



Mi Universidad

GERARDO PAUL RAMIREZ ARGUELLO

ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA NUTRICION

IER PARCIAL

INTRODUCCION A LA NUTRICION

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

LICENCIATURA EN NUTRICION

IER CUATRIMESTRE

Ensayo

Antecedentes históricos de la nutrición

La nutrición ha sido un tema de creciente interés y relevancia a lo largo de la historia, reflejando la conexión intrínseca entre la alimentación y la salud humana. Desde sus inicios, cuando las sociedades dependían de la caza y la recolección, hasta el desarrollo de la agricultura y la domesticación de animales, la forma en que los humanos seleccionan y consumen alimentos ha evolucionado significativamente. Con el tiempo, la ciencia de la nutrición ha emergido como un campo riguroso y basado en evidencia, permitiendo a la humanidad no solo alimentarse, sino optimizar su dieta para mejorar la salud y prevenir enfermedades. La globalización ha transformado la producción y el consumo de alimentos, mientras que la investigación nutricional ha destacado la importancia de una alimentación equilibrada como componente esencial de los sistemas de salud modernos.

Este proceso no solo ha sido de interés histórico, sino que ha permitido aplicar el conocimiento adquirido para mejorar la calidad de vida en el presente. La investigación científica en nutrición no se ha limitado a una sola región o cultura, sino que ha sido un esfuerzo global, lo que refuerza la afirmación de Pasteur: "la ciencia no conoce fronteras nacionales". A través de los siglos, el conocimiento nutricional ha pasado de la simple prueba y error, a convertirse en un campo riguroso basado en la evidencia, permitiendo a la humanidad no solo alimentarse, sino también optimizar la dieta para mejorar la salud y el bienestar.

Hoy en día, la nutrición es vista como un componente esencial de los sistemas de salud. La incorporación de la ciencia nutricional en la atención clínica y en la salud pública responde a la creciente necesidad de entender la alimentación no solo como una necesidad básica, sino como un factor clave en la prevención y tratamiento de enfermedades. Además, la industria alimentaria ha evolucionado hacia la creación de alimentos funcionales, diseñados no solo para satisfacer el hambre, sino también para ofrecer beneficios específicos para la salud.

En los primeros tiempos, los humanos seleccionaban sus alimentos principalmente para saciar el hambre, dependiendo de la disponibilidad en su entorno. La caza y la recolección eran actividades esenciales para la supervivencia. Sin embargo, con la domesticación de animales y el desarrollo de la agricultura, las sociedades pudieron establecerse en un lugar fijo, dando lugar a las primeras civilizaciones. Este cambio marcó el comienzo de un proceso que permitiría la producción masiva de alimentos, allanando el camino para el desarrollo de grandes ciudades y naciones. Con el tiempo, el interés por los valores nutritivos de los alimentos también evolucionó. La ciencia de la nutrición no surgió hasta mucho después, pero ya en las civilizaciones antiguas, como Babilonia y Grecia, se empezaba a percibir una conexión entre la alimentación y la salud. Hipócrates, por ejemplo, reconoció la importancia de la dieta en el tratamiento de enfermedades. Sin embargo, la falta de un método científico riguroso impidió avances significativos hasta el Renacimiento, cuando figuras como Leonardo Da Vinci y Galeno empezaron a cuestionar las supersticiones de la época y a experimentar con el cuerpo humano.

El siglo XVIII quedo marcado un punto de inflexión en el estudio de la nutrición. Científicos como Antoine Lavoisier y William Beaumont comenzaron a desentrañar los misterios del metabolismo y la digestión, sentando las bases para la comprensión moderna de cómo los alimentos se transforman en energía y tejidos en el cuerpo. Estos descubrimientos, junto con la identificación de los tres principales macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y el posterior hallazgo de las vitaminas y minerales esenciales, revolucionaron la ciencia de la nutrición.

En la actualidad, la globalización ha transformado profundamente la manera en que producimos y consumimos alimentos. La deslocalización de los métodos de producción y distribución ha permitido que las poblaciones del mundo desarrollado disfruten de una mayor variedad de alimentos. Sin embargo, este progreso ha sido desigual. Mientras que las sociedades desarrolladas se benefician de la abundancia y la variedad, las naciones menos desarrolladas sufren las consecuencias de un sistema alimentario que a menudo las excluye o las somete a dietas poco nutritivas.

La nutrición en México tiene sus raíces en la época prehispánica, donde la agricultura se desarrolló entre 2500 y 1500 a.C. La clase alta tenía acceso a alimentos de calidad, lo que generó desigualdades que persisten hasta hoy. A finales del siglo XIX, la atención a la nutrición comenzó a formalizarse. En 1889, Álvaro Domínguez Peón publicó sobre la pelagra, un hito en el estudio de la desnutrición.

En 1908, el Dr. José Patrón Correa analizó “la culebrilla”, una forma local de desnutrición en el sureste, estableciendo un vínculo entre dietas inadecuadas y la salud. Entre 1910 y 1929, figuras como el Dr. Eduardo Liceaga y el Dr. José María Rodríguez realizaron importantes investigaciones en salud pública, mejorando la comprensión sobre nutrición. El año 1936 fue clave con el Dr. José Quintín Olascoagua Moncada, pionero de la dietología, y el inicio de la enseñanza de la nutriología. En 1943 se fundó el Instituto Nacional de Nutrición (INNu), que luego se transformó en el INNSZ en 1980, siendo fundamental para la formación de profesionales en este campo. La década de 1970 marcó el inicio de la educación formal en nutrición con la creación de la primera Licenciatura en Nutrición. Hoy, más de 70 instituciones en México ofrecen programas en esta área, reflejando el creciente interés en la salud y la alimentación.

La confusión entre nutrición y alimentación es común, pero es esencial distinguir entre ambos conceptos para comprender su papel en la salud humana. La alimentación se refiere al proceso voluntario de consumir alimentos, mientras que la nutrición es un conjunto de procesos involuntarios que permiten al cuerpo utilizar esos alimentos de manera efectiva. Los nutrientes son las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo descompone y utiliza. Se clasifican en macronutrientes, como proteínas, hidratos de carbono y grasas, que se requieren en grandes cantidades, y micronutrientes, como vitaminas y minerales, que son necesarios en menores proporciones. Además, existen nutrientes esenciales, que el organismo no puede sintetizar y debe obtener a través de la dieta, y nutrientes no esenciales, que pueden ser producidos por el propio cuerpo. El proceso de nutrición incluye la digestión, que descompone los alimentos; la absorción, que permite que los nutrientes ingresen al torrente sanguíneo, principalmente en el intestino delgado; la asimilación, donde el cuerpo transforma estas moléculas en estructuras útiles; y la excreción, que elimina sustancias no deseadas. Cada uno de estos procesos es vital para mantener el equilibrio homeostático del organismo, asegurando que funcione correctamente y se desarrollen adecuadamente las funciones celulares.

La nutrición es un conjunto de procesos biológicos vitales para la vida, que puede ser entendida también como una ciencia. Esta disciplina se centra en el estudio de cómo los organismos, incluidos los humanos, ingieren, transforman y utilizan los alimentos, contribuyendo a funciones esenciales como la homeostasis, el crecimiento y la reproducción. Dentro del ámbito científico, varias disciplinas abordan la relación entre alimentos y salud, tales como la Nutrición, la Bromatología, la Dietética, la Nutrición Clínica y la Tecnología de Alimentos. La Nutrición se ocupa específicamente de los procesos a través de los cuales los organismos obtienen y utilizan la energía de los alimentos. Esto incluye la ingestión, digestión, absorción, transporte y excreción de nutrientes, así como su impacto en la salud y las enfermedades. Para diferenciarla de otros campos, algunos autores utilizan el término “nutriología” para referirse a la nutrición como un proceso biológico. La nutrición como ciencia ha evolucionado considerablemente desde las primeras observaciones de Lavoisier en el siglo XVIII, aunque la importancia de los alimentos en el desarrollo humano fue reconocida mucho antes, como lo demuestran los escritos de figuras históricas como Hipócrates y Petreus Hispanus.

El Licenciado en Nutrición es un profesional capacitado para ofrecer atención nutriológica a individuos y grupos de diferentes sectores, diseñando programas de alimentación y mejorando la calidad de productos alimenticios. Su formación incluye áreas como nutrición clínica, nutrición poblacional y tecnología alimentaria, fundamentándose en principios éticos y un enfoque multidisciplinario.

Este especialista también realiza investigaciones para generar evidencia que apoye decisiones en salud nutricional, diseñando planes de alimentación adaptados a diversas necesidades, como la nutrición deportiva. Las organizaciones internacionales como la OMS y la FAO son cruciales en este contexto, promoviendo políticas para combatir el hambre y mejorar la salud global.

Además, UNICEF trabaja para asegurar la nutrición infantil y la inmunización, colaborando con gobiernos y comunidades. En conjunto, el Licenciado en Nutrición desempeña un papel vital en la promoción de la salud y el bienestar de la población, abordando problemas de malnutrición y contribuyendo a un futuro más saludable.

La evolución de la nutrición ha transformado la comprensión del papel de los alimentos en la salud humana, pasando de prácticas rudimentarias a un campo científico riguroso. Este desarrollo es fundamental para la prevención y tratamiento de enfermedades, especialmente en el contexto de la salud pública. La globalización ha mejorado el acceso a una mayor variedad de alimentos, pero persisten desigualdades que afectan a naciones menos favorecidas. En México, el interés por la nutrición ha crecido, apoyado por la educación formal y la investigación. Los profesionales en nutrición son clave para promover hábitos saludables y mejorar la calidad de vida, subrayando la importancia de la nutrición en el bienestar social y el desarrollo humano

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e69ef59e3bb94d43a9ab698a20e71b7d-LC-LNUI01%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%93N.pdf>