



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Ensayo: leyes de la alimentación

Hábitos y costumbres alimentarias

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Méndez Méndez

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 30 de octubre de 2020

Cómo sabemos la alimentación ha sido parte fundamental en la vida del ser humano desde inicios y desde los tiempos remotos por ende como persona o como región.

Podemos clasificar a la alimentación de diferentes maneras ya sea por cultura o por costumbres es decir esta se basan dependiendo de la región las tradiciones lo que influye en la enseñanza de las generaciones. Una manera muy fácil de notar la diferencia es que entre el país México existe una gran variedad en cuestiones alimentarias podemos abordar que gran parte del país tiene una gran diversidad Tanto para el sur del país como del norte centro.

Estos han sido un factor en agricultura esto quiere decir que han pasado de generación en generación de familia en familia representando a la cultura a la tradición y sobre todo como una identidad hacia característico hacia las demás culturas Al igual es importante reconocer y qué Actualmente influyen leyes que es Que estandarizan la alimentación es decir estas se pueden clasificar de varias maneras y una de las más abordadas es la calidad La cantidad La armonía y la adecuación éstas se llevan a cabo De la mano es decir Una contribuye a la otra por ejemplo para tener una gran calidad no necesariamente tiene que ver sin fluido con la cantidad es decir hablando ya un poco hacia el factor nutritivo la cantidad no significa calidad pero en algunos aspectos se puede abordar que puedes pueden ser conjuntamente beneficiosos para el ser humano.

Abordando un poco más en relación a las leyes la primera que es la Ley de la Cantidad e cual consiste en consumir alimentos en cantidad suficiente para cubrir los requerimientos calóricos del organismo, manteniendo un equilibrio. Por ejemplo, realizando 4 comidas principales y hasta dos colaciones por día, acompañando el almuerzo y la cena de una porción abundante de vegetales, comiendo entre 3 y 4 frutas al día, bebiendo 2 litros de agua al día, entre otros.

Posterior a eso seguimos con la Ley de la Calidad, donde las comidas deben ser completas en su composición. Ya sea ingiriendo vegetales de todo tipo y color, tanto crudos como cocidos, incorporando cereales integrales, semillas, frutos secos, carnes magras, lácteos y legumbres, a los platos principales, reemplazando la sal por condimentos como perejil, tomillo, albahaca, romero, orégano, ajo, etcétera.

Siguiendo así con la Ley de la Armonía: Las cantidades de los nutrientes deben ser proporcionales entre sí. Cómo es el caso de los macronutrientes. En pautas generales, del aporte calórico diario: los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60%, las proteínas entre 10-35% y las grasas entre 20-35%.

Y finalmente la cuarta la Ley de la Adecuación: hace referencia a la adaptación de la alimentación a cada individuo, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica. El incumplimiento de una de las leyes, conlleva forzosamente al de las otras. Es decir, que comer sano proporciona un óptimo funcionamiento a nuestro organismo, conserva y recupera la salud, y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Por lo tanto, debemos ingerir los nutrientes necesarios a partir de alimentos saludables y en cantidades suficientes, para mantenernos fuertes y llenos de energía.

Cualquiera de las cuatro leyes pueden verse afectadas por la cultura es decir Las regiones más alejadas de la ciudad o de la zona urbana estas tienen poco desarrollo y consumen lo que siembra y cosecha. Así promoviendo el consumo de las de los cultivos Es decir que en el caso de algunos alimentos es difícil o poco frecuente que se pueda conseguir en ciertos lugares o regiones. Dale hincapié a la alimentación sabemos que es un proceso en el cual nosotros como seres humanos es algo indispensable lo cual no Nos permite generar energía y a la vez realizar todas las actividades trabajo sueño todo lo que influye en nuestra vida es decir que la alimentación es cómo Como bien lo abordó Abraham Maslow es una de las

necesidades básicas del ser humano el alimentarse ya que la alimentación contribuye a poder generar energía y así llevar a cabo todas las actividades que nosotros como humanos realizamos es decir a través de los cuatro principios o cuatro leyes de la nutrición pero algunas de estas regiones o culturas o alguno de los alimentos aportan una historia de mito o una historia sobrevalorada es decir que en algunas culturas algunos alimentos no se consumen debido a las creencias que tienen

Bibliografía

- http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf
- <https://www.edualimentaria.com/los-alimentos>
- <https://www.convivirpress.com/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>
- <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927>