



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto*

*Nombre del tema: ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NUTRICIÓN*

*Parcial: Primero*

*Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Primero*

La nutrición es muy importante en nuestra vida diaria y esto no es solamente de hoy en día. Todo se remonta a la antigüedad y nuestros antepasados, desde ese entonces han buscado entender cómo los alimentos tienen efecto en nuestra salud y nuestro bienestar.

Gracias a que el ser humano es curioso y a las mentes brillantes e investigadoras que fueron surgiendo en diferentes épocas del tiempo, el concepto de nutrición fue conociéndose poco a poco y como ahora lo conocemos, nos dice que la nutrición es una ciencia que se enfoca en la relación entre los alimentos y la salud, pero a todo esto me surgió la duda de, ¿cómo llegamos a este punto? De saber estos conocimientos que ahora podemos entender de mejor manera. Con todo lo que he leído puedo compartirles la historia de cómo surgió la nutrición y de igual manera entenderán cómo ha evolucionado como ciencia y cómo nuestros profesionales de la nutrición tienen un papel muy importante dentro del bienestar tanto físico y mental, ya que tener una buena nutrición es esencial para llevar una vida saludable.

A veces puede ser algo profundo pensar en cómo los humanos hemos evolucionado gracias a muchos factores pero uno de los más importantes es la alimentación. Nuestra sociedad fue avanzando y su principal forma de poder conseguir los alimentos era mediante la caza o cosas verdes como algunas hierbas, el hecho de pensar que los animales eran mucho más grandes que ahora, estoy seguro que tenían grupos para todo tipo de labor y una de ellas era poder conseguir la comida.

Sabemos ahora lo que la nutrición significa para nosotros. La Biblia nos relata muchos acontecimientos que sucedieron en distintos tiempos pero nos menciona que a un rey le hicieron una dieta sin saber lo que era una, basada en leguminosas y que gracias a ello vieron cambios muy significativos, y esto es verdad ya que una alimentación a base de leguminosas ayuda al tracto intestinal y estas son bajas en grasas, tanto así que este rey lo supo a los meses al sentirse mejor que los demás.

Hablando un poco más de cerca, en México la nutrición tiene sus raíces dentro de la cultura prehispánica. Nuestros antepasados podían aplicar la nutrición en su alimentación ya que se basaban en alimentos como los frijoles, chiles y el más conocido el maíz. Desde mi punto de vista la conquista española fue uno de los eventos más importantes respecto a la alimentación ya que con su llegada nos quitaron y a la vez nos aportaron muchas técnicas culinarias que se mezclaron con las nuestras.

Todos los seres humanos aprendemos a base de nuestros errores y dentro de la nutrición fue de igual manera, ya que para saber qué alimentos nos beneficiaban más que otros teníamos que aprender de los errores y gracias a ellos hoy en día tenemos listas enormes de los beneficios de cada uno de ellos y estamos más informados.

La alimentación para muchos tiene quizá diferentes descripciones pero yo puedo decirles que es la acción de ingerir cualquier alimento ya sea sólido, semisólido o líquido.

También es la manera de como adquirimos los nutrientes de los alimentos para tener energía y poder desarrollarnos plenamente, sin la alimentación no podemos tener la nutrición. Pero no se trata de alimentarnos solo por que sí, debemos saber que tipos de alimentos pueden ayudarnos más y ver todo los beneficios que nos dan.

Hablando mas sobre los nutrientes, tenemos que entender que son muy esenciales ya que de esta manera se nos proporciona la energía y los materiales necesarios para nuestro desarrollo, junto con la nutrición que se encarga de relacionar nuestra alimentación con la salud y si te preguntas.. ¿de que manera me ayuda eso?, dejame decirte que gracias a eso podemos saber que vitaminas adquirimos y que minerales son los mas esenciales para nuestro cuerpo.

Una de las enfermedades mas normales respecto a la nutrición es la obesidad. Todos tenemos algún conocido, familiar en estas condiciones y es aquí donde el profesional de la nutrición juega un papel muy importante, que es evaluar las necesidades de su paciente y poder educarlos sobre los habitos saludables, promocionando la salud y la prevención de enfermedades.

Desde mi punto de vista puedo decir que la nutrición ha evolucionado con los años y con cada aporte que ha hecho los seres humanos, tanto nuestros antepasados como en épocas posteriores.

Saber más sobre la nutrición, es muy importante para la educación de todas las personas, y aquí es donde entran juego el papel de los profesionales, así como nosotros que nos están educando para hacer unos profesionistas adecuados para compartir nuestros conocimientos y de esta manera ayudar a prevenir enfermedades.

## REFERENCIAS

(UDS, 2024, P.10-25)