



## PRESENTACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO:** **Diego Alexander Trinidad Solórzano**

**NOMBRE DEL TEMA:** **Cuadro sinóptico , Unidad 1**

**PARCIAL:** **Primer parcial**

**NOMBRE DE LA MATERIA:** **Introducción a la nutrición**

**NOMBRE DEL PROFESOR:** **Luna Gutiérrez Patricia del Rosario**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:** **Nutrición**

**CUATRIMESTRE:** **primer cuatrimestre**

**FECHA DE ENTREGA:** **27/09/2025**

# Introducción a la nutrición

(Continuación)

## Evolución histórica de la nutrición

## Conceptos básicos

## La nutrición como ciencia

**Periodo mesolítico 10,000-7,000 a.c.**  
Recolección de frutos y vegetales comestibles (semillas, granos)

**Periodo Neolítico 7,000-2,500 a.c.**

Se redució la reserva de caza y se dio inicio a la agricultura

**Hace 10,000 años**  
Recolección selectiva de cebada y trigos silvestres; guardando semillas para volver a plantar y producir

**Hace 11,000 años**  
Empezó el cultivo de frijol, chile, aguacate, tomate, calabaza y maíz

**Domesticación de animales**  
El hombre domesticó animales para su consumo tales como: Recolección de frutos y vegetales comestibles (semillas, granos) cerdos, ovejas y caballos.

## La nutrición y su función en el organismo

La nutrición es el proceso involuntario y fisiológico donde el organismo extrae las sustancias llamadas nutrientes, para convertirlos en energía y funciones vitales. En el organismo ayuda proporcionando energía, formando y manteniendo las estructuras corporales como los tejidos, músculos, etc. También a regular los procesos metabólicos, prevenir enfermedades como el diabetes o problemas en el corazón, y por último da soporte al desarrollo y la función cerebral.

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que pueda llevar a cabo 3 postos procesos fundamentales: Equilibrio homeostático, Manteniendo de condiciones internas y desarrollo, y Manteniendo del organismo a nivel molecular y microscópico

Los procesos de la nutrición son los siguientes: **Digestión**: proceso de transformación por hidrólisis de los alimentos en moléculas suficientemente pequeñas. Aquí los alimentos se descomponen en nutrientes. **Absorción**: hay transporte pasivo o activo el pasivo no necesita de energía metabólica como atp y el activo usa atp como fuente de energía. **Excreción**: proceso fisiológico que permite a los organismos expulsar sustancias que no les sirven después de digerir los alimentos

# Introducción a la nutrición

## Antecedentes históricos de la nutrición

### Evolución histórica de la nutrición

Abarca desde las prácticas de recolección y caza, la domesticación del fuego y la agricultura, hasta el desarrollo de la nutrición como ciencia en el siglo XIX y XX, con el descubrimiento de vitaminas y nutrientes esenciales.

#### Período paleolítico 40,000-10,000ac

Recolección de frutos y vegetales comestibles (semillas, granos)

1m de años atrás

El homo erectus descubrió el fuego

#### Hace 2m de años

El primer homínido pasó a mantenerse erguido lo que le permitió ampliar su dieta e iniciar la cacería

## Conceptos básicos

**Alimento:** cualquier producto natural o elaborado que un ser vivo consume para nutrirse, obtener energía y mantener sus funciones vitales y el desarrollo de su organismo.

#### Dieta

Es el equilibrio y balance en la nutrición, una dieta es variada, completa, suficiente y segura, también es alimentos y bebidas que una persona o grupo consume regularmente.

**Alimentación:** Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir para satisfacer la necesidad de comer.

**Nutricionales:** dar materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas.

**Sociales:** favorecer la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, conexión social y transmisión de cultura.

**Psicológicos:** mejora la salud emocional y proporciona satisfacción obteniendo sensaciones gratificantes.

## La nutrición como ciencia

estudia el proceso involuntario por el cual los nutrientes de los alimentos interactúan en el cuerpo humano, satisfacen las necesidades de las células y permiten un adecuado funcionamiento de sistemas, aparatos y cómo estos nutrientes afectan nuestra salud y bienestar; en cambio la alimentación es un acto totalmente voluntario que consiste en llevar el alimento a nuestra boca.

### El papel del profesional en nutrición

Un profesional en nutrición educa y guía en la adopción de hábitos alimenticios saludables. Su trabajo se extiende a comunidades, empresas, escuelas, etc. algunos de sus campos de acción son: Investigación, administración de comedores industriales, alimentación comunitaria, nutrición clínica, nutrición deportiva, industria alimentaria, planes de alimentación.