

# Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

**Materia:**

**Nutrición.**

**Trabajo:**

**Ensayo**

**Docente:**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Alumno:**

**Ulises Osorio Contreras**

**Semestre y grupo:**

**3º "A"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 21 de noviembre 2020.**



Información sobre la correcta alimentación de la vida humana.

La ley de la cantidad “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”. La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva.

La ley de calidad toda dieta deberá ser completa en su composición en todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. de acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos variados e incompletos. La ley de la armonía. las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos. se recomienda que toda dieta normal contenga: proteínas: 15%, grasas: 35%, carbohidratos: 50 % del valor calórico total.

La ley de la adecuación toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, género, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación. La alimentación es necesidades del en el hombre sano para no enfermarse y en el hombre enfermo favorecer la curación, mantener el estado general y la normalidad de sus balances alimentación debe satisfacer todo el organismo. Conservar la salud para un mejor estado de vida, una alimentación saludable una vida sana.

Un hábito alimenticio es el patrón de alimentación que, diariamente, las personas siguen; esto incluye sus preferencias alimentarias y las influencias tanto de su familia como de su cultura, país o comunidad. Estos varían de gran manera de unas culturas otras, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que cada sociedad le da a las mismas.

Un buen hábito alimenticio es aquel que incluye alimentos de todos los grupos y en las cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades obtener la energía y los nutrientes necesarios para vivir sanamente. Nuestra alimentación debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de todos los grupos de la pirámide alimenticia. Equilibrada, es decir cada comida debe contener la cantidad adecuada de alimentos de dichos grupos. En nuestra cultura, se exagera el consumo de

carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales. Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse. Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares. Variada, es importante que aprendamos a comer de todo y si hay algo que no nos gusta lo cual nos sucede a todos simplemente no lo comemos, pero si buscamos un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento específicamente. Enfermedades causadas por una mala alimentación Los alimentos que consumimos son nuestra única fuente de energía y otros nutrientes, necesarios para tener una buena salud y una buena condición física que nos permita llevar a cabo nuestras actividades diarias. Sin los nutrientes necesarios, nuestra salud se vería afectada. Es importante mencionar que todos los extremos son dañinos, por ejemplo, la falta de algunos nutrientes causa desnutrición y, por otro lado, el comer en exceso puede causar obesidad

Los individuos sanos necesitan los mismos nutrientes a lo largo de la vida cambian con el paso del tiempo, las cantidades varían de acuerdo a la edad, el crecimiento y el desarrollo. Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la niñez y adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez.

Periodo prenatal desde el momento de la concepción hasta el nacimiento. Periodo primera infancia Desde el nacimiento a los 3 años Periodo de la niñez temprana o preescolar. De los 3 años a los 6 Periodo de la niñez intermedia o escolar. De los 6 a los 12 años Periodo de la adolescencia. De los 12 a los 18 años Periodo de la juventud. De los 18 a los 35 años Periodo de la madurez. De los 35 a los 50 años Periodo de la adultez. De los 50 a los 60 años Periodo de la vejez o tercera edad De los 60 en adelante. Comprende el proceso de desarrollo que tiene lugar entre la concepción y el nacimiento, el tiempo en que el organismo humano crece de una célula a miles de millones de células. Durante el

embarazo una mujer ve aumentadas sus demandas de energía y de nutrientes. No obstante, esto no significa que deba comer por dos, simplemente hay que llevar una alimentación más variada y nutritiva para cubrir las necesidades de hierro, yodo, ácido fólico, proteínas, omega tres y calcio.

La leche materna es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, además de proporcionar anticuerpos y un perfil de proteínas y de grasas adecuado para el correcto crecimiento del niño. Un bebé necesita 120 calorías por kilogramo de peso durante los tres primeros meses y va disminuyendo hasta las 105 calorías por kilogramo de peso entre los 9 y los 11 meses. Es una etapa de cambios increíbles en el que se desarrollan la capacidad y la coordinación motora del niño, así como sus capacidades sensoriales y lenguaje, aprenden a expresar sentimientos y emociones básicas. A partir de los seis meses y hasta los dos años es conveniente seguir dando leche materna a la vez que se va completando la dieta con la introducción de alimentos adecuados, sin excesos de grasas saturadas, azúcares simples ni comidas procesadas. El niño necesita un aporte de proteínas, calcio y hierro elevado, y por esto la dieta debe ser rica en alimentos naturales y muy nutritivos.

Durante los años preescolares los niños continúan su rápido crecimiento físico, cognoscitivo y lingüístico, ahora pueden cuidarse mejor. En estos momentos es muy importante jugar con las texturas, los colores y las preparaciones para acostumbrar al paladar a todos los sabores y evitar la aversión de alimentos como las verduras o el pescado. Es más conveniente que se acostumbre al dulzor de la fruta o al sabor salado de un pescado sin necesidad de productos refinados. El desayuno es una de las ingestas más importantes en esta etapa. Debe consumir, Pan integral con aceite, Cereales sin azúcar como avena, Endulzados con melazas de cereales. Otro momento crucial es la merienda, hay que estar atentos para que el niño tenga opciones adecuadas, se trata de una ingesta que le ayudará a mantenerse con energía por la tarde. La fruta y los frutos secos son alternativas buenas para la media tarde.

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adultos. La ingesta tiende a volverse

caprichosa por la personalidad más independiente del adolescente y los nuevos patrones de rutinas y con un aumento de las comidas fuera del hogar, los picoteos y las comidas rápidas, todo va a ser más basado por la sociedad, bajo las culturas, costumbres, religión o sencillamente hasta el sexo de la persona.

El periodo de la juventud durante los años de juventud o vida adulta temprana, deben resolverse retos importantes como alcanzar la intimidad, elegir carrera y lograr éxito vocacional. Los jóvenes enfrentan otras decisiones como el matrimonio, la lección de pareja y la posibilidad de convertirse en padres. Durante este periodo, mucha gente empieza a sentir que el tiempo se le escapa. En esta edad las personas llegan a su mayor y último crecimiento o desarrollo corporal humano, en esta etapa ya son lo suficientemente maduros para tomar alguna decisión, sobre sus estudios, trabajos o familia. Es un periodo que mucha gente alcanza una máxima responsabilidad personal y social, así como el éxito profesional, es necesario ajustarse a los cambios corporales y a las situaciones emocionales, sociales y laborales. En cualquier caso, sigue siendo conveniente evitar las grasas animales, los azúcares y las harinas refinadas. También es importante aprender a cocinar y huir de las comidas precocinadas. Las mujeres experimentan una mayor cantidad de cambios en la edad adulta, y hay que estar atentos a los cambios durante el embarazo, la lactancia y la menopausia. Es un momento de ajustes y particularmente a los cambios de las capacidades físicas, las situaciones personales y sociales y las relaciones. Es necesario prestar mayor atención al cuidado de su salud.

El proceso de envejecimiento implica un deterioro progresivo natural, tanto físico como psíquico, además las necesidades nutricionales cambian y el gasto energético es menor, aunque las demandas de ciertos nutrientes aumenten. Hay que disminuir la ingesta de sal y aumentar el consumo de verduras ricas en fibra y antioxidantes. También conviene adquirir una buena rutina en la ingesta de líquidos, ya que a veces disminuye la sensación de sed y aparece la deshidratación. El consumo de un litro de agua al día es suficiente si se consumen frutas y verduras todos los días.

Referencia bibliográfica:

- [http://www.institutotomaspscualsanz.com/descargas/formacion/publi/Nutricion\\_y\\_Dietetica\\_2017.pdf](http://www.institutotomaspscualsanz.com/descargas/formacion/publi/Nutricion_y_Dietetica_2017.pdf)
- [https://www.academia.edu/42069760/Nutricion\\_en\\_la\\_Diferentes\\_Etapas\\_de\\_la\\_Vida\\_Brown](https://www.academia.edu/42069760/Nutricion_en_la_Diferentes_Etapas_de_la_Vida_Brown)
- <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- <http://portal.salud.gob.mx>
- <https://www.who.int/es>
- [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=list&slug=leyes-nacionales-sobre-alimentacion-saludable-8916&Itemid=270&lang=fr](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=leyes-nacionales-sobre-alimentacion-saludable-8916&Itemid=270&lang=fr)
- <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n2/214-229/es/>