



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Alessandra Guillen Aguilar*

*Nombre del tema: Bases fundamentales de la dietetica*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Planeación dietética.*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 2*

## **BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA**

La nutrición ha sido una preocupación constante desde los inicios de la humanidad, ya que, además de satisfacer la necesidad básica de la alimentación, el ser humano ha descubierto que los alimentos son fuentes de nutrientes esenciales para el funcionamiento y mantenimiento de su organismo. A lo largo de la historia, la comprensión sobre los valores nutritivos de los alimentos ha evolucionado, revelando que lo que consumimos no solo tiene el propósito de saciar el hambre, sino que también cumple funciones vitales al proporcionar los elementos necesarios para que las células y órganos trabajen adecuadamente.

El estudio de la nutrición va más allá de la simple ingesta de alimentos, pues se adentra en los procesos complejos de digestión, absorción, asimilación y excreción, los cuales permiten al cuerpo obtener, transformar y utilizar estos nutrientes para garantizar su funcionamiento óptimo. En este contexto, la nutrición no solo se refiere a la cantidad y calidad de los alimentos que consumimos, sino también a cómo el organismo aprovecha estos elementos para mantener la salud y prevenir enfermedades.

Este ensayo explorará la importancia de la nutrición como ciencia, su impacto en la salud humana y cómo los avances en este campo pueden contribuir al bienestar global, abordando los desafíos y las soluciones a los problemas nutricionales de la actualidad.

Desde antes de inicio de la evolución el hombre ha mostrado interés por los valores nutritivos de los alimentos y esto ha continuado de manera progresiva en todas las épocas.

Era claro que el propósito de los alimentos inicialmente fue de satisfacer al hambre, pero en nuestra época, la época actual, se sabe que los alimentos son obtenidos del reino vegetal o animal y que tras su consumo, aportan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar, dichos nutrientes no solo sustentan nuestras actividades diarias, sino que también permiten el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo.

Podemos conceptualizar a los nutrientes como 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. Estos podemos clasificarlos en dos, los macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son lo que necesitamos en grandes cantidades (proteínas, hidratos de carbono y las grasas) mientras que los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas (vitaminas y minerales).

La nutrición cuenta de procesos, tal como la digestión que es el proceso de transformación por hidrólisis, seguido por el proceso de absorción en este se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los pueda usar. Después encontramos la asimilación alimenticia, consiste en la transformación de las proteínas, los carbohidratos y otros componentes de los alimentos en sustancias que puedan ser absorbidas por el organismo para poder aprovechar al máximo cada uno de los componentes del alimento. Por ultimo pero no menos importante esta la excreción, que 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.

Entendemos entonces que la nutrición va más allá de lo que comemos también representa el conjunto de alimentos y bebidas que consumimos regularmente. Es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedades.

En la época actual la nutrición constituye actualmente una de las grandes tareas de la investigación y de la política sanitaria en los países desarrollados, ya que trae más un enfoque social en la salud de las poblaciones. En las naciones desarrolladas predominan enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, es aquí donde la dieta puede actuar como un aliado preventivo como un factor de riesgo ya que estos países que están en desarrollo carecen de nutrientes esenciales.

Existen organizaciones encargadas de la alimentación y nutrición, internacionales y nacionales, que permiten el desarrollo de la nutrición. Las organizaciones ayudan a los países en desarrollo y a los países en transición a modernizar y mejorar sus actividades agrícolas, forestales y pesqueras con el fin de asegurar una buena nutrición para todos, su función se encuentra en establecer redes de comunicación para facilitar el intercambio de información, promover las mejores prácticas y difundir la experiencia de instrucción de nutrición entre los países miembros.

En conclusión, la nutrición ha sido un aspecto fundamental en la evolución humana, no solo para satisfacer el hambre, sino para asegurar el buen funcionamiento del cuerpo a través de los nutrientes esenciales. Estos nutrientes, clasificados en macronutrientes y micronutrientes, son vitales para las funciones diarias y el mantenimiento de la salud. Hoy en día, la nutrición se ha convertido en una ciencia clave para la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la salud pública, especialmente en países desarrollados, donde los trastornos como la obesidad y la diabetes son muy comunes.

INFORMACIÓN TOMADA DE LA ANTOLOGIA DADA POR EL DOCENTE.