



**Mi Universidad**

## **Actividad de unidad**

*Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar*

*Nombre del tema: Antecedentes históricos de la nutrición*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: I*

## Antecedentes históricos de la nutrición

La nutrición, es entendida como el estudio de los procesos mediante los cuales los organismos obtienen y utilizan los nutrientes, tiene raíces profundas en la historia de la humanidad. Desde las primeras civilizaciones hasta el desarrollo de la ciencia moderna, la comprensión de la nutrición ha evolucionado, reflejando cambios en la cultura, la tecnología y la medicina. Este ensayo explora los antecedentes históricos de la nutrición, destacando hitos clave que han influido en nuestra comprensión actual de este campo.

### **Evolución histórica de la nutrición.**

La alimentación ha sido una necesidad fundamental para el ser humano y ha influido en el desarrollo de las sociedades. Los hombres primitivos dependían de la caza, la pesca y la recolección, viviendo de manera nómada en pequeños grupos. Con el tiempo, el descubrimiento de la domesticación de animales y el cultivo de plantas permitió la formación de comunidades sedentarias y, eventualmente, grandes ciudades.

Desde la antigüedad, el interés por los valores nutritivos de los alimentos ha existido, inicialmente orientado a satisfacer el hambre. Aunque la nutrición es tan antigua como la búsqueda de alimento, la ciencia de la nutrición es más reciente y ha avanzado gracias a investigaciones en diversos laboratorios. Sin embargo, es crucial que estos conocimientos se apliquen en la práctica, tanto por especialistas en dietas como por amas de casa que buscan mantener la salud de sus familias.

En la antigua Grecia, el hombre primitivo comenzó a relacionar su dieta con las enfermedades, un interés que también compartieron los médicos de la época, aunque sus conocimientos eran limitados y muchas creencias eran erróneas. Hipócrates, en el siglo V a.C., destacó la conexión entre medicina y nutrición, reconociendo que las personas asimilan los alimentos de manera diferente. Aunque los griegos y romanos ya consideraban la dieta importante en el tratamiento de enfermedades, su comprensión era rudimentaria.

Durante el siglo II d.C., Galeno avanzó en el estudio de la anatomía mediante disecciones, pero después de la caída del Imperio Romano, la medicina y la ciencia recibieron poca atención hasta el Renacimiento. En ese periodo, figuras como Paracelso y Leonardo da Vinci comenzaron a investigar el equilibrio entre la ingesta y la eliminación de alimentos.

La época del método experimental en la historia de la nutrición se inicia con Hipócrates, quien modificó conceptos antiguos sobre los alimentos. Sin embargo, fue Galeno (130-200 d.C.) quien, a través de la disección de cuerpos y experimentos en animales, dio un impulso significativo al método experimental en medicina. A pesar de sus contribuciones, el progreso fue lento durante los mil años siguientes, ya que sus escritos fueron considerados la última autoridad en la materia.

Con el tiempo, surgieron sociedades científicas que comenzaron a publicar sus hallazgos, marcando el inicio de la investigación más sistemática. Sanctorius (1561-1636) fue uno de los primeros en estudiar la nutrición humana, registrando su peso y el de los alimentos y excreciones. En el siglo XVII, figuras como William Harvey y René Réaumur realizaron importantes avances, como la demostración de la circulación sanguínea y la comprensión de la digestión como un proceso químico.

Spallanzani y Beaumont también contribuyeron al estudio de la digestión, estableciendo que esta era un proceso químico y no de fermentación. Finalmente, a finales del siglo XIX, la química avanzó significativamente al identificar el jugo gástrico y la enzima pepsina, consolidando así el conocimiento sobre los procesos digestivos. En el siglo XVIII, Antoine Lavoisier se centró en el estudio del metabolismo, analizando cómo los alimentos son procesados en el cuerpo. Fue el primero en medir el metabolismo humano y sentó las bases para futuros estudios, que continuaron en el siglo XIX con científicos como Liebig, Voit y Rubner. Durante este tiempo, Pasteur realizó importantes descubrimientos en bacteriología, y Florencia Nightingale mejoró los cuidados clínicos a través de la higiene y la nutrición.

En la época actual, la nutrición se considera una disciplina clave en la salud pública, especialmente en países desarrollados, y ha evolucionado gracias al método científico. La globalización ha cambiado los modelos dietéticos en todo el mundo, aumentando la variedad de alimentos disponibles, aunque ha tenido un impacto negativo en las sociedades menos desarrolladas. La ciencia de la nutrición sigue evolucionando, con constantes descubrimientos sobre factores nutritivos, incluyendo las vitaminas.

### **Origen de la nutrición en México.**

Los primeros escritos sobre nutrición en México datan de 1889, cuando Álvaro Domínguez Peón publicó un trabajo sobre la pelagra. En 1908, el Dr. José Patrón Correa describió "la culebrilla", una forma de desnutrición en el sureste, relacionándola con dietas inadecuadas.

Entre 1910 y 1929, la nutrición en México cobró relevancia con la evolución de la salud pública, liderada por el Dr. Eduardo Liceaga y el Dr. José María Rodríguez, quienes realizaron investigaciones cruciales para erradicar enfermedades endémicas. En 1936, el Dr. José Quintín Olascoaga Moncada se destacó como pionero en dietología.

Ese mismo año, el Departamento de Salubridad inició la enseñanza de la nutriología y en 1940 aplicó la primera Encuesta de Alimentación y Nutrición, organizando información sobre el tema. En 1943, se fundó el Instituto Nacional de Nutrición, que cambió su nombre en 1980 al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

En la década de 1970, se establecieron la Escuela de Dietética y Nutrición en el ISSSTE y la primera Licenciatura en Nutrición en la Universidad Iberoamericana. Hoy, más de 70 instituciones de educación superior en México ofrecen esta licenciatura.

### **Introducción. Conceptos básicos.**

La ciencia ha jugado un papel crucial en nuestra alimentación. Nuestros antepasados, a través de la prueba y error, aprendieron cuáles alimentos eran seguros para consumir.

### **Definición de alimento y alimentación.**

La alimentación es esencial en mi vida, no solo porque me proporciona los nutrientes necesarios para sobrevivir, sino también porque juega un papel clave en mi socialización y en mi relación con el entorno. Según el Código Alimentario Español, cualquier sustancia que se pueda utilizar para la nutrición y como producto dietético se considera alimento.

Entiendo que la alimentación implica la ingestión de alimentos para satisfacer mis necesidades energéticas y de desarrollo. Además de su función nutricional, la alimentación fomenta la comunicación y los lazos sociales, y mejora mi bienestar emocional.

Los alimentos son productos que, gracias a su composición química y características sensoriales, me ayudan a calmar el hambre y aportar los nutrientes esenciales para mantener mi salud. Pueden ser sólidos, líquidos o semisólidos, y su correcta selección y consumo son fundamentales para mi nutrición. Es importante destacar que alimentación y nutrición son conceptos distintos, aunque están interrelacionados.

### **Definición de nutriente y nutrición.**

A menudo confundimos nutrición y alimentación como si fueran sinónimos, pero me doy cuenta de que esto es incorrecto. Los nutrientes son las sustancias químicas en los alimentos que el cuerpo descompone y utiliza para obtener energía y construir estructuras necesarias para el funcionamiento celular. Hay dos tipos principales de nutrientes: los macronutrientes, que necesito en grandes cantidades (proteínas, carbohidratos y grasas), y los micronutrientes, que se requieren en pequeñas cantidades (vitaminas y minerales).

La nutrición, por otro lado, es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos. Incluye la digestión, la absorción, la asimilación y la excreción, y es mayormente involuntaria. Existen dos tipos de nutrición: autótrofa, en la que los organismos producen su propio alimento, y heterótrofa, donde los organismos necesitan alimentarse de otros.

La digestión transforma los alimentos en moléculas más pequeñas, mientras que la absorción incorpora esos nutrientes a la sangre. La asimilación sintetiza moléculas complejas a partir de otras más simples, y la excreción permite que el cuerpo elimine sustancias no útiles o tóxicas. Así, entendemos que la nutrición es un proceso integral y complejo esencial para la salud.

### **La nutrición como ciencia.**

La nutrición es un conjunto de procesos biológicos esenciales para la vida, pero también puede definirse como una ciencia que estudia cómo los organismos utilizan los alimentos. Existen varias disciplinas relacionadas, como la Bromatología, la Dietética, la Nutrición Clínica y la Tecnología de Alimentos.

La Nutrición se centra en los procesos de ingestión, transformación y utilización de alimentos para mantener funciones vitales como la homeostasis, el crecimiento y la reproducción. Analiza cómo el organismo ingiere, digiere, absorbe y utiliza los nutrientes esenciales, así como su interacción con la salud y la enfermedad.

Algunos autores prefieren el término “nutriología” para referirse a la nutrición como proceso biológico. Como ciencia, la nutrición investiga los procesos bioquímicos y fisiológicos relacionados con la asimilación de alimentos y su conversión en energía y otras sustancias. Aunque el estudio científico de la nutrición es relativamente reciente, ya se reconocía antes la importancia de los alimentos en el desarrollo humano, como lo demuestran los trabajos de Hipócrates y Petreus Hispanus.

### **El papel del profesional de la nutrición.**

El Licenciado en Nutrición es un profesional capacitado para ofrecer atención nutricional a personas sanas, en riesgo o enfermas, y a diferentes grupos sociales. Puede administrar servicios de alimentación y nutrición, así como mejorar la calidad de los productos alimenticios. Este profesional integra conocimientos y habilidades en áreas como nutrición clínica, poblacional, y tecnología

alimentaria, y trabaja con un enfoque ético y multidisciplinario para atender las necesidades alimentarias de la sociedad.

Entre sus funciones, realiza investigaciones para generar evidencia científica sobre salud nutricional, diseña menús en comedores industriales para mejorar la salud de los empleados, estudia la nutrición en comunidades vulnerables y elabora planes de alimentación en instituciones de salud. También desarrolla políticas públicas basadas en evidencia para beneficiar a la población.

Organizaciones como la OMS y la FAO apoyan el desarrollo de la nutrición y el trabajo de los nutriólogos, ayudando a países en desarrollo a mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición. Estos organismos buscan crear conciencia sobre la importancia de combatir el hambre y promover la inocuidad alimentaria. Las iniciativas se dirigen a escuelas y servicios de salud, enfocándose en mejorar la nutrición de los grupos más vulnerables.

Como conclusión tenemos que la evolución de la nutrición ha sido un proceso fascinante que refleja la comprensión creciente de la relación entre alimentos y salud a lo largo de la historia. Desde los primeros descubrimientos sobre qué alimentos eran seguros y beneficiosos, hasta el desarrollo de la nutrición como ciencia en la actualidad, hemos pasado de la observación empírica a la investigación rigurosa.

La definición de alimento y alimentación establece que los alimentos son sustancias que proporcionan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar, mientras que la alimentación se refiere al proceso de ingestión y utilización de esos alimentos. Por otro lado, los nutrientes son las unidades químicas que el cuerpo descompone y utiliza para obtener energía y sustentar las funciones vitales.

La nutrición, se entiende como el proceso biológico que nos permite al organismo aprovechar los alimentos, se ha como una ciencia multidisciplinaria que estudia no solo la digestión y absorción, sino también la relación entre la dieta y la salud. Los profesionales de la nutrición juegan un papel fundamental en este contexto, brindando atención personalizada, diseñando programas de alimentación, investigando y promoviendo políticas públicas para mejorar la salud de la población.

En resumen, la nutrición no solo es esencial para la salud individual, sino que también tiene un impacto significativo en la salud pública. La formación y el trabajo de los nutricionistas son clave para enfrentar los desafíos actuales en alimentación y salud, haciendo de esta profesión una de vital importancia en nuestra sociedad.

### **Bibliografía.**

UDS antología, Introducción a la Nutrición.