



Mi Universidad

Ensayo

Dafne Jaqueline Martinez Rodriguez

Nombre del tema: Antecedentes históricos de la nutrición

I Parcial

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

I Cuatrimestre

Antecedentes históricos de la nutrición

Se dice que la alimentación es una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre, también es de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades. Los alimentos se hizo con el propósito de satisfacer al hambre y condicionada por la existencia de ellos, la nutrición se dice que es muy antigua por la manera de cómo se han alimentado nuestros pasados y como nos seguimos alimentando, pero la ciencia de la nutrición es más nueva. La nutrición es una ciencia que se ha desarrollado a lo largo de la historia, y que ha tenido una importante evolución y expansión en nuestro país. En este ensayo, se aborda la evolución histórica de la nutrición, el origen de la nutrición en México, así como los conceptos básicos de alimento, alimentación, nutriente y nutrición. También se habla del papel del profesional de la nutrición en la actualidad.

Desde tiempos antiguos, los seres humanos han buscado formas de alimentarse de manera adecuada, utilizando plantas, animales y frutas. Sin embargo, la nutrición como ciencia ha tenido un gran avance en los últimos siglos, gracias al desarrollo de la medicina y la tecnología. Sin embargo la ciencia como nutrición o nutriología como ciencia especializada no se desarrolló hasta el siglo xx. En épocas antiguas empezaron por el interés por los alimentos y las dietas, también empezaron a relacionar enfermedades con la alimentación o nutrición, se preocupaban por un balance y la eliminación de los alimentos por el organismo. Empezaron a entrar muchos autores con descubrimientos y experimentos como Hipócrates, Galeno, Sanctorius, William Harvey, René Réamur y William Beaumont.

Los orígenes de la nutrición en México datan de la época prehispánica en Mesoamérica con el desarrollo de la agricultura y porque no hacer mención también del padre de la nutrición en México " DR. José Quintín Olascoagua Moncada.

ALIMENTACION: La alimentación es la ingesta y el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir, las funciones de la alimentación son las siguientes:

- **Nutricionales:** ayuda con las funciones fisiológicas
- **Sociales:** favorece a la comunicación y establece conexiones sociales en nuestra cultura y entorno
- **Psicológicas:** mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes

ALIMENTO: Es un producto natural o transformado de origen sólido, líquido y semisólido, que se puede:

- Ingerir
- Digerir
- Absorber
- Excretar

Ahora una pequeña diferencia entre nutriente y nutrición, el nutriente es toda aquella sustancia orgánica e inorgánica que se encuentra en los alimentos y existen tipos de nutrientes:

- **Micronutrientes:** pequeñas cantidades necesarias

- **Macronutrientes:** grandes cantidades que necesitamos

Y la nutrición es el proceso por el cual el cuerpo aprovecha los alimentos digeridos y existen dos tipos: autótrofa y heterótrofa.

También existen distintos procesos de la nutrición como son absorción, asimilación y excreción.

La nutrición es un conjunto de procesos biológicos y permiten la vida en seres vivos en general, pero podemos definir a la nutrición más que nada nada como una ciencia, entre las ciencias se encuentra la bromatología, la dietética, la nutrición clínica y la tecnología de los alimentos.

La nutrición se ha convertido en una ciencia muy importante, ya que permite entender la relación que existe entre los nutrientes y la salud. Entre las áreas de estudio de la nutrición, se encuentran la bioquímica de los nutrientes, la nutrición humana, la nutrición animal, la tecnología de los alimentos y la seguridad alimentaria. Además, la nutrición tiene una relación importante con otras disciplinas, como la medicina, la biología, la microbiología y la psicología, entre otras.

La nutrición como ciencia también estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos del alimento y transformación de energía, también como se relaciona con la salud y enfermedades, estudia también como se relacionan los alimentos y la energía, para mantenerse y crecer. Como profesionales y licenciados en nutrición debemos de brindar atención a personas o pacientes sanos, en riesgo o enfermos, tener ética y la habilidad de integrar sus conocimientos y permitir un buen desempeño en consultas.

Por otra parte la OMS define salud como un bienestar tanto físico, mental y social, uno de sus objetivos es y será mejorar la nutrición en forma sostenible en los hogares y sociedad.

Referencia: libro de antología, UDS.