



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Diaz

Nombre del tema: Ensayo de tipo argumentativo.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en nutrición

Cuatrimestre: I

¿Qué sabemos acerca de la nutrición como ciencia de la salud?

La nutrición como disciplina representa un rubro importante hoy en día en nuestras vidas, tanto como profesionales de la salud, como personas que reciben este tipo de atención.

Su historia representa cada mente humana dedicada y con esfuerzo a analizar la estructura de un alimento y como éste puede beneficiar al organismo, con un mérito que debe ser reconocido como tal, ya que como mencionábamos su estudio, refleja el aprovechamiento que hoy en día podemos obtener de ésta.

Curiosamente las personas de hoy en día e inclusive nosotros como profesionales de la salud, nos tomamos muy a la ligera lo que en realidad significa esta profesión. Sus conceptos, su origen, su ejercicio.

¿Pero qué hace a la ciencia de la nutrición algo tan importante?

El día a día se vuelve tan cotidiano y monótono, que se le resta importancia al ejercicio de nuestro campo, sin embargo, representamos un medio de salud a nivel público y clínico. Desde como proporcionamos una dieta al que quiere mantener “la línea”, hasta como atendemos el paciente (en base a nuestro campo) que ha ingresado a un área clínica por una urgencia hipoglucémica.

El presente ensayo pretende relevar la importancia del conocimiento de aspectos básicos, y por tanto, de su importancia como disciplina en el área de la salud.

La nutrición inicia con la necesidad del hombre por alimentarse, esto con el objetivo de satisfacer esta necesidad, por otra parte, cuando en realidad inicia la preocupación del hombre por nutrirse y no tan solo alimentarse, se da antes del inicio de la civilización y continúa así progresivamente en todas las épocas. Sin embargo, la nutriología como ciencia especializada no se desarrolló hasta el siglo XX.

Algunas de las aportaciones más importantes (sin quitarle el valor a todas las demás) son; las de la determinación de la digestión como proceso químico, que fue demostrado por el francés René Réaumur, al experimentar con un pájaro milano, demostrando que la digestión no se trataba de una trituración o una putrefacción (como muchos lo imaginaban en muchas teorías mal redactadas); él comprobó que en el estómago los alimentos eran disueltos; esto al conocer la existencia del ácido en el jugo gástrico.

Poco después, en el siglo XVIII, Antoine Lavoisier, al ver el resultado de los alimentos después de ser ingeridos; se preguntaba así mismo, el proceso por el que son sometidos los alimentos, concluyendo con que la suma de los numerosos procesos químicos constituye el metabolismo.

Con el paso del tiempo, a mediados del siglo XIX, muchos científicos comenzaron a descubrir algunos de los factores nutritivos como las proteínas, la grasa y los hidratos de carbono, el calcio, las vitaminas, el hierro, esto al entender como se que éstos se formaban

en el cuerpo, cual era su estructura y como beneficiaban al organismo. Al día de hoy sabemos que al menos dieciséis de estos elementos forman parte de la estructura de todo nuestro cuerpo, siendo necesarios en nuestra alimentación diaria, en distintas cantidades.

Dando origen a nuestra época actual, en donde la nutrición se sitúa como base de la salud pública, a fin de mantener un buen estilo de vida.

En nuestro querido México la historia de la nutrición comienza en la época prehispánica en Mesoamérica con el desarrollo de la agricultura; en 1889, aparecen los primeros escritos de temas relacionados con la nutrición, y aquí es en donde podemos observar un importante surgimiento de nuestra disciplina, pues en 1936 el Departamento de Salubridad inicia la enseñanza de la nutriología, para formar personal calificado en materia de alimentación y nutrición para México.

Otro dato importante es el acontecido en 1970; inicia en el ISSSTE, la Escuela de Dietética y Nutrición, siendo el Departamento de Ciencias de la Nutrición y de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana que forma la primera Licenciatura en Nutrición del país.

Ahora que hemos comprendido mejor el proceso arduo por el que travesó esta ciencia; ¿por qué no hablar de la alimentación en nuestro diario vivir?

Comencemos con la definición de **alimento** que nos refiere el Código Alimentario Español: “cuerpo orgánico de normas básicas y sistematizadas relativas a alimentos, condimentos, estimulantes y bebidas”, esto con el fin de la normal nutrición humana, y como productos dietéticos en casos especiales de alimentación humana.

Es entonces que la alimentación, realmente si representa una parte fundamental en nuestras vidas, ya que sin ella no podríamos nutrirnos; es mediante ésta que ingerimos un alimento para saciar nuestras necesidades energéticas y favorecer a nuestro desarrollo biológico, y no solamente esto, sino que además favorece nuestra salud emocional, proporcionando satisfacción, como cuando se nos antoja una deliciosa pechuga a la plancha ¿no es una sensación gratificante el poder saborearla?

No olvidando que es mediante ésta que podemos establecer muchas pláticas y reforzar nuestros vínculos sociales al disfrutar de nuestros alimentos en la mesa, como cuando nos sentamos con toda la familia reunida a comer, festejando por el gran cumpleaños de la abuela o cuando nos sentamos a comer con ese amigo de toda la vida.

Hace un momento decíamos que, sin alimentarnos no podemos nutrirnos, pero entonces, ¿qué es un nutriente?

Los nutrientes son las sustancias químicas que están presentes en los alimentos, que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y llevar a cabo funciones que nos son necesarias.

Es así, como la nutrición es el proceso en el que nuestro cuerpo aprovecha al máximo de estos alimentos ingeridos, para que podamos llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico. Es realidad se trata de un proceso involuntario e inconsciente. Se clasifica en 4 fases (digestión, absorción, asimilación y excreción).

En sí, la nutrición (del latín nutrire) se preocupa mucho más en el estudio de los procesos de ingestión, transformación, y utilización de los alimentos por el organismo para llevar a cabo todas sus funciones.

La nutrición estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, analizando los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su el proceso de la salud y la enfermedad.

Nosotros como profesionales de la salud en el área de nutrición, tenemos una importante función en la sociedad de hoy en día, pues nuestro ejercer influencia en el bienestar de la persona enferma hospitalizada o ambulatoria, así como del individuo que planea mantener una vida saludable y que recurre a nosotros.

Recordemos que un gran poder, conlleva una gran responsabilidad, siendo así, que tenemos el compromiso de día con día forjar nuestros conocimientos con la ayuda de métodos, técnicas y tecnologías; estudiando diversas comunidades para analizar problemáticas y buscar formad de solucionarlas; diseñan recomendaciones de alimentación y ejercicio para atletas, trabajadores y pacientes hospitalizados en instituciones clínicas, a fin de proporcionar los requerimientos energéticos y así mismo, brindar un pilar para la pronta recuperación del mismo.

Al inicio nos preguntábamos ¿qué hace a la nutrición tan importante?

Y realmente, lo que la hace tan importante son las personas a las que lograremos ayudar con todos estos conocimientos, la calidad de vida que podemos brindarle a una comunidad, a una familia, a un atleta que todos los días se esfuerza por mejorar su salud física, a un paciente al que proporcionamos una dieta específica que día con día lucha por sobrevivir, aun cuando un tubo endotraqueal no se lo permite, pero que tiene una fuente de energía que es la alimentación.

Recordemos que la OMS define a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Entonces no le restemos importancia a esta profesión, y día con día, recordemos lo que las primeras mentes humanas sin ningún tipo de conocimiento, se esforzaron por conocer, y el largo proceso por el que esta ciencia tuvo que pasar, para que hoy en día, represente este tipo de fuente de salud pública y clínica, que sin nosotros no sería completamente posible.

SEMÁNTICA

- **Nutriente.** Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.
- **Nutrición.** La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.
- **Digestión.** La digestión es el proceso de transformación por hidrólisis (“rompimiento de moléculas gracias a la participación de agua”) de los alimentos en moléculas suficientemente pequeñas para que atraviesen la membrana plasmática por vía mecánica o química.
- **Absorción.** Proceso por el que se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los pueda usar.
- **Asimilación.** La noción de asimilación se asocia a un proceso del metabolismo que consiste en sintetizar moléculas complejas mediante otras moléculas de estructura más simple. La asimilación alimenticia, en este sentido, consiste en la transformación de las proteínas, los carbohidratos y otros componentes de los alimentos en sustancias que puedan ser absorbidas por el organismo.
- **Excreción.** La excreción es un proceso fisiológico, que le permite al organismo expulsar sustancias que no le sirven, ni serán usadas y pueden ser tóxicas para el cuerpo humano, manteniendo así el equilibrio de la homeostasis y la composición de los fluidos corporales.

BIBLIOGRAFÍA

- Antología. Introducción a la Nutrición. Licenciatura en Nutrición. Primer Cuatrimestre. Universidad del sureste.