

NUTRICION CLINICA

LA SALUD A TU DISPOSICION LEYES DE LA ALIMENTACION

Todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación.

Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada."

cantidad, calidad, armonía, adecuación.

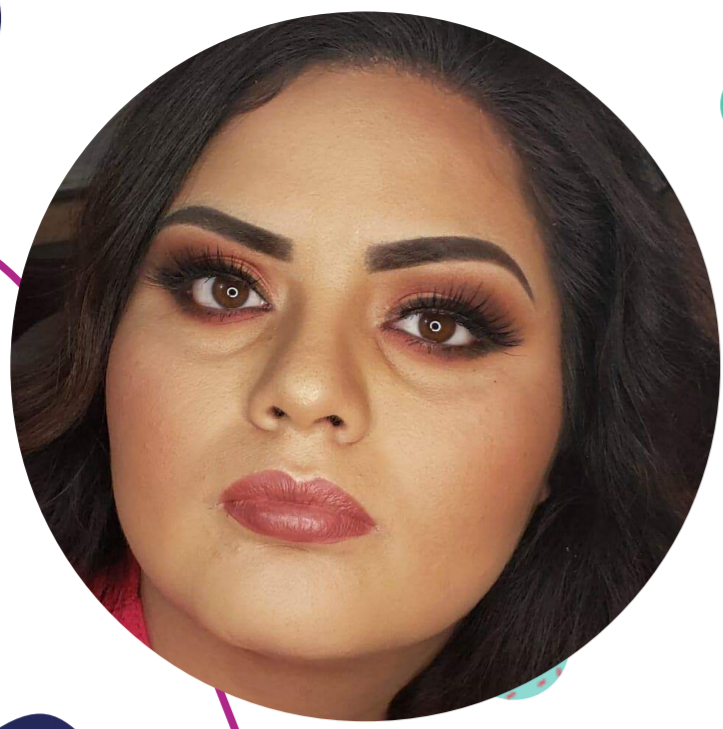
Cantidad"La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias clóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance."El cuerpo humano debe reponer la cantidad clórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos.Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud

Calidad"El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran."El organismo, unidad indivisible biológica mente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones..

Armonía"Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí."Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos.Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte clórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas. Suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25-30% por lo que se producen acumulaciones de grasas

Adecuación"La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo"La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socio económica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad.Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada.

EL PLATO DEL BUEN COMER



MARIA FERNANDA AGUILAR HIDALGO

- la elaboración de este cartel es darles a conocer sobre el plato del buen comer como también el plan de alimentación con las cuatro leyes de la alimentación.

¿QUE ES EL PLATO DEL BUEN COMER?

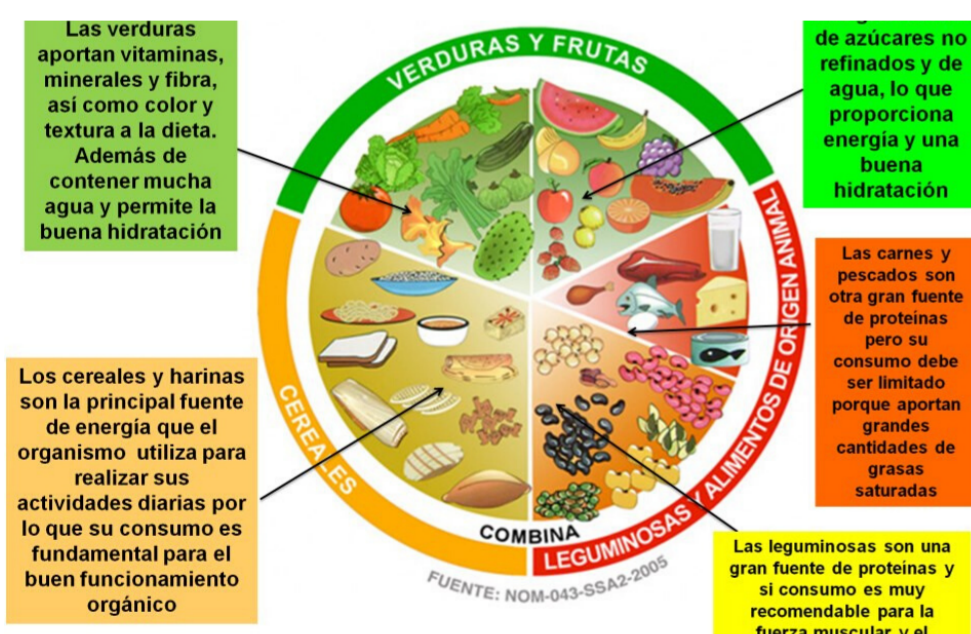
El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Divide a los alimentos en tres grupos:

Frutas y verduras.

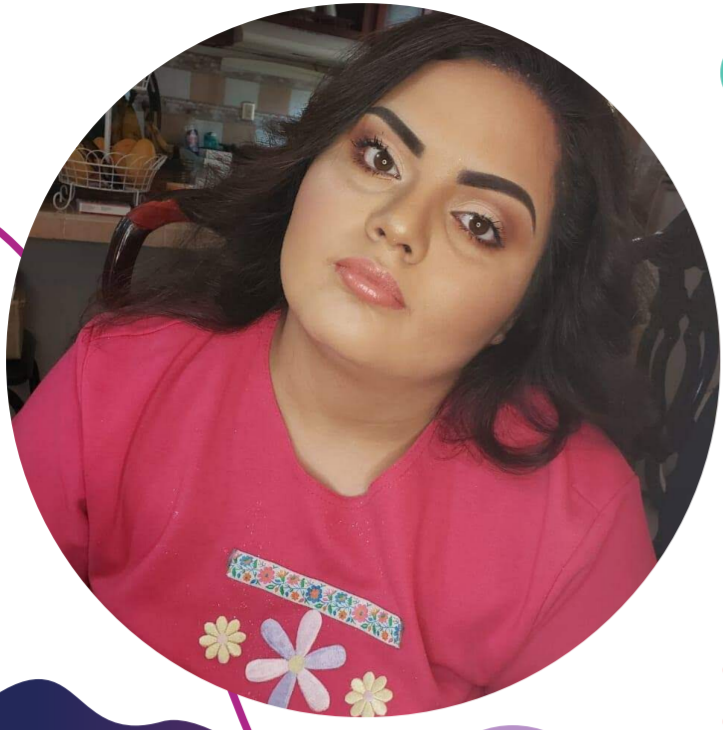
Cereales y tubérculos.

Leguminosas y alimentos de origen animal.



CONTACTA CONMIGO:

- Correo electrónico: maferaguhidalgo@mail.com
- Móvil: 9631760992
- Dirección: andador huizache manzana 12 lote 13 col bosques de comitan
- facebook: Maferss Aguilar Hidalgo
- Portfolio: www.unsitiogeneral.es



NUTRICION CLINICA

CONCLUSION :

CONCLUSION LEYES DE LA ALIMENTACIÓN:

- Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente por eso es muy importante hablar sobre la nutrición y su clasificación ya que esto nos ayudará, a proporcionar a nuestro cuerpo alimentos e ingerirlos, porque cada una de las personas son los encargados de modificar o destruir a los organismos. La calidad de la alimentación depende mucho de dos factores que son lo económico y lo cultural, por eso en la actualidad hay personas que están al borde de la muerte por haber consumido alimentos no beneficiosos a su salud por no tener una buena situación económica. También es importante conocer la diferencia entre alimentación y nutrición son términos que nos ayudarán a que las personas se informen bien sobre el tema, ya que pensamos que es lo mismo pero la verdad no. Toda la información que anexaré a este tema será por medio de Internet, libros y autores que se han adquirido de estas fuentes. Es así como podré expresar todos los conocimientos adquiridos a estudiantes, niños, maestros, recalando e informando todos acerca de la nutrición los pro y los contra que trae consigo ingerir cada tipo alimento. En la actualidad muchos de nosotros los jóvenes pensamos que la alimentación es una pasada de tiempo, que nos engorda y por estos motivos nos psicamos en hacer dietas, o en rebajar de peso, y por esto disminuye nuestra autoestima. Pues bien todo esto es una falsedad porque en el alimento está la vida, y como tal tenemos que disfrutarla, existe una de las rutinas más beneficiosas para bajar de peso que es lo que a todos nos preocupa, la solución es hacer ejercicio. La alimentación es lo importante de nuestra vida, pues nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que tenemos que cuidar todo lo que ingerimos para que no nos haga daño, es por este motivo que en el presente trabajo que pongo a consideración vamos a saber si todos los alimentos que ingerimos trae beneficios o perjuicios para nuestra salud.

PLATO DEL BUEN COMER :

Principalmente como vemos la buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable. Ya que con este grafico podemos evitar comprar comida chatarra y en lugares donde son vendidos estos malos alimentos.

Y como vemos el plato del buen comer es una herramienta muy útil que se nos ha proporcionado ya que con esta, lo único que nos corresponde es seguirla y así podemos llegar a obtener una buena alimentación y una vida saludable.

El plato del buen comer es un grafico de gran ayuda que nos proporciona los alimentos, como se comen, que debemos comer y como comerlos para así mejorar nuestra salud. La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.