



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Roberta Jocelyn Aguilar García*

*Nombre del tema*

*Unidad I*

*Introducción A La Nutrición*

*Nombre del profesor: Andrés Alejandro Reyes Molina*

*Licenciatura en Nutrición*

*Cuatrimestre: I*

## ¿Qué hubiera pasado si el hombre no hubiera sido capaz de dejar de ser nómada?

Esa es una de las grandes preguntas que a hoy en día científicos se han de preguntar puesto que si el hombre no hubiese sido capaz de domesticar sus propios animales y cultivar las plantas para cambiar su forma de vivir, nadie sabría que hubiera sido de nosotros; probablemente no hubiera evolución o tal vez no hubieran sobrevivido para siguientes generaciones. Sin embargo hay una gran historia detrás de todo esto, para así llegar a lo que hoy en día el ser humano ha sido capaz de modificar para su estilo de vida. A continuación en este ensayo se dará a conocer factores que influyeron para evolución de la nutrición hasta nuestros días.

Nuestros antepasados descubrieron aquellos alimentos que podían consumir con base al empirismo, es decir, desde su propia perspectiva, siendo así que años después irían mejorando sus técnicas de recolección y cultivo al punto de tener su propia ganadería y alimentos con mejor proceso. Los hombres primitivos tomaban principalmente de la caza, la pesca y la recolección de productos vegetales, vivían de forma nómada y organizados en pequeños grupos para poder realizar esas actividades.

A partir que el hombre empezó a hacer sedentario hubieron múltiples cambios que ayudaron para la evolución al consumir los primeros nutrientes que contenía la carne de animales, cuales ayudaron para el fortalecimiento tanto físico como mental de aquellos nómadas, pues las proteínas y otros nutrientes de la carne son esenciales para el desarrollo del cerebro y el aumento de la capacidad cognitiva, empezando así una nueva era para la evolución del ser humano.

Sin embargo nos trasladamos hasta épocas después 600 a.c. en Babilonia aproximadamente, que es cuando aparece un personaje bastante relevante para la historia de la nutrición, ya que Daniel fue el primero en realizar un experimento dietético, haciendo una gran aportación a esta ciencia.

Dicho experimento constaba de dejar comer carnes y vino (en ese entonces era la alimentación de todos los días para aquellas personas de alta clase en Babilonia) sustituyéndolo por leguminosas entre ellas lentejas, chícharos y judías y el vino por agua. En el transcurso de 10 días Daniel y sus compañeros siguieron la dieta persuadiendo mejor aspecto de su físico, haciendo que continuarán su dieta y 3 años después el rey advirtió que estaba 10 veces mejor pues mejoraron su proceso de digestión y cambio físico.

Por otro lado en Grecia aparece el que hoy en día se considera el padre de la medicina y nutrición, Hipócrates, quién identificó que no todas las personas pueden aprovechar los alimentos de igual manera, por tanto los griegos y los romanos consideraron que la dieta en el tratamiento de las enfermedades era fundamental, puesto que una buena alimentación condenaba a una mejora en la recuperación de una enfermedad.

Al comienzo de la era cristiana aparece con ella una nueva época "el método experimental". Constaba de la formación de sociedades científicas que publicaban información sobre sus experimentos dando paso a grandes científicos de esa época. Por lo cual Sanctorius médico italiano, publicó primer el libro acerca del metabolismo basal; William Beaumont estableció la existencia del jugo disolvente en el estómago, el jugo gástrico; René Remur quién evidenció la existencia del ácido en el jugo gástrico, entre otros más.

Antonio Lavoisier científico francés se dio la tarea de investigar sobre lo que sucede con el alimento que ya ha sido absorbido y ha circulado por el torrente sanguíneo realizando múltiples experimentos, siendo el primero en medir el metabolismo en el ser humano.

Fue hasta el siglo XIX cuando los científicos empezaron a estudiar a profundidad las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, dando paso al médico francés Francois Magedie quien concluyó que el nitrógeno provenía de los alimentos llamándolos así albuminosos, pero 20 años después aparece el químico holandés Magenli quién denominó la proteína.

Ahora bien, en la época actual prácticamente todas las poblaciones del mundo han experimentado los modelos dietéticos gracias a las plantas y animales domesticados al crecimiento industrial para los alimentos procesados, cuáles son trasladados a centros rurales y urbanos, en pocas palabras la "globalización".

México data de la época prehispánica, con el desarrollo de la agricultura, tenían acceso a una buena nutrición y mejores alimentos aquellos de clase privilegiada. Siglos después fue aquí donde el doctor José Quintín Olascoaga Moncada, el pionero mexicano, considerado el padre de la nutrición en México y fundador del departamento de Nutrición del Instituto Nacional de Cardiología, aparece con grandes aportaciones. Una vez trayendo la nutrición a México, da inicio en 1943 el Departamento de Salubridad la enseñanza de la nutrición para formar personal en este área y 9 años después se crea el (INNu) – (INNSZ) Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Abarcando esto, surgieron términos y conceptos básicos de esta ciencia, los principales alimento y alimentación. El alimento es todo producto ya sea líquido, sólido o semi sólido para cumplir la función de llenar el estómago. Por otra parte alimentación, es la acción de la ingesta del producto (alimento).

Siendo parte de este también surgieron los conceptos de nutriente y nutrición; los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos que consumimos y que luego es pasada por el proceso de digestión y obtener energía para el cuerpo. Por consiguiente el término nutrición, consiste en la reincorporación y transformación de los alimentos consumidos para el equilibrio homeostático del cuerpo. En cuanto al término nutrición existen dos tipos la nutrición heterótrofa y nutrición autótrofa, la primera consta de conseguir o alimentarse de otras especies en cambio la nutrición autótrofa es aquella

que se genera en el mismo organismo un ejemplo claro sería las plantas o cualquier especie del reino vegetal.

La nutrición como ciencia se interpreta como el estudio en el que el organismo utiliza la energía de los alimentos para tener un buen desempeño físico y mental, de esta forma existen especialistas o profesionales de esta rama. Los nutriólogos son quienes ejecutan atención a la población que están enfermos o para prevenir enfermedades cambiando su estilo de vida nutricional y sanitaria. Gracias a ellos hoy en día la medicina va acompañada con la nutrición para mejorar la salud y el cuerpo. Los profesionales en esta área son cruciales en la promoción de una alimentación saludable, la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con la dieta y el estilo de vida. Además, como licenciado pueden trabajar en diferentes áreas como investigación, desarrollo de políticas de salud, educación, consultoría e incluso en la industria alimentaria. Al igual pueden hacer otras especialidades como la de administración de comedores industriales por la alimentación comunitaria.

A la vez la población es cuidada por organizaciones que se encargan de la nutrición como tenemos la OMS, la FAO y la UNICEF pues son ellos los que crean programas y apoyos a la sociedad, por ejemplo la de crear conciencia de los beneficios de combatir el hambre y reducir la malnutrición, promover la sanitización en los alimentos y evitar enfermedades con origen alimentario, entre otros.

Para finalizar, la licenciatura en nutrición es una carrera de gran importancia en la actualidad debido a la creciente conciencia de la salud y la nutrición global.

## BIBLIOGRAFÍA

(Sureste, 2024)

Sureste, U. d. (2024). *Antología de Introducción a la Alimentación* . Comitán De Domínguez  
Chiapas: UDS.

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