



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema : Ensayo

Parcial : I

Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición

Nombre del profesor : Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura : Nutrición

Cuatrimestre : I cuatrimestre

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NUTRICIÓN

La nutrición es una ciencia fundamental para la supervivencia y el bienestar del ser humano. Su estudio permite entender cómo los alimentos influyen en el cuerpo, desde el aporte de energía hasta la prevención de enfermedades. En el estudio de la nutrición ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes. Los primeros humanos, al depender de la caza, la recolección y la pesca, desarrollaron conocimientos empíricos sobre los efectos de los alimentos en su salud y bienestar. Los antiguos egipcios, griegos y romanos ya reconocían la importancia de ciertos alimentos, como el trigo, el vino y el aceite, para el bienestar físico. Hipócrates, considerado el padre de la medicina, relacionó la alimentación con la salud al declarar que "somos lo que comemos". En la Edad Media, el conocimiento sobre la nutrición fue limitado, ya que se basaba principalmente en la religión y creencias populares. No fue sino hasta el Renacimiento, con el redescubrimiento de los textos clásicos y el avance de la ciencia, que se comenzaron a investigar los efectos de los alimentos sobre el cuerpo de manera más específica. En el siglo XVIII, Antoine Lavoisier, conocido como el padre de la química moderna, realizó importantes descubrimientos sobre el metabolismo. Su trabajo sentó las bases para el entendimiento de cómo el cuerpo transforma los alimentos en energía. En el siglo XIX, los avances en biología, química y medicina permitieron identificar los primeros nutrientes esenciales, como las vitaminas y los minerales. El siglo XX marcó un auge en la investigación de la nutrición, con la identificación de macronutrientes, micronutrientes y el reconocimiento del papel de la dieta en la prevención de enfermedades. En México, los pueblos prehispánicos desarrollaron una rica cultura alimentaria basada en el maíz, frijol y chile, conocidos como la tríada mesoamericana. Estos alimentos proporcionaban los nutrientes esenciales y formaban la base de la dieta de civilizaciones como la maya y la azteca. Además, se aprovechaban una gran variedad de productos de origen local, como el cacao, el amaranto y diversos vegetales y frutas. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, la dieta mexicana se transformó con la introducción de animales domésticos como el cerdo, la vaca y el pollo, así como de nuevos cultivos como el trigo, el arroz y la caña de azúcar. Esta mezcla de alimentos autóctonos e importados dio lugar a la rica gastronomía mexicana actual. También hablamos En el estudio de la nutrición, México tuvo avances importantes durante el siglo XX. En la década de 1940, instituciones como el Instituto Nacional de Nutrición (actualmente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán) comenzaron a investigar los hábitos alimentarios de la población y las enfermedades relacionadas con la mala nutrición. En las últimas décadas, la nutrición ha ganado mayor relevancia en las políticas públicas, con programas dirigidos a combatir la desnutrición y la obesidad. El alimento es cualquier sustancia que se ingiere con el fin de nutrir el cuerpo, aportando los nutrientes necesarios para nuestro funcionamiento. La alimentación, por su parte, es el proceso mediante el cual nosotros los seres humanos consume los alimentos. Este proceso no solo es biológico, sino también cultural, ya que la selección de los alimentos depende de factores sociales, económicos y personales. El nutriente es la sustancia contenida en los alimentos que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo funciones vitales, como el crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de energía. Existen dos tipos de nutrientes: los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y

grasas), que se requieren en mayores cantidades, y los micronutrientes (vitaminas y minerales), que, aunque se necesitan en pequeñas cantidades, son fundamentales para la salud. También hablamos que la nutrición es una ciencia multidisciplinaria que integra conocimientos de biología, química, medicina y psicología para analizar cómo los alimentos influyen en el organismo. A lo largo de los siglos, ha evolucionado de ser una disciplina basada en observaciones empíricas a convertirse en una ciencia basada en la evidencia. El desarrollo de tecnologías avanzadas, como la genómica nutricional, ha permitido profundizar en el entendimiento de cómo la genética influye en la respuesta del cuerpo a los alimentos, lo que abre camino a la nutrición personalizada. Uno de los principales retos de la nutrición moderna es combatir la creciente prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Al mismo tiempo, la nutrición se enfrenta al desafío de la desnutrición en muchas partes del mundo, especialmente en países en vías de desarrollo. El profesional de la nutrición tiene un rol importante en la sociedad actual, ya que su labor va más allá de simplemente recomendar dietas. Los expertos deben evaluar el estado nutricional de los individuos, diseñar planes de alimentación personalizados, promover hábitos alimenticios saludables y educar a la población sobre la importancia de una dieta equilibrada. Además, su trabajo es fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación. Nosotros como próximos nutriólogos también colaboramos o colaboran con gobiernos e instituciones para desarrollar programas que mejoren la seguridad alimentaria y la salud de las poblaciones. En países como México, donde existen problemas de desnutrición y obesidad, la intervención de los profesionales de la nutrición es clave para abordar ambas problemáticas de manera efectiva. La nutrición ha recorrido un largo camino desde sus orígenes en las sociedades primitivas hasta convertirse en una ciencia fundamental para la salud pública y el bienestar individual. En México, la rica historia alimentaria y el estudio formal de la nutrición han tenido un impacto significativo en la manera en que las personas entienden su relación con los alimentos. Con el avance de la ciencia y el compromiso de los profesionales de la nutrición, se espera que en el futuro podamos enfrentar de manera más efectiva los desafíos alimentarios y nutricionales que afectan al mundo moderno y a las futuras generaciones.

Autor : UDS Fecha : 2024 Título: : Antología de introducción a la unt pág : 10 - 25