



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**



**Nombre de la alumna:**

**Victoria Belén de la Cruz Escobar**

**Nombre del profesor:**

**L.N Daniela Rodriguez Martinez**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo “Leyes de la alimentación, hábitos y costumbres alimenticias”**

**Materia:**

**Nutrición I**

**Grado: 3      Grupo: “A”**

Antes de comenzar a hablar sobre las leyes de la alimentación, los hábitos y costumbres alimentarias creo importante definir que es un plan de alimentación o régimen normal, “El plan de alimentación de [Plan Pirámide Externa](#) se basa en el número aproximado de calorías que su cuerpo necesita de acuerdo a su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad. El plan le da las cantidades que debe comer diariamente de los distintos grupos alimenticios, para cumplir con el objetivo de calorías a consumir” (CDC, 2019) ahora bien, ya tenemos la definición de uno de los conceptos que en lo personal es de suma importancia tener claros, ya que a partir de este se derivan las leyes de alimentación

Como sabemos hoy en día nutrirnos de manera correcta es de vital importancia, y para ello, nuestro plan alimenticio se debe basar sobre 4 primordiales leyes:

- Æ Ley de cantidad
- Æ Ley de calidad
- Æ Ley de armonía
- Æ Ley de adecuación

Aunque desgraciadamente muy a menudo son olvidadas, no se cumplen por completo y en ocasiones nos excedemos con algunas. El objetivo de estas leyes es garantizar una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada para cada persona.

**Ley de cantidad:** “La primera ley de la alimentación es la **Ley de la Cantidad** y ésta busca una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo.

Si la ley no se cumple, significa que la alimentación es insuficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido (generalmente desnutrición) o cuando la ley es excesiva el aporte es superior a las necesidades del individuo (sobrepeso u obesidad).” (Ramírez M., 2016) bueno pues esta explica brevemente que una alimentación tiene que ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y por ende mantener el equilibrio en el, básicamente esto nos quiere decir que todo tiene que ser proporcional, tanto las kcal que comemos como las que quemamos para así obtener un balance neutro.

**Ley de calidad:**” La segunda es la **Ley de la Calidad** y pretendemos con esta ley que la alimentación debe ser completa con todos los macros y micronutrientes. Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.” (Ramírez M., 2016) Esto refiere a que la alimentación debe ser completa en su composición para ofrecer al organismo, una unidad indivisible y como bien lo menciona en la cita todos los macros y micronutrientes.

**Ley de armonía:** Esta ley pretende que la cantidad de principios nutritivos que integran la alimentación deben mantener una relación entre sí. Hace referencia a la distribución proporcionada de los macronutrientes y micronutrientes

**Ley de adecuación:**” La **Ley de la Adecuación** tiene como finalidad estar supeditada a la adecuación a cada persona. De ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta: el de finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre; si la persona está sana la alimentación debe conservar la buena salud y si se encuentra enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado en general.

El otro concepto de esta ley es el de adecuación, ya que solo puede lograrse esta finalidad si la alimentación administrada se adapta a la persona que la ingiere. Se considera a dicha ley universal, siendo la que siempre debe cumplirse ya que toda alimentación debe ser acorde a los gustos de la persona, hábitos, cultura, situación socioeconómica y su estado de salud.” (Ramírez M., 2016) Personalmente creo que este es una de las leyes más importantes, ya que nos dice que la alimentación para cada organismo es diferente y creo que esto es algo que no muchos comprendemos en su totalidad, ya que consumimos lo que “al fulano le resultó” porque pensamos que a nosotros también nos va a funcionar.

Ahora bien, adentrándonos a los hábitos de alimentación y costumbres sabemos muy bien que la conducta alimentaria la traemos desde el nacimiento (es decir, que es innata) por dar un ejemplo podríamos decir que es la alimentación a pecho. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación son adquiridos. Por lo cual estos pueden ser modificados.

Los alimentos desde tiempos ancestrales han jugado un papel fundamental en la vida de los seres humanos, puesto que gracias a ellos podemos mantenernos vivos y nuestro organismo puede realizar aquellas actividades que son fundamentales para nuestra vida diaria.

Las costumbres y todo lo que nos rodea, de alguna u otra forma se ve muy implicado en nuestra alimentación, si bien nosotros creamos un “plan alimenticio” con todos aquellos alimentos que se dan más en nuestra región, los que son más accesibles para nosotros y claro está los que son de nuestra preferencia, esto de cierta manera crea esta costumbre de comer pues lo que es típico de nuestra región.

Algo también que me llamó mucho la atención es el hecho de saber que nuestro apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que hemos ido adquiriendo, por ejemplo, el niño en su hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos. En algunos hogares, la alimentación es más saludable que en otros, así como también el consumo excesivo de fritos o consumos de grasas de origen animal que se pueden acostumbrar en otros hogares.

Es súper importante que siempre pensemos en nuestra salud y recordar que la salud no solamente implica el hecho de no tener alguna enfermedad, si no que esto engloba todo, desde nuestra salud mental hasta nuestra salud nutricional y desgraciadamente esta la hemos dejado muy de lado, es por eso, que es super importante motivarnos a llevar una buena alimentación y un plan alimenticio correcto

#### Referencias Bibliograficas

- Æ Centros para el contro y Prevención de enfermedades, (2019, Abril 04), Alimentación saludable para un peso saludable, <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html#:~:text=El%20plan%20de%20alimentaci%C3%B3n%20de.objetivo%20de%20ca%C3%ADas%20a%20consumir>.
- Æ Ramírez Mariana, (2016, mayo 25), Las 4 leyes de la nutricion, Infonegocios, <https://infonegocios.com.py/infogourmet/las-4-leyes-de-la-nutricion>
- Æ