasta el más complejo fueron evolucionando así conforme durante el tiempo lograron producción de grandes cantidades de comida. Los hombres primitivos dependiendo de

la alimentación de la casa, pesca y recolección de productos vegetales silvestres.

Los nómadas vivían en organizaciones pequeñas para poder efectuar con mayor eficiencia sus actividades



## DEFINICIÓN DE NUTRIENTES Y NUTRICIÓN

Nutrientes son sustancias químicas presentes en los alimentos, mientras que la nutrición es el proceso por el cual el cuerpo utiliza esos nutrientes para mantener su funcionamiento óptimo.

La nutrición es el proceso por el cual el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener su funcionamiento óptimo, crecer, repararse y adaptarse a los cambios. La nutrición implica la ingesta, digestión, absorción, metabolismo y excreción de nutrientes.

Definición oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

"La nutrición es el proceso por el cual el cuerpo utiliza los alimentos para mantener su funcionamiento óptimo, crecer y repararse, y es esencial para la salud y el bienestar de las personas."

Nutrientes

Sustancias químicas presentes en los alimentos que proporcionan energía, crecimiento y reparación de tejidos, y regulan procesos metabólico

- Proporcionan energía y nutrientes esenciales.
- Clasificados en macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales).
- Necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos.
  
- Proteínas (carne, pescado, huevos).
- Carbohidratos (frutas, verduras, granos).
- Grasas (aceites, nueces, semillas).

Nutrición

Proceso por el cual el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener su funcionamiento óptimo.

Características:

- Incluye la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de nutrientes.
  - Esencial para mantener la salud y el bienestar.
  - Influenciada por factores genéticos, ambientales y culturales.
- 