



Jennifer Valentina Pérez  
García

Ensayo argumentativo  
1º Unidad

Introducción a la nutrición  
Daniela Monserrat Méndez  
Guillén

Licenciatura en nutrición  
1 en cuatrimestre  
Bibliografía: Antología

## **ENSAYO ARGUMENTATIVO**

La nutrición, como campo de estudio y práctica, ha recorrido un largo camino desde sus inicios hasta la actualidad, reflejando cambios en el conocimiento científico, las prácticas alimentarias y las políticas de salud pública. En este ensayo, abordaremos la evolución histórica de la nutrición, con un enfoque especial en México, explorando el origen de la nutrición en el país, los alimentos, la alimentación, los nutrientes y cómo estos elementos se interrelacionan para formar la base de una nutrición adecuada.

La nutrición, entendida como la ciencia que estudia los alimentos y sus efectos sobre la salud y el crecimiento, ha tenido una evolución significativa desde tiempos antiguos. En sus primeras etapas, la nutrición era principalmente una cuestión de práctica empírica y tradición. Las civilizaciones antiguas, como los egipcios, griegos y romanos, ya reconocían la importancia de los alimentos para la salud, aunque su comprensión se basaba en conceptos como los cuatro humores, en lugar de un conocimiento científico preciso.

El verdadero avance en la ciencia de la nutrición comenzó en el siglo XVIII, con el trabajo de científicos como Antoine Lavoisier, quien identificó el papel del oxígeno en la combustión y, por extensión, en el metabolismo. A lo largo del siglo XIX, se descubrieron los nutrientes esenciales, como las vitaminas y minerales, y se establecieron las bases de una nutrición científica. A medida que el siglo XX avanzó, los avances en biología molecular y genética permitieron una comprensión más profunda de la nutrición y sus efectos sobre la salud humana.

En México, la nutrición tiene raíces que se hunden en la rica tradición agrícola y alimentaria de las civilizaciones prehispánicas. Los mexicas, mayas y otras culturas indígenas tenían un conocimiento profundo de los alimentos autóctonos y su valor nutricional. Alimentos como el maíz, los frijoles, la calabaza y los chiles formaban la base de su dieta, y su combinación proporcionaba una nutrición equilibrada y completa.

Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, la dieta mexicana comenzó a fusionarse con alimentos europeos como el trigo, el arroz y las carnes. Esta mezcla dio lugar a la rica gastronomía que caracteriza a México hoy en día. Sin embargo, a pesar de la fusión de ingredientes, las prácticas alimentarias tradicionales persistieron y continúan influyendo en la dieta moderna.

Los alimentos son componentes fundamentales en la nutrición, y en México, la diversidad de productos disponibles refleja tanto la herencia cultural como la adaptabilidad a nuevas influencias. La dieta mexicana tradicional se basa en una variedad de alimentos, incluyendo maíz, frijoles, arroz, carne, frutas y verduras. Cada uno de estos alimentos aporta nutrientes esenciales que son cruciales para la salud.

La alimentación, entendida como el acto de consumir alimentos y la manera en que estos se integran en la vida cotidiana, varía a lo largo de México, influenciada por

factores regionales y socioeconómicos. Las prácticas alimentarias no solo están determinadas por la disponibilidad de alimentos, sino también por costumbres culturales y hábitos sociales.

Los nutrientes son sustancias químicas en los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Se dividen en macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Cada uno de estos nutrientes juega un papel específico en la salud: los carbohidratos proporcionan energía, las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, y las grasas, aunque a menudo malinterpretadas, son cruciales para la absorción de vitaminas liposolubles y la protección de órganos.

Los micronutrientes, aunque necesarios en menores cantidades, son igualmente importantes. Vitaminas como la vitamina A, C y D, así como minerales como el hierro y el zinc, son esenciales para la prevención de deficiencias nutricionales y enfermedades asociadas.

La evolución de la nutrición ha sido un viaje de descubrimiento y adaptación, desde las prácticas empíricas de las civilizaciones antiguas hasta la comprensión científica avanzada de hoy. En México, la nutrición ha sido moldeada por una rica herencia cultural y la integración de diversas influencias alimentarias. Comprender los alimentos, la alimentación y los nutrientes es crucial para promover la salud y prevenir enfermedades. A medida que la ciencia de la nutrición continúa avanzando, es esencial mantener un enfoque que respete las tradiciones culturales mientras se adoptan nuevas prácticas basadas en la evidencia científica para lograr una nutrición óptima y equilibrada.

Como hemos visto la nutrición es fundamental en nuestras vidas, ya que actúa como el pilar sobre el cual se construye nuestra salud y bienestar general. Una alimentación equilibrada y adecuada proporciona los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. Estos nutrientes no solo son necesarios para el crecimiento y desarrollo, sino que también juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades. Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y grasas saludables puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

Además, la nutrición tiene un impacto significativo en nuestra salud mental. Los alimentos que consumimos influyen en nuestro estado de ánimo, nuestra energía y nuestras capacidades cognitivas. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio son esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro y pueden ayudar a prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad. Por tanto, una buena nutrición no solo promueve la salud física, sino que también contribuye a un bienestar emocional y psicológico.

La educación nutricional es otro aspecto vital. Comprender la importancia de lo que comemos y cómo afecta nuestro cuerpo nos permite tomar decisiones informadas. Esta educación debería comenzar desde una edad temprana, fomentando hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida. Al empoderar a las personas con conocimiento sobre nutrición, podemos ayudar a construir una sociedad más consciente y saludable.

En conclusión, la nutrición es esencial no solo para mantener una buena salud física y mental, sino también para asegurar una mejor calidad de vida. Invertir en hábitos alimenticios saludables es fundamental para nuestro bienestar presente y futuro. Al priorizar la nutrición, estamos invirtiendo en una vida más plena y saludable, capaz de enfrentar los desafíos diarios con energía y vitalidad.