



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ALONDRA BELÉN LÓPEZ MORALES

NOMBRE DEL TEMA: ENSAYO ARGUMENTATIVO

PARCIAL: I

NOMBRE DE LA MATERIA: INTRODUCCION A LA NUTRICION

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLÉN

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN

CUATRIMESTRE: I

21/09/24

INTRODUCCIÓN:

En este ensayo de tipo argumentativo, expondré el nacimiento de la nutrición, desde los primeros años de vida en la tierra, hasta la actualidad; considero que dicha evolución ha sido de alta relevancia para la humanidad, ya que la población obtiene educación nutricional y llevar a cabo la prevención de muchas enfermedades; así mismo se dará a entender la diferencia entre conceptos nutricionales, el porque la nutrición es considerada una ciencia. Finalmente el papel y rol de un profesional de la nutrición.

La nutrición humana ha experimentado una transformación profunda a lo largo de la historia, desde las prácticas alimentarias de nuestros ancestros hasta las complejas dietas contemporáneas. En las épocas prehistóricas, los seres humanos eran cazadores-recolectores, dependientes de lo que la naturaleza proporcionaba. Esta dieta era variada y se adaptaba a los recursos disponibles en diferentes entornos. Sin embargo, su estilo de vida nómada limitaba la posibilidad de acumulación de alimentos, lo que a menudo llevaba a períodos de hambre. El descubrimiento de la agricultura marcó un cambio radical en la nutrición; los seres humanos comenzaron a cultivar y almacenar alimentos, lo que condujo a un aumento poblacional y al surgimiento de las primeras civilizaciones.

Con el desarrollo de las ciudades, la nutrición se volvió más compleja. Las civilizaciones antiguas, como la egipcia, la griega y la romana, desarrollaron conocimientos sobre la alimentación, estableciendo dietas más equilibradas. La escritura y la documentación permitieron la transmisión de este conocimiento, y filósofos como Hipócrates defendieron la idea de que la salud estaba relacionada con la dieta. A pesar de estos avances, la nutrición seguía estando marcada por desigualdades, y las clases altas tenían acceso a una dieta más diversa y nutritiva que las clases bajas.

Durante el Renacimiento y la Ilustración, se empezaron a realizar estudios más sistemáticos sobre la alimentación y la salud. El descubrimiento de vitaminas y minerales en los siglos XVIII y XIX revolucionó la comprensión de la nutrición humana. Sin embargo, el avance de la industrialización también trajo consigo problemas de nutrición, como el aumento del consumo de alimentos procesados y azúcares, que contribuyeron al surgimiento de nuevas enfermedades.

El siglo XX fue testigo de un enfoque más científico hacia la nutrición. La creación de entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la publicación de guías alimentarias han permitido una mejor comprensión del papel de la nutrición en la salud pública. Sin embargo, en el siglo XXI, la globalización y la urbanización han presentado nuevos desafíos. La disponibilidad de alimentos ultraprocesados y el aumento de estilos de vida sedentarios han contribuido a una epidemia de obesidad a nivel mundial.

La comprensión del metabolismo comenzó en el siglo XVIII, cuando los científicos comenzaron a realizar experimentos sistemáticos sobre la digestión y la conversión de alimentos en energía. El trabajo del químico Antoine Lavoisier, considerado el padre de la termodinámica, fue fundamental. Él demostró que el oxígeno es esencial en los procesos de combustión dentro del cuerpo, un descubrimiento que sentó las bases para entender cómo los organismos liberan energía a partir de nutrientes.

El origen de la nutrición en México inicia alrededor del año 2500 -1500 a.C. en la época prehispánica, con el desarrollo de la agricultura. Se considera el padre de la nutrición en México a José Quintín Olascoaga.

De acuerdo a la antología: alimento y alimentación son conceptos totalmente diferentes, el alimento es toda sustancia líquida o sólida, acompañada de nutrientes (macro y micro) como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, y este mismo con el objetivo de satisfacer el apetito, aportar energía y nutrientes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por otro lado la alimentación es la ingestión del alimento antes mencionado y abarca desde la elección de los alimentos, hasta la ingestión, sin ello no se podría llevar a cabo la nutrición.

Entre las funciones de la alimentación están las siguientes:

- nutricionales
- sociales
- psicológicas

Por otro lado se tiene los conceptos de nutriente y nutrición, de acuerdo a la lectura de la antología un nutriente es toda aquella sustancia química que contiene los alimentos que ingerimos.

Existen diferentes tipos de nutrientes:

Macronutrientes: carbohidratos, proteínas, lípidos

Micronutrientes: vitaminas

Minerales

Entonces se puede definir a La nutrición es el proceso mediante el cual se ingiere, digiere, absorbe el nutriente ingerido, esto para obtener energía y reparación de los tejidos musculares, para finalmente excretar la materia con ausencia de nutrientes.

Dejando de la do los conceptos, la nutrición es considerada como una ciencia, ya que estudia la forma en que el organismo utiliza o extrae la energía y nutrientes de los alimentos para mantenerse y desarrollarse, mediante análisis de procesos como la ingestión, digestión, absorción y excreción.

Ahora bien, el papel de un profesional de la nutrición es fundamental en la promoción de la salud y el bienestar individual y comunitario. Estos expertos, que pueden ser nutricionistas, dietistas o especialistas en ciencias de la alimentación, desempeñan diversas funciones que abarcan desde la evaluación del estado nutricional hasta la implementación de programas de educación y prevención. Las principales responsabilidades y ámbitos de actuación de un profesional de la nutrición:

1. **Evaluación del Estado Nutricional:** los profesionales de la nutrición llevan a cabo evaluaciones detalladas del estado nutricional de los individuos, lo que incluye la recopilación de información sobre hábitos alimentarios, historia clínica, composición corporal y análisis bioquímicos.
2. **Asesoramiento y Planificación Dietética:** una de las funciones más importantes de los nutricionistas es brindar asesoramiento personalizado sobre hábitos alimentarios. Esto incluye la elaboración de planes de alimentación adaptados a las necesidades y objetivos de cada persona, ya sea para perder peso, mejorar el rendimiento deportivo, controlar enfermedades crónicas o llevar una dieta equilibrada en general.
3. **Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades:** los profesionales de la nutrición juegan un papel clave en la promoción de hábitos saludables a través de programas de educación nutricional. Esto implica la sensibilización de la población sobre la importancia de una dieta balanceada y el impacto de la alimentación en la salud. Se involucran en actividades comunitarias, talleres y campañas de salud pública para combatir problemas como la obesidad y la desnutrición.
4. **Trabajo Interdisciplinario:** los nutricionistas a menudo forman parte de equipos de atención médica multidisciplinarios, colaborando con médicos, enfermeros, terapeutas y otros profesionales de la salud. Esta colaboración es esencial para proporcionar un enfoque integral al tratamiento de enfermedades y la gestión de la salud.

5. Investigación y Desarrollo

Muchos profesionales de la nutrición están involucrados en la investigación científica, contribuyendo al avance del conocimiento en el campo. Esto incluye estudios sobre la relación entre nutrición y enfermedades, desarrollo de nuevos productos alimenticios, y evaluación de intervenciones nutricionales.

Entre otros campos disciplinarios.

Conclusión

De acuerdo a todo lo mencionado en éste documento, considero que fue muy importante el nacimiento de la nutrición, opino que sin las aportaciones de cada pionero, hoy en día la nutrición no se consideraría como una ciencia.

Cada día nosotros como población le damos menos importancia a la educación nutricional, teniendo información al alcance de nuestras manos, debemos tener en claro conceptos básicos como los antes mencionados, que son alimento, alimentación; nutriente, nutrición; así mismo comprender los procesos que ocurren en nuestro organismo, teniendo conocimiento de todo esto, estoy segura que subirá el porcentaje de reducción de enfermedades poblacionales como son la diabetes, obesidad y desnutrición.

Considero que la imagen de un nutricionista está infravalorada, ya que la mayoría de las personas creen que solo juegan el papel de recetar un plan alimenticio a base de “hojas de lechuga” y que solo debes acudir con ellos cuando deseas bajar de peso; cuando es totalmente negativa esta imagen, un Lic. En nutrición abarca muchos campos, desde la investigación, hasta el ámbito médico para prevenir o tratar enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGIA UDS INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN