

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Ensayo

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Ulises Osorio Contreras

Semestre y grupo:

3º "A"

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



Las leyes de la alimentación

La ley de la cantidad “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva.

La ley de calidad toda dieta deberá ser completa en su composición en todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. de acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos variados e incompletos.

La ley de la armonía. las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos. se recomienda que toda dieta normal contenga: proteínas: 15%, grasas: 35%, carbohidratos: 50 % del valor calórico total.

La ley de la adecuación toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, género, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

La alimentación es necesidades del en el hombre sano para no enfermarse y en el hombre enfermo favorecer la curación, mantener el estado general y la normalidad de sus balances alimentación debe satisfacer todo el organismo. Conservar la salud para un mejor estado de vida, una alimentación saludable una vida sana.

Hábitos y costumbres alimenticias

Un hábito alimenticio es el patrón de alimentación que, diariamente, las personas siguen; esto incluye sus preferencias alimentarias y las influencias tanto de su familia como de su cultura, país o comunidad. Estos varían de gran manera de unas culturas a otras, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que cada sociedad le da a las mismas.

Un buen hábito alimenticio es aquel que incluye alimentos de todos los grupos y en las cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades obtener la energía y los nutrientes necesarios para vivir sanamente.

Nuestra alimentación debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de todos los grupos de la pirámide alimenticia. Equilibrada, es decir cada comida debe contener la cantidad adecuada de alimentos de dichos grupos. En nuestra cultura, se exagera el consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales. Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse. Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares. Variada, es importante que aprendamos a comer de todo y si hay algo que no nos gusta lo cual nos sucede a todos simplemente no lo comemos, pero si buscamos un alimento sustituto de los

nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento específicamente.

Enfermedades causadas por una mala alimentación Los alimentos que consumimos son nuestra única fuente de energía y otros nutrientes, necesarios para tener una buena salud y una buena condición física que nos permita llevar a cabo nuestras actividades diarias. Sin los nutrientes necesarios, nuestra salud se vería afectada. Es importante mencionar que todos los extremos son dañinos, por ejemplo, la falta de algunos nutrientes causa desnutrición y, por otro lado, el comer en exceso puede causar obesidad.

Referencia bibliográfica:

- <http://portal.salud.gob.mx>
- <https://www.who.int/es>
- https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=leyes-nacionales-sobre-alimentacion-saludable-8916&Itemid=270&lang=fr
- <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n2/214-229/es/>