

# Unidad 1

- Nombre del alumno: Andrea Abigail Carballo Barrionuevo.
- Nombre del tema: Unidad 1.
- Parcial: 1
- Nombre de la materia: Introducción a la Nutrición.
- Nombre del profesor: Patricia del Rosario Luna Gutiérrez.
- Nombre de la licenciatura: Nutrición.
- Cuatrimestre: 1ro.
- 

Lugar y Fecha: Tapachula, Chiapas a 27 de Septiembre del 2025.



# Introducción.

- La nutrición es una disciplina fundamental que ha acompañado al ser humano a lo largo de la historia, evolucionando desde el conocimiento empírico sobre los alimentos hasta convertirse en una ciencia con bases químicas, biológicas y sociales. Comprender la importancia de la nutrición implica reconocer que no solo se trata de la ingesta de alimentos, sino de un proceso complejo mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios para crecer, desarrollarse, mantenerse saludable y prevenir enfermedades.
- Dentro de este marco, conceptos básicos como alimento y alimentación son esenciales, ya que permiten diferenciar entre el objeto físico que aporta nutrientes y el proceso que involucra hábitos, cultura, disponibilidad y educación alimentaria. Asimismo, el papel de la nutrición como ciencia y la labor del profesional de la salud resultan indispensables para enfrentar los retos actuales relacionados con la malnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas.

# INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.

## NUTRICIÓN

### ANTECEDENTES

La Historia de la Nutrición le da significado al presente; ya que el conocimiento del pasado sirve para comprender lo que sucede en el momento actual, porque la finalidad de la historia no es solamente utilitaria: Registra el progreso de los esfuerzos y trabajos del hombre, sus ideas, y logros. Y los conocimientos en este campo, han sido adquiridos paso a paso.

### CONCEPTOS BASICOS

Desde tiempos antiguos, la ciencia ha sido parte importante de la alimentación. Nuestros antepasados fueron descubriendo aquellos alimentos que podían consumir con base en la prueba y error, para posteriormente ir mejorando las técnicas de recolección, hasta llegar al cultivo, la agricultura, y los métodos de cocción de los alimentos.

### IMPORTANCIA

La nutrición es esencial para la salud porque proporciona la energía y los nutrientes que el organismo necesita para funcionar, crecer, reparar y defenderse de enfermedades.

### EVOLUCIÓN

La nutrición es tan antigua como la búsqueda de alimento por el hombre, pero la ciencia de la nutrición es más nueva.

### ALIMENTACIÓN

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Esta abarca desde la elección de los alimentos, hasta la ingestión de los mismos. Sin alimentación, sería prácticamente imposible la nutrición.

### NUTRICIÓN COMO CIENCIA

La nutrición 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.

### ORIGEN

La historia de la nutrición en México tuvo un auge en 1910-1929, con la evolución de la Salud Pública y medicina preventiva en la nación, siendo el pionero el Dr. Eduardo Liceaga. Las investigaciones del Dr. Liceaga y del Dr. José María Rodríguez que aportaron importantes avances científicos y técnicos para erradicar padecimientos endémicos o brotes de enfermedades transmisibles en el país.

### ALIMENTO

Un alimento es un producto, natural o transformado, capaz de suministrar al organismo que lo ingiere la energía y las estructuras químicas necesarias para que pueda desarrollar sin problemas sus procesos biológicos. Este puede ser líquido, sólido o semisólido.

### PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

El Licenciado en Nutrición es un profesional capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutrimental y sanitaria de productos alimenticios.

# Conclusión.

- En síntesis, la nutrición ha pasado de ser un conocimiento práctico a consolidarse como una ciencia que estudia la relación entre los alimentos, los nutrientes y la salud humana. Su importancia radica en que no solo garantiza el adecuado funcionamiento del organismo, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades y a la mejora de la calidad de vida.
- El profesional de la salud desempeña un papel clave en este proceso, ya que no solo orienta en la elección de una alimentación equilibrada y consciente, sino que también promueve estilos de vida saludables adaptados a las necesidades individuales y colectivas. Por ello, estudiar la nutrición y su evolución histórica permite comprender mejor su relevancia actual y futura en el bienestar de la sociedad.



# Bibliografía.

- Antología Universidad Del Sur Sureste.
- 