

NOMBRE DEL ALUMNO: SANCHEZ ARANDA MARTIN MANUEL.

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: INTRODUCCION A LA NUTRICION.

TEMAS:

- ✓ HISTORIA DE LA NUTRICION.
- ✓ IMPORTANCIA DE LA NUTRICION Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO.
- ✓ LA NUTRICION COMO CIENCIA.
- ✓ INTRODUCCION Y CONCEPTOS BASICOS.
- ✓ DEFINICION DE ALIMENTO Y ALIMENTACION.
- ✓ ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA NUTRICION.
- ✓ PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA SALUD.

NOMBRE DE LA NUTRIOLOGA:

LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

GRADO: PRIMER CUATRIMESTRE. (PRIMER PARCIAL).

TAPACHULA, CHIAPAS; 27 DE SEPTIEMBRE DE 2025.

## ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA NUTRICION.

La nutrición ha sido una preocupación constante en la historia de la humanidad. Desde épocas antiguas, las culturas han buscado formas de alimentarse de manera adecuada y saludable para mantener una buena salud y energía.

### EN LA ANTIGÜEDAD

Los griegos ya hablaban de la importancia de una dieta balanceada para mantener la salud. Hipócrates, considerado el padre de la medicina moderna, recomendaba una dieta rica en vegetales y frutas, y evitaba el consumo de carnes rojas y grasas. Además, creía en la importancia de la actividad física para mantener un cuerpo sano.

### EN LA EDAD MEDIA

La nutrición estuvo influenciada por las creencias religiosas. La Iglesia Católica dictaba qué alimentos eran permitidos y cuáles no, y se fomentaba el ayuno y la abstinencia como una forma de purificación espiritual. Sin embargo, también se empezó a valorar el consumo de verduras y frutas.

### RENACIMIENTO

El interés por la nutrición se intensificó con el estudio de la anatomía y la fisiología humana. Leonardo da Vinci, por ejemplo, realizó estudios sobre el sistema digestivo y la importancia de una dieta equilibrada. También se empezó a experimentar con diferentes alimentos para descubrir sus propiedades nutricionales.

### ÉPOCA MODERNA

En el siglo XIX se descubrieron las vitaminas y los nutrientes esenciales para el organismo humano. En el siglo XX, se empezaron a desarrollar dietas específicas para tratar enfermedades y condiciones de salud, como la diabetes y la hipertensión.

## EVOLUCION HISTORICA DE LA NUTRICION

Es el recorrido de como la humanidad ha comprendido y practicando la alimentación a lo largo del tiempo, tanto desde un punto de vista cultural como científico.

### PREHISTORIA

- Paleolítico: Alimentación basada en la caza y recolección de frutos silvestres.
- Neolítico: Con la agricultura y la ganadería aparecen cereales (trigo, maíz, arroz), legumbres y lácteos.

### ANTIGUEDAD

- Egipto: Dieta basada en cereales (pan, cerveza), legumbres y vegetales.
- Grecia: se relaciona la alimentación con la salud. Hipócrates (siglo V a.C.) afirmo: "Que tu alimento sea tu medicina".
- Roma: Alimentación abundante, con panes, aceites, vinos y carnes.

### EDAD MEDIA

- Dieta muy desigual: los nobles consumían carnes, panes blancos y vinos, mientras el pueblo se alimentaba de cereales integrales, legumbres y verduras.
- EL Cristianismo introdujo ayunos y abstinencia (ej. Cuaresma).

### EDAD MODERNA (Siglos XV – XVIII)

- Con los descubrimientos geográficos, se incorporan alimentos de américa: papa, maíz, tomate, cacao.
- Crece la influencia de la dieta mediterránea con aceite de oliva, vino y cereales.
- La alimentación comienza a estudiarse desde una perspectiva médica.

### SIGLO XIX

- Desarrollo de la química y la fisiología: se descubren macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos).
- Se entiende el metabolismo y función energética de los alimentos.
- Aparecen las primeras tablas de composición de alimentos.

### SIGLO XX

- Descubrimiento de las vitaminas y minerales esenciales.
- Avances en nutrición clínica: dietas terapéuticas para enfermedades.
- Industrialización de los alimentos: enlatados, ultraprocesados, refinados.

## INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos para mantener la vida, favorecer el crecimiento, reparar tejidos y conservar un estado de salud óptimo. Su importancia radica en que una adecuada alimentación influye directamente en el desarrollo físico, intelectual y emocional de las personas. En la actualidad, la nutrición no solo se centra en el consumo de alimentos, sino también en la educación alimentaria, la seguridad nutricional y la adaptación de dietas a las necesidades individuales, considerando factores biológicos, culturales y sociales. De esta forma, se convierte en una herramienta clave para promover la salud y el bienestar de la población.

### CONCEPTOS BASICOS

**Definición:** La nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos ingieren, transforman y utilizan los nutrientes de los alimentos para obtener energía, formar estructuras y regular las funciones del cuerpo.

**Diferencia entre alimentación y nutrición**

**Alimentación:** acto voluntario, social y cultural de elegir y consumir alimentos.

**Nutrición:** proceso involuntario y fisiológico que ocurre en el organismo después de comer.

**Nutrientes esenciales:** son sustancias que el cuerpo necesita y no puede producir en cantidad suficiente, por lo que debe obtenerse de los alimentos.

**Macronutrientes:** carbohidratos, proteínas y grasas.

**Micronutrientes:** vitaminas y minerales.

**Agua:** vital para la vida, transporte y equilibrio interno.

**Funciones de los nutrientes**

**Energética:** proveen energía (carbohidratos, grasas, proteínas).

**Plástica o estructural:** forman y reparan tejidos (proteínas, minerales, agua).

**Reguladora:** controlan procesos metabólicos (vitaminas, minerales, agua).

**Principios de una buena nutrición**

Variedad.

Equilibrio.

Moderación.

Adecuación (a la edad, sexo, actividad, salud)

## ALIMENTO Y AELIMENTACION

### ALIMENTO

Es cualquier sustancia, natural o elaborada, que se ingiere para proporcionar nutrientes esenciales (como carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) y energía al organismo, permitiendo su crecimiento, mantenimiento y funcionamiento vital. También incluye bebidas y sustancias añadidas para mejorar sus cualidades.

### ALIMENTACION

Es el acto voluntario y consciente de ingerir alimentos y bebidas que aportan al organismo las sustancias necesarias (nutrientes como hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales) para obtener energía, crecer, mantener funciones vitales y proteger la salud. Se diferencia de la nutrición, que es el proceso fisiológico natural que el cuerpo utiliza estas sustancias.

## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO

### IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

Radica en que es vital para el bienestar, el crecimiento, la energía y la función del cuerpo, además de ser fundamental para prevenir enfermedades como obesidad, diabetes y problemas del corazón.

Beneficios de una buena nutrición

Salud física: previene enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

Crecimiento y desarrollo: proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento adecuado, especialmente en la infancia.

Energía: suministra la energía necesaria para el funcionamiento diario del organismo.

Sistema inmune: mantiene el sistema inmunitario fuerte, ayudando a prevenir infecciones.

Salud mental: contribuye a un estado anímico estable y a un mejor bienestar emocional.

### SU FUNCION EN EL ORGANISMO

Consiste en obtener la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo, la reparación de tejidos y el funcionamiento de todas las funciones vitales, incluyendo el mantenimiento de un estado de salud óptimo y el bienestar general. Este proceso implica la digestión, absorción, transporte y metabolismo de los nutrientes, así como la eliminación de los desechos producidos.

Funciones clave de la nutrición

Aporte de energía.

Formación y mantenimiento de estructuras corporales.

Regulación de procesos metabólicos.

Protección y defensa.

Mantenimiento de vida.

## LA NUTRICION COMO CIENCIA

Se considera una disciplina que estudia la relación entre los alimentos, los nutrientes que contienen y el efecto que tiene en el organismo humano y animal.

### CARACTERISTICAS DE LA NUTRICION COMO CIENCIA

**Multidisciplinaria:** Se relaciona con la biología, la medicina, la química, la bioquímica, la fisiología y la psicología, entre otras ciencias.

**Experimental:** Aplica el método científico para estudiar como los nutrientes influyen en la salud, el metabolismo y el rendimiento del organismo.

**Aplicada:** No se queda en la teoría, sino que busca soluciones prácticas para mejorar la salud, prevenir la malnutrición y diseñar planes de alimentación adecuados.

**Evolutiva:** Avanza constantemente con nuevas investigaciones sobre micronutrientes, nutrigenómica (como la genética influye en la nutrición) y dietas personalizadas.

### OBJETIVOS PRINCIPALES

Determinar las necesidades nutricionales del ser humano en cada etapa de la vida.

Comprender el metabolismo y las funciones de los nutrientes.

Prevenir y tratar enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Promover hábitos alimenticios saludables a nivel individual y poblacional.

**PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA SALUD EN NUTRICION**

**PREVENCION**

- Promueve hábitos alimenticios saludables.
- Realiza campañas educativas sobre nutrición y estilos de vida.
- Previene la malnutrición (desnutrición, sobrepeso y obesidad).

**ATENCION CLINICA**

- Evalúa el estado nutricional mediante estudios y valoraciones.
- Diseña planes de alimentación personalizados según edad, genero, actividad física y condiciones de salud.
- Da seguimiento a pacientes con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, entre otras.

**INVESTIGACION**

- Aplica el método científico para mejorar estrategias de nutrición.
- Investiga la relación entre nutrientes, genética y enfermedades.
- Evalúa la eficacia de dietas y suplementos.

**SALUD PÚBLICA**

- Diseña programas de alimentación para comunidades vulnerables.
- Participa en políticas sobre seguridad alimentaria y nutricional.
- Apoya programas de alimentación escolar, hospitales y centros comunitarios.

**EDUCACION Y ORIENTACION**

- Brinda asesoría nutricional individual y colectiva.
- Educa sobre la importancia de una dieta equilibrada.
- Desarrolla materiales y talleres de formación en nutrición.