



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez
Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo “Leyes
de la alimentación, hábitos y
costumbres alimenticias”**

NUTRICIÓN

Semestre Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de octubre del 2020

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN, HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS

En el presente ensayo abordare un tema de importancia ya que se basa en hablar acerca de las leyes en la alimentación, se deben respetar las cuatro leyes que son: cantidad, calidad, armonía y adecuación, estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general, opino que es un tema muy importante en el área de la medicina porque esta manera sabremos cómo tratar a un paciente que necesita iniciar una dieta para adquirir calorías necesarias para su organismo también sabremos cuales son las medidas importantes que debemos de tomar en cuenta para el inicio de una dieta.

Otro tema de suma importancia que abordare en este ensayo es basado en los usos y costumbres alimenticias que tiene cada individuo, porque todos tenemos una cultura diferente, los usos y costumbres van serán muy influyentes en el tema de la alimentación ya desde ahí podemos analizar qué tipo de alimentación le podemos recomendar para una vida más saludable.

Es relevante mencionar en esta actividad que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Abordare también la relación que tiene las leyes de la alimentación con los usos y costumbres además del porque influyen tanto

Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido.

Durante el desarrollo de mi actividad es importante mencionar que si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada, me llamo mucho el desarrollo de estas leyes ya que se basan en los pasos para llevar una alimentación sana y sobre todo adecuada.

Ley de cantidad: En la bibliografía que consulte mencionaba que alimentos deben ser suficientes ya que son muy necesarios para cubrir las necesidades calóricas del organismo como sabemos los alimentos que proveen fundamentalmente calorías van a ser los hidratos de carbono y las grasas considero que es muy interesante saber qué cantidad de calorías deberá ser suficiente para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Para saber cuánto nivel calórico necesitamos va a depender de cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición. Es muy relevante considerar estos puntos ya que para iniciar una dieta necesitamos hacerla de acuerdo a nuestra condición o estilo de vida que estemos llevando.

Ley de la calidad: en este apartado menciona que la dieta debe ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas acoplado nuestro organismo según su requerimiento calórico es relevante mencionar que cada dieta deberá estar constituida por: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Ley de la armonía: Más que nada se basa en los distintos componentes de la alimentación y debe saberse que se debe administrar arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos. Durante la lectura mencionaba que para llegar a una relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente:

- 50- 60% de hidratos de carbono
- 10- 15% de proteínas
- 25- 30% de grasas

Ley de la adecuación: En esta ley hace énfasis en que toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. En esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación, es fundamental este tema ya que los puntos a considerar son muy importantes porque de ahí depende el tipo de dieta que el paciente necesita acorde a su estilo de vida tomando en cuenta la necesidad de ir con un especialista en la materia (Nutriólogo)

HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS:

Como lo había mencionado en el tema anterior los usos y costumbres van a ser muy interesantes ya que será un factor muy influyente para saber qué tipo de dieta debe tomar mi paciente apegada a una alimentación que pueda ser accesible en sus usos y costumbres y fáciles de conseguir

Durante la consulta de este tema me di cuenta que los usos y costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos desde que casa ya ahí iniciamos tener el habito de alimentarnos de una forma inadecuada que a largo plazo se va a convertir una costumbre tomando en cuenta que estas se dan de generación en generación.

Las tradiciones alimentarias incluyen los procesos de producción o recolección de los insumos, su elaboración, formas de distribución y de consumo, en las cuales se encuentran importantes relaciones sociales de colaboración, intercambio y reciprocidad.

Se ha dicho que las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores psicológicos y bioquímicos. Dentro de ciertos límites, es evidente, que la gente come y prefiere lo que le gusta y considera que le hace provecho.

Los patrones alimenticios se basan en los conocimientos sobre la materia, y en parte, en los países modernos y de gran desarrollo técnico, en la propaganda comercial y en una erudición sólida sobre las exigencias de la nutrición

Cuando los alimentos son suficientes para poder elegir, surgen una serie de hábitos y estilos alimenticios, con sus concomitantes tabúes y prejuicios.

Se ha mencionado anteriormente que las costumbres alimentarias varían de un grupo cultural a otro, porque cada uno, en su evolución propia, crea un sistema complejo de normas de conducta. Los individuos situados dentro de una cierta cultura, responden a las presiones de la conducta sancionada por la sociedad en la que se halle, eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición.

Ya antes de nacer, empiezan a construirse socialmente las "inclinaciones naturales" relativas al gusto de cada individuo, según las diferenciadas actitudes al respecto de su clase o grupo social de pertenecía. Así, como señala Patricia Aguirre, de manera inmadura, en que el líquido amniótico "se aprende a gustar", porque su composición cambia en función del tipo de alimentos que ingiere la madre; posteriormente, en el periodo de la lactancia, el sabor de la leche materna experimenta cambios sutiles según la ingesta materna.

CONCLUSIÓN

En conclusión considero que es de suma importancia conocer las leyes que rigen para tener una buena salud alimenticia además aprendí que dentro de las leyes lo que más recalca era considerar los hábitos alimenticios de cada individuo ya que son factores muy influyentes en el inicio de una dieta adecuada, además entendí que cuando iniciemos un plan nutricional debemos tomar en cuenta los usos y costumbres que tiene nuestro paciente porque es importante acoplarse al alcance de alimentos que tienen para consumir

Los usos y costumbres son basados en lo que nos enseñan desde edad temprana nuestros padres, ya que ahí empezamos a tomar un estilo de vida ya sea saludable o nula

Por ultimo concluyo que el visitar a un profesional en nutrición debe ser constante ya que a través de ellos sabremos si llevamos o no una dieta adecuada y si estamos adquiriendo las calorías necesarias para el organismo.

BIBLIOGRAFIA:

- Documento Guía Alimentación Saludable. Desarrollado por Ministerio de Salud y Protección Social. 2013.
- <http://www.bulimarexia.com.ar/saber.html>
- https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- <http://habitosalimetariosnutricion.blogspot.com/2011/03/alimentacion-habitos-y-costumbres.html>