



ALUMNA :SOPHIA SANCHEZ TRUJILLO

MAESTRA:DANIELA MONSERRATH MENDEZ GUILLEN

TRABAJO:ENSAYO

INTRODUCCION A LA NUTRCCION

LA NUTRICION ES LA DISCIPLINA QUE ESTUDIA LA RELACION ENTRE ALIMENTACION Y SALUD ,AUNQUE LA NUTRCION MUCHA GENTE LA PUEDE CONOCER COMO UNA DIETA QUE TE DAN PARA LA RESTRICCION DE COMIDA Y QUITARTE LA COMIDA QUE TE DAN ,Y HASTA PARA ESO EN LA ACTUALIDAD MUCHA GENTE AUN NO PRESTA ATENCION EN LA COMIDA QUE COME DIA CON DIA Y EN SU ESTILO DE VIDA QUE LLEVAN CON ESTO ,Y LO MUCHO QUE PUEDE A LLEGAR A TENER GRAVES CONSECUENCIAS EN LA SALUD , PERO YO DESCRIBIRIA LA NUTRICION COMO UNA DIETA QUE PUEDES LLEVAR DIA CON DIA Y QUE PUEDES APRENDER A COMER VALANCIADO , SIN QUITARTE LOS ALIMENTOS QUE MAS TE GUSTAN SOLO TENER BALANCE DE TUS ALIMENTOS,PERO SIN PROHIBIRNOS Y RESTRINGIRNOS DE LOS ALIMENTOS SOLO LLEVAR UNA BUENA ALIMENTACION PARA TENER Y MEJORAR NUESTRA SALUD ,EN ESTE ENSAYO PUEDO ARGUMENTAR COMO PODEMOS TENER UNA VIDA SALUDABLE CON NUESTRA COMIDA .

PODRIA DESCRIBIRSE QUE CADA VEZ VAMOS TENIENDO UNA MEJOR EVOLUCION CON EL TEMA DE LA NUTRICION Y TAMBIEN CIENTIFICAMENTE EN ESTE TEMA TENEMOS MAS AVANCES ,HEMOS EVOLUCIONADO MAS YA QUE LA ALIMENTACION SIEMPRE HA SIDO UNA NECESIDAD PARA EL HOMBRE DIA CON DIA , DESDE LOS INICIOS DE LA CIVILIZACION EL INTERES DEL HOMBRE POR LOS VALORES NUTRITIVOS DE LOS ALIMENTOS A PROGRESADO MAS EN TODAS LAS EPOCAS ,LA NUTRICION ES TAN MENCIONADA Y TAN ANTIGUAS QUE EN UNA DE LAS PRIMERAS PREDICCIONES FUE EN LA BIBLIA ,EN MEXICO LA NUTRICION APARECIO DESDE LA EPOCA PREHISPANICA EN MESOAMERICA Y LA NUTRICION EMPEZO EN MEXICO POR LA AGRICULTURA PERO EN EL AÑO DE 1910 TUVO UN GRAN AUGE EN MEXICO CON LA EVOLUCION DE LA SALUD PUBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA EN LA NACION ,EN 1936 TUVIMO UN GRAN AVANCE EN MEXICO YA QUE EL DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD EMPIEZA LA ENSEÑANZA DE LA NUTRILOGIA PARA FORMAR UN PERSONAL PARA LOS AÑOS 70 TUVIERON UN GRAN AVANCE EN MEXICO YA QUE EN ESTE AÑO ALBERGA LA PRIMERA LICENCIATURA DE NUTRCION ,CIENTIFICAMENTE TAMBIEN HEMOS TENIDO MAS AVANCES EN LA NUTRCION YA QUE LA NUTRCCION TENEMOS DIFERENTES AREAS PARA LA SALUD , DESDA LA NUTRICION CLINICA QUE NOS AYUDA A TENER UNA DIETA Y UNA ALIMENTACION EN EL AMBITO DE DE LAS INSTITUCIONES CLINICAS , HASTA ADMINISTRACION DE COMEDORES INDUSTRIALES QUE SE DISEÑAN MENUS Y RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS PARA TRABAJADORES DE LA EMPRESA, ASI COMO PODEMOS MEJORAR LA SALUD DE LOS DEPORTISTAS DESDE LA NUTRICION DEPORTIVA Y HEMOS TENIDO UN GRAN AVANCE EN LA ALIMENTACION COMUNITARIA QUE EST NOS PUDO AYUDAR Y ESTUDIAR LA LAS COMUNIDADES Y GRUPOS VULNERABLES Y QUE

NOS AYUDA PARA LOS PROGRAMAS SOCIALES ASI COMO TENEMOS MUCHOS PROGRAMAS QUE NOS AYUDAN A LA SALUD Y ALIMENTACION , EN ESTAS ORGANIZACIONES PODEMOS ENCONTRAR OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)DESDE QUE EMPEZO ESTA ORGANIZACIÓN TUVIMOS TUVIMOS UN MAYOR RESULTADO SOBRE LA SALUD PARA SABER SOBRE LA SALUD MUDIAL DE LAS PERSONAS EN MEXICO, UN GRAN AVANCE DESDE LA EPOCA PREHISPANICA,DESPUES EN LOS AÑOS 70 Y HASTA LA ACTUALIDAD PODRIAMOS DECIR QUE A EVOLUCIONADO MUCHO LA NUTRCION DESDE NUEVAS TECNICAS DE RECOLECCION ,PARA LLEGAR AL CULTIVO, A LA AGICULTURA Y HASTA PARA LOS METODOS DE COCCION DE LOS ALIMENTOS Y CON ESTO SE PUEDE DESCRIBIR LA ALIMENTACION, ES IMPORTANTE EN NUESTRA VIDA YA QUE CON ESTE PROCESO OBTENEMOS NUTRIENTES QUE NECESITAMOS EN NUESTRO CUERPO PARA VIRVIR ,Y CON LA ALIMENTACION ES LA INGESTION DE LOS ALIMENTOS NOS SIRVEN PERFECTAMENTE COMO ALMACEN Y TRANSPORT DE NUTRIENTES,Y LOS ALIMENTOS NOSSIRVEN PARA QUE TENGAMOS ENERGIA YA QUE CON LA ENERGIA TENEMOS MUCHAS FUNCIONES COMO LAS CAPACIDADES QUE NOS DA PARA EFECTUAR LOS TRABAJOS ,PARA TENER ENERGIA NECESITAMOS UNA BUENA ALIMENTACION DE NUTRIENTES Y UNA DIEST LA DIETA LA PODEMOS DESCRIBIR COMO UNA FORMA DE VIDA QUE LLEVAMOS CON LA COMIDA DIA CON DIA Y PARA ESO DEBEMOS DE TENER UNOS BUENOS NUTRIENTES EN LA DIETA QUE SE PODRIAN DESCRIBIR COMO TODAS AQUELLAS SUSTANCIAS QUE DIGERIMOS DE MANERA ORGANICA Y ESTAN SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS ,PARA LLEVAR Y TENER UNA BUENA DIETA SE NECESITA DE UNA PERSONA ESPECIALIZADA EN NUTRICION QUE SE LE CONOCE COMO NUTRIOLOGO,EL PAPEL QUE SE TIENE COMO NUTRIOLOGO ES MUY IMPPORTANTE YA QUE AVACE DE EL PODEMOS IDENTIFICAR COMO QUE DIETA NOS PEDE DAR PARA MEJORA LA SALUD DEL PACIENTE Y CON ESTO PODEMOS IDENTIFICAR SI ESTA ENFERMO EL PACIENTE .LOS ALIEMTOS SE DIGEREN DESDE LA BOCA PARA LUEGO PASAR POR LASGLANDULAS SALIVALES EN LAS GLANDULAS SALIVALES SE ENCUENTRA LA LENGUA DONDE AHÍ ENCONTRAMOS LOS SABORES PARA PODER DISTINGUIR LA COMIDA ,Y PARA PODER LLEVAR LOS ALIMENTOS DESDE LA BOCA AL ESTOMAGO ESTA EL ESFOGO,PERO ANTES DE ESO LAS CARDIAS SON LA COMUNICACIÓN ENTRE EL ESOFAGO Y EL ESTOMAGO,ESO PASA POR EL ESTOMAGO DONDE AHÍ NOS SIRVE PARA DESCOMPONER Y TRITURAR LA MEZCLA DE ALIMENTOS CON EL JUGO GASTRICO,DESPUES TODA LA COMIDA QUE QUE QUEDO EN EL ESTOMAGO PASA POR EL INTESTINO GRUESO Y ESO DEJA UNA MASA BLANDA LLAMADA HECES ,DESPUES DE ESO PASA POR EL RECTO QUE SIRVE COMO ALMACEN TEMPORAL DE HECES,Y PARA SACAR LAS HECES SIRVE EL ANO.

ENTONCES SE PODRIS DECIR QUE LA NUTRICION SE BASA DESDE LO QUE ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS,DESDE LAS RAMAS DE LA NUTRICION QUE NOS

DA ,COMO UN NUTRIOLOGO NOS PUEDE DAR UNA FORMA SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS Y DE COMO SE DIGIERA EL ALIMENTO DESDE EL SISTEMA DIGESTIVO QUE SE EMPIEZA POR LA BOCA PARA DISGUSTAR LOS ALIMENTOS HASTA COMO ES TODO SU RECORRIDO EN EL SISTEMA PARA QUE PUEDA PROCESAR DESEDE EL ESTOMAGO Y DE AHÍ TERME DESDE LAS HECES

CON ESTO ME PUEDO DAR CUENTA QUE LA NUTRICION DEBERIA DE SER MAS RECONOCIDA PARA LA GENTE YA QUE HAY MUCHA OBESIDAD Y MUCHA GENTE AUN NO SE PREOCUPA DE SU ALIMENGTACION Y DE QUE SI NO TIENEN UNA BUENA RELACION CON LA COMIDA PODRIAN LLEGAR A TNER PROBLEMAS CON LA SALUD CON EL TIEMPO Y SIENTO QUE ES HORA QUE LOS INDIVIDUOS SE PREOCUPEN MAS Y NO SOLO ELLOS SI NO QUE EN MUCHAS AREAS DE SALUD DEBERIAN DE ESTAR MAS PENDIENTES DE LA ALIMENTACION Y CON ESO TOMAR CONCIENCIA YA QUE MUCHAS PERSONAS NO TIENEN CONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACION Y CON ESTO SE PUEDEN GENERAR ENFERMEDADES EMPEZANDO DESDE LOS PROBLEMAS DEL TCA Y AVANZAR CON LA OBESIDADAD ,SIENTO DEBERIAMOS DE TENER MAS CONCIENCIA DE LA NUTRICION PARA HACER Y TENER UNA MEJOR SALUD

