



PRESENTACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO: Diego Alexander Trinidad Solórzano

NOMBRE DEL TEMA: Cuadro sinoptico , 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

Periodo mesolítico 10,000-7,000 a.c.

Recolección de frutos y vegetales comestibles (semillas, granos)

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

Periodo Neolítico 7,000-2,500ac

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

Domesticación de animales

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

Conceptos básicos

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 pasos 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

La nutrición como ciencia

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.

Periodo paleolítico 40,000-10,000ac

Recolección de frutos y vegetales comestibles (semillas, granos)

1m de años atras

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 inicia la cacería

Conceptos basicos

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 comunicació, el establecimientode lazos afectivos, conexión social y transmisiónde cultura

Psicologicos: mejora la salud emocional y proporciona satisfaccióny obtenciónde 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.