



**Universidad: UDS**

**Campus: Comitán de Domínguez**

**Facultad: Medicina Humana**

**Materia: Nutrición**

**Docente: Lic. Daniela Rodriguez**

**Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe**

**Semestre: 3ro**

**Grupo: A**



# Dedicatoria



Medicina Humana

Nutrición

Página 2

Este trabajo esta hecho para Generar, Preservar y Diseminar el conocimiento.

# Ensayo de Las Leyes de la alimentación

El derecho a la alimentación se ha incorporado al artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos como un derecho humano que reconoce la dignidad e igualdad inherentes a todas las personas. El propósito de este trabajo es resumir los principales métodos contenidos en los instrumentos internacionales relacionados con este derecho. Se trata de aclarar qué constituye el derecho a una alimentación adecuada, qué garantías se pueden realizar, qué obligaciones deben tomarse en el Estado y qué medidas deben tomarse para hacerlo efectivo.

“El hambre y la desnutrición no se deben en modo alguno a la fatalidad ni a una maldición de la naturaleza;

se deben al hombre. El que muere de hambre es víctima de un asesinato: la desnutrición crónica grave,

el hambre persistente implican una violación del derecho fundamental a la vida. Esta tragedia silenciosa tiene

lugar diariamente en un planeta agobiado por la riqueza.”



## Jean Ziegler

**Las principales leyes de los alimentos son:**

**1er Ley de la cantidad** La primera ley de los alimentos es la ley de la cantidad, que busca ingerir suficientes alimentos para satisfacer las necesidades calóricas del individuo y mantener el equilibrio corporal.

**2da** La segunda es la ley de la calidad. Pretendemos utilizar esta ley para garantizar que los alimentos deben contener todos los macro y micronutrientes. Cuando se cumple esta regla, nuestra dieta se considera completa, y cuando la dieta no cumple con los requisitos, se convierte en una alimentación insuficiente.

**3ra** La "Ley de la Armonía" se esfuerza por tener una relación proporcional entre los diferentes principios nutricionales. El propósito de esta ley es que los macronutrientes y micronutrientes en la dieta estén presentes en proporción. Si se cumple la tercera ley, la dieta se considera armoniosa; si los principales nutrientes están desproporcionados, el sistema se considera desarmonioso, lo que puede significar falta de ciertos nutrientes

**4ta Ley** El propósito de la ley de suficiencia es adaptarse a todos. Esto resultó en dos conceptos básicos a considerar: el propósito de la comida debe satisfacer todas las necesidades del individuo en su situación; si la persona está sana, la dieta debe ser saludable, y si

**está enferma, debe promover la curación y mantener el estado general.**

### **Referencia**

**1. ONU. Declaración Universal de los Derechos Humanos. Artículo 25 [documento en internet] [consultado el 22 de octubre de 2013].**

**Disponible**

**en:**

**[http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/spn.pdf](http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf) [ Links ]**

**2. ONU. Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales. A/RES/2200 A (XXI), 16 de diciembre de 1966 [página en**

internet] [consultado el 22 de octubre de 2013]. Disponible en:  
<http://www2.ohchr.org/spanish/law/cescr.htm> [ Links ]

**3. OEA. Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, "Protocolo de San Salvador" [documento en internet].**

**Tratados multilaterales, Washington DC: OEA. Departamento de Derecho Internacional, 1988 [consultado el 22 de octubre de 2013].**

**Disponible en: <http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-52.html>**