



Nombre del alumno – Carlos Alexis Espinosa Utrilla

Nombre del docente – Rodríguez Martínez Daniela

Nombre del trabajo – leyes de alimentación y hábitos e costumbres alimentaria

Nombre de la materia – Nutrición

Grado - 1

Grupo – A

Medicina humana

30-10-20

UTRILLA **1**

# leyes de alimentación y hábitos e costumbres alimentaria

las leyes de la alimentación se pueden clasificar en diferentes procesos como son la cantidad , calidad , armonía y adecuación , puesto que estas leyes se relacionan y se complementan entre si para la mejor obtención de los alimentos y brindar una mejor atención a los consumidores , dentro de las leyes de la alimentación podemos encontrar la calidad de alimentos que se basa mas que nada en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran . el organismo , unidad de tipo indivisible biológicamente , esta formado en ultima instancia por células y estas a su vez , están regidas por sustancias elementales , por 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 , ya que la alimentación es un proceso que cumple con esta ley que se considera completa , este cambio es considerado un principio de la nutrición , de igual forma la ley de la armonio se puede considerar en diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre si , ya que estos distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente por que se bien se puede suprimir el hambre se puede correr el riesgo de arbitrariamente por que si bien se puede suprimir el hambre , se corre el riesgo de carácter de algunos principios nutritivos , puesto que para conllevar el logro de la relación armónica en las cantidades de los nutrientes , el aporte calórico diario debe ser por lo menos de un 50 a 60 % de hidratos de carbono con una cantidad de 10 a 15 % de proteínas y un 25 a 30 % de grasa aproximadamente , esto será necesario para bajar el porcentaje de grasas que se ingieren por un lado , pero también estimular la lipolisis para deshacerse de las grasas ya acumulada a través del ejercicio físico y de tratamientos anticelulíticos reductores como es el ejemplo de lipo matric , y por ultimo encontramos al proceso de la adecuación que es un proceso de la finalidad de alimentación que esta supeditada a su adecuación a los procesos del organismo de los seres humanos . La alimentación debe contraer diversos puntos uno de ellos satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere , puesto que esta adecuada será en función de los gustos , hábitos , tendencias y situación socioeconómica de cada persona , en fin las leyes de la alimentación se podría decir que se basa en tres procesos básicos , para conllevar toda situación legal , esto consiste en la calidad , armonía y el proceso de adecuación de cada persona , de

igual forma los hábitos e costumbre de los alimentos. Puesto que la conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento esto quiere decir que es un proceso innato, un punto importante en la conducta es que frecuentemente el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que se ha ido adquiriendo desde pequeño, muchos autores describen que la conducta alimentaria provee del hogar, puesto que en cada casa existen diferentes formas de alimentación, en algunos casos podemos encontrar personas y familias muy saludables y en otras se puede ver todo lo adverso ya que esto depende de diferentes procesos económicos y sociales etc. Puesto que el escaso consumo de verduras y frutas crudas hacen que los niños estén más propensos a padecer de adultos ciertas enfermedades hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto, diabetes. Si los niños comen más de lo que necesitan en forma cotidiana, aumentan sus depósitos de grasa, apareciendo sobrepeso u obesidad. Un punto a remarcar en este tema son los hábitos alimentarios ya que estos son procesos de gradual y que se adquieren a lo largo de los años mediante una repetición de los alimentos, un hábito alimentario es considerado como los patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias de cada ser humano, y dentro de la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a la población la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

Costumbres alimentarias, este proceso de las costumbres alimentarias en estudiantes de medicina humana es muy diferente a los demás ya que pueden ser afectadas por las ocupaciones, como es el caso de los estudiantes de medicina UNSA donde se encontró que la mayoría ingiere tres comidas al día, siendo el desayuno el que a veces no es ingerido por las mujeres. Entre el 40 – 46 % tiene otras ingestas entre las tres comidas. La mayoría toma sus alimentos en su hogar. El 16% de mujeres y 32% de varones almuerzan en el comedor universitario y un grupo menor en restaurantes. En el desayuno predominan los lácteos, harinas, cereales y frutas; en el almuerzo, las carnes, verduras, arroz y tubérculos y, en la cena, el arroz, las harinas y lácteos. Las ingestas entre comidas son generalmente de harinas y frutas y puesto dentro también podemos encontrar algunos hábitos para mejorar la salud y conllevar una dieta adecuada, consumo de verduras y frutas, tenga una alimentación variada. La proporción de los distintos alimentos en la alimentación hará que este conjunto resulte más o menos saludable, modere el consumo de carne y de pescado, Incluya el huevo, punto justo de sal, no coma a deshoras. Un punto muy importante en estos temas son que se complementa muy bien ya que para llevar una salud estable, hay que conocer primero las

leyes y todas las variaciones que se encuentran en los hábitos de alimentación de cada ser humano.

### Fuentes

Escudero, P. (1945). Las leyes de la alimentación. *Cumming HS. Técnica de las encuestas de Alimentación. Washington, DC: Oficina Sanitaria Panamericana.*

Cheng, G. (2013). America Latina apuesta por leyes de alimentacion saludable. *La Revista Agraria*, (152), 10-11

Lillo-Crespo, M., & Vizcaya-Moreno, M. F. (2002). Origen y desarrollo de los hábitos y costumbres alimentarias como recurso sociocultural del ser humano: una aproximación a la historia y antropología de los cuidados en la alimentación. *Cultura de los cuidados, Año VI, n. 11 (1. semestre 2003); pp. 61-65.*