



NOMBRE DEL ALUMNO – CARLOS ALEXIS
ESPINOSA UTRILLA

NOMBRE DEL DOCENTE – RODRIGUEZ
MARTINEZ DANIELA

NOMBRE DEL TRABAJO – ENSAYO DE UNIDAD
3

NOMBRE DE LA MATERIA – NUTRICION

GRADO – 3

GRUPO – A

MEDICINA HUMANA .

COMITAN DE DOMINGUEZ. CHIAPAS 22-11-20 .

ENSAYO 3 UNIDAD

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 .

Porciones por alimentos /lista de intercambio

una porción

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren, puesto que al utilizar las porciones en nuestro día a día se puede tener mejor control sobre la cantidad de alimentos que se está consumiendo y los nutrientes que estos entregan. De esta forma la alimentación podrá ser balanceada, evitando excesos o deficiencias nutricionales.

Porciones de intercambio de alimentos

Una porción es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista y tiene un contenido similar de calorías y de macronutrientes en las cantidades que se especifican, de igual forma la guía que te permite planear las comidas de forma simple. La lista de intercambios se compone de alimentos que contienen un valor nutritivo similar. Cada porción de alimento en una lista contiene aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas y calorías. Por eso cualquier alimento de una lista puede ser

ALIMENTACION EN EL CICLO DE VIDA

La alimentación es la parte del proceso de la ingesta alimenticia fundamental para el óptimo desempeño de las funciones motoras en el organismo, puesto que la alimentación es muy versátil mediante el paso de los años, en la primera etapa de la vida de un ser humano. La lactancia y su alimentación se basa de la ingesta de leche materna durante los primeros 5- 6 meses de vida, el bebé se tendrá que alimentarse con la leche materna, de igual forma la importancia de la leche materna es que contienen todos los elementos nutritivos que necesita para un óptimo crecimiento y desarrollo, así también las sustancias que provee la leche materna y que ayudan a la protección de posibles infecciones e alergias del lactante, puesto que durante la primera infancia de la persona es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de diversas patologías que se pueden presentar en esta etapa, el organismo de los niños está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que una nutrición equilibrada y saludable, con la ingesta de alimentos como leche, carnes, huevos, trigo, legumbres, pan, verduras y frutas, de igual forma en la etapa

de la adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático. Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos precisos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años primera fase de la adolescencia y de los 14 a los 18 años , puesto que su alimentación es este periodo de la vida su ingesta alimenticia tiene que ser de tres comidas al día , con bocadillos salubles estos pueden ser frutas , aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal , consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente y contraer un dieta balanceada entre carenes , verduras , frutas , lácteos , puesto que la ingesta de calcio, fósforo y hierro son imprescindibles para un buen crecimiento. El calcio se halla en la leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos. El fósforo se encuentra en estos mismos alimentos y en la carne. El hierro está presente en verduras de hoja verde, legumbres, carne y cereales integrales . La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

