



Antecedentes históricos y origen de la Nutrición en México

Nombre del Alumno: Angel David López Hernández

Nombre del tema: Antecedentes históricos y origen de la nutrición en México

Parcial: Iº

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor: Patricia del Rosario Luna Gutierrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Iº

Ciudad Hidalgo, Chiapas

27/09/25

ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y ORIGEN DE LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

- EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA NUTRICIÓN

- Período prehispánico
- Alimentación basada en maíz, frijol, chile, calabaza
- Conocimiento empírico de alimentos y salud
- Período colonial
- Introducción de alimentos europeos (trigo, carne de res, lácteos)
- Cambios en hábitos alimentarios
- Siglo XX a la actualidad
- Desarrollo de programas de nutrición
- Investigación científica en alimentación

- INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS BÁSICOS

Definición de alimento y alimentación

- Alimento: Es el vehículo a través del cual el organismo adquiere las sustancias químicas esenciales (nutrientes).
- Alimentación: Es el acto voluntario y consciente que involucra la selección, preparación e ingesta de los alimentos. Está influenciada por factores culturales, sociales y económicos.

- IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y SU FUNCIÓN EN EL ORGANISMO

- Nutrición: Es el proceso fisiológico e involuntario (digestión, absorción, asimilación, metabolismo) por el cual el cuerpo utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.
- Función Vital: La nutrición tiene como objetivo:
- Aportar energía necesaria para todas las funciones corporales (macronutrientes).
- Construir y reparar las estructuras celulares y tejidos (proteínas).
- Regular los procesos metabólicos (vitaminas, minerales y agua).
- Contribuir a la prevención y manejo de enfermedades.

- NUTRICIÓN COMO CIENCIA

- Estudia los nutrientes y su función en el organismo
- Analiza las necesidades alimenticias del ser humano
- Desarrolla estrategias para mejorar la salud y calidad de vida

- PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

- Planificación de dietas adecuadas
- Educación nutricional
- Prevención y control de enfermedades relacionadas con la alimentación
- Investigación y promoción de hábitos saludables