



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Parcial : 1°*

*Nombre de la Materia : Introducción A La Nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre*

La nutrición ha sido fundamental desde el pasado hasta la fecha, ya que se ha ido modificando poco a poco gracias al trabajo y aporte de los hombres.

Nuestros antepasados fueron haciendo grandes hallazgos gracias a la prueba y error en los alimentos, primero consistió en la recolección de los alimentos, luego se vino la caza, que dio fin al nomadismo, para luego evolucionar, dando inicio al hombre sedentario, creando asentamientos y permitiendo hacer los propios cultivos y criar animales, hoy en día lo conocemos como la agricultura y la ganadería.

La nutrición surge tras ver las afectaciones de la salud y la vida en la humanidad, con ellos varios científicos han hecho aportes que han ayudado cada vez más para la investigación. La nutrición se ha ido comparando con otros sucesos, por ello el hombre ha logrado tener suficientes conocimientos sobre la alimentación y sus nutrientes para la salud y hacer las dietas saludables y seguras.

La alimentación comenzó a desarrollarse hasta el siglo XX, el primero que emprendió el estudio fue Sanctorius, quien fue un médico de Italia, al igual que Savtorius, este último es quien hizo sus propios hallazgos en cuanto a su peso, su alimentación y su excreción, al igual publicó un libro sobre el metabolismo basal. Al igual hubieron muchos más que se interesaron en el proceso en medicina como: William Harvey, quien demostró la circulación de la sangre, René Réamur, demostró la determinación de la digestión como proceso químico, veinticinco años después el Italiano Lázaro Spallanzani confirmó los hallazgos de René. William Beaumont también formó parte de ello, ya que el explorador Alexis San Martín sufrió un accidente provocando una fístula en el estómago, sirvió para que se William se diera cuenta de la existencia del jugo gástrico, pero quien en verdad abrió el nuevo conocimiento de los procesos digestivos fue Pedro Ivan Pavlov.

Fue durante el siglo XIX, donde denominaron al ácido gástrico como ácido clorhídrico, al igual que encontraron otro nuevo agente que ayudaba a la disolución de los alimentos, el cual fue una enzima que llamaron pepsina.

Antoine Lavoisier fue quien se interesó en el metabolismo, preguntándose que pasaba con los alimentos al ser absorbidos y circulaban por el torrente sanguíneo, siendo él el primero en medir el metabolismo en el cuerpo, así mismo se sumaron más personajes tales como: Liebig, Voit y Rubner. Florencia Nightingale dijo también que los pacientes necesitaban higiene y alimentación adecuada, de ahí surgió el cuidado asistencial para pacientes de la guerra.

A mediados del siglo XIX varios científicos empezaron a estudiar las proteínas, la grasa y los hidratos de carbono. Un médico francés François Magendie, encontró que los animales necesitaban nitrógeno en la dieta, también llamó a los alimentos que contenían nitrógeno como albuminosos. Mulder llegó veintidós años después, llamando proteínas a la materia nitrogenada de los albuminosos.

Hubieron otros investigadores que descubrieron la importancia del calcio y el fosforo en el crecimiento de los huesos, desde ahí y hasta el momento se sabe que dieciséis elementos forman parte del cuerpo o de sus humores acuosos y que hay que administrarse en la alimentación diaria al igual que el hierro.

En México fue hasta el año 1910-1929 cuando la nutrición tuvo un papel importante, con la evolución de la salud pública y medicina preventiva en la nación, el pionero fue el Dr. Eduardo Liceaga.

El pionero en dietología fue el Dr. Joaquín Olascoaga Moncada. En 1936 salubridad comenzó la enseñanza de la nutriología para hacer profesionales y compartir la materia de alimentación y nutrición para México. El ISSSTE fue la primera escuela de dietética y nutrición en el año 1970.

La alimentación es esencial en la vida humana, además de saber que es un proceso muy importante en el cual obtenemos nutrientes suficientes para poder vivir, como definición se puede decir que es la ingesta de alimentos por los organismos, tiene funciones tales como: nutricionales, sociales y psicológicos.

Un alimento es todo aquello que pueda formar parte de una dieta para calmar el hambre o satisfacer el apetito aportando nutrientes al organismo.

Los nutrientes son lo que compone un alimento que el cuerpo procesa y transforma para obtener energía y se lleve a cabo sus funciones en las células de una forma correcta. De los nutrientes podemos obtener los: macronutrientes, micronutrientes y otros como agua y fibra.

Ahora bien podemos describir a la nutrición como la transformación y reincorporación de materia y energía de los alimentos, el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos involucrando la digestión, absorción, asimilación y eliminación. Se clasifica en dos tipos: nutrición autótrofa y heterótrofa.

Como profesionales en la nutrición tenemos el deber de brindar una buena información y atención nutriológica a personas que lo necesiten, no necesariamente tienen que estar enfermos también podemos hacerlo en una persona sana y con cualquiera que lo necesite. Además de elaborar guías de alimentación ya sea dentro de alguna institución de salud o bien también para los atletas y también diseñar planes de alimentación para las personas que quieran llevar un ritmo de vida saludable o para ayudarlos a bajar de peso o mantener su peso adecuado.

Existen instituciones para la ayuda alimentaria como: FAO, para escuelas y servicios de la salud. UNICEF, centros gubernamentales, dirigentes sociales, asociaciones no gubernamentales, profesores, padres y niños.

Hay que entender la importancia que tienen los alimentos a nuestro cuerpo, ya que es un bienestar, también tener en cuenta que necesitamos de un aporte regulador donde vienen las vitaminas y minerales, el aporte de reserva tales son los hidratos de carbono y grasas.

La nutrición ayuda a toda la población, nosotros como profesionales tenemos esa gran labor, por eso es muy importante ser unos buenos profesionales en nutrición e ir actualizando nuestros conocimientos día a día para así tratar y por que no, prevenir enfermedades.

UDS, 2024, pag. 9-27