



Nombre de alumnos: Oded Yazmin Sánchez Alcázar

Nombre del profesor: Rodriguez Martinez Daniela

Nombre del trabajo: Ensayo leyes de alimentación, hábitos y costumbres alimenticias.

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

comitán de Domínguez Chiapas

El presente ensayo es acerca de las costumbres alimentarias y sobre las leyes de la alimentación que muchas veces son olvidadas ya sea por consumidores o pacientes que no les interesa el proceso de nutrición de su cuerpo hasta que se enferman o se mueren pero para cambiar esta situación necesitamos algunos fundamentos como una definición de alimentación el cual es el conjunto de estrategias planes y acciones encaminadas a proveer alimentos al individuo y grupos sociales en las condiciones proporcionales bueno prácticamente significa que nuestra alimentación está determinada por nuestra capacidad económica la cultura social que nos rodea y el estado de nuestro cuerpo un ejemplo una mujer embarazada de una zona muy pobre no va a tener la misma alimentación y gustos de una mujer con las mismas condiciones físicas pero de una zona adinerada sin mencionar que esta tendrá suplementos nutricionales, el IMC y la estabilidad de los alimentos son diferentes por el desarrollo de los cuerpos la cultura y el estilo de vida se pueden presentar similitudes muy ligeras en algunos casos puede ser todo lo opuesto pero bueno la alimentación es un conjunto de políticas estrategias planes para garantizar el cumplimiento de las leyes de la alimentación que fueron aclaradas por Pedro Escudero un médico argentino que revolucionó el estudio de la alimentación y puso las bases para el desarrollo de los alimentos suplementarios y de los planes alimentarios, las leyes de la alimentación en la cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance alguna vez un profesor me dijo que el organismo es como una máquina que no influye materia energía información gastos de mantenimiento y gastos de producción tal vez hay personas que no les guste esta definición de organismo por ser muy larga muy corta por otro lado actualmente tenemos una definición de lo saludable que ha sido modificado a través de la mercadotecnia cultura y el entorno social el problema empieza cuando por falta de información caemos en una mala alimentación poniendo en riesgo nuestra salud de forma inconsciente por ejemplo el consumo excesivo de golosinas frituras comida rápida y otros alimentos con pocos nutrientes hace que nuestra sociedad caiga en la obesidad y a su vez en enfermedades como diabetes es por eso que México ocupa actualmente el primer lugar en obesidad a nivel mundial la obesidad provoca una autoestima baja es por eso que debemos alimentarnos saludablemente si

incluimos en nuestra vida el ejercicio nos hará sentir mejor y tendremos oportunidad de vivir más años porque comer saludablemente te hace sentir bien.

leyes de alimentación, hábitos y costumbres alimenticias.

“Los hábitos y costumbres alimentarios son una rica herencia sociocultural que estamos obligados a transmitir de generación en generación y las familias, son el lugar idóneo para la adquisición de estos conocimientos.” (OMS, 2018)

las leyes de la alimentación son con las cuales podemos asegurar la nutrición adecuada de cualquier persona, en la primera ley de la cantidad aquí hablamos del requerimiento energético básicamente lo que dice la primera ley es que debo dar la cantidad de alimentos para cubrir el requerimiento energético que la dieta sea suficiente según la ley de la alimentación la ley de la calidad aquí hablamos de que la dieta debe incluir absolutamente todos los nutrientes necesarios recordemos que cuando un nutriente no es sintetizado en el cuerpo y debe ser consumido mediante la dieta se denomina 1/3 de esencial la ley de la calidad se refiere más a la variedad una dieta variada asegura el consumo de nutrientes si una persona consume una fruta todas las mañanas hay que procurar que sean frutas diferentes para tener todas las vitaminas minerales de cada fruta la ley de armonía está ley habla sobre la proporción de los nutrientes la proporción usual que manejamos es de un 50 a un 60% carbohidratos de un 10 a un 20% proteínas y un 30% de grasas esos porcentajes varían según el autor de donde consultes y también dependiendo del paciente pero básicamente nos quedamos en esas líneas como regla general y de modo personal manejo el porcentaje de 50 20 30 50% carbohidratos 20% proteínas y 30% lípidos lo que algunos nutriólogos hacen a veces es que primero sacar los gramos de proteína para después equilibrar el resto de la dieta y utilizamos un rango de punto 82 a 1.2 gramos de proteína por kilogramo de peso igual dependiendo del paciente su actividad física y sus requerimientos o su diagnóstico y la última ley es la ley de la adecuación y por mucho la ley más importante aquí tenemos que tener en consideración la situación y por situación me refiero a situación biológica

económica religiosa gusto adecuar la dieta al paciente en caso de que sea una dieta para una persona con una patología con una enfermedad esto se reconvierte en una terapia y la finalidad es mejorar la calidad de vida evitar complicaciones y muchas veces incluso ayudar al tratamiento así que todos estos son factores que deben ser vistos atendidos y cuidados debidamente así que como pueden ver todos estos factores son importantes tenerlos en cuenta.

He llegado a la conclusión que acerca de los hábitos y las costumbres alimentarias en todas las localidades son distintas y forman parte cultura por ejemplo en México en el día de reyes que se celebra el 6 de enero la costumbre es comer con amigos o familiares una rosca de pan dulce o también conocida como rosca de reyes dentro tiene un muñeco y quien al partirla rosca la encuentra deberá invitar los tamales el día de la candelaria y en el día de la candelaria el 2 de febrero se celebra a la virgen de la candelaria la costumbre es preparar atole y tamales que son invitados generalmente por las personas que el día de reyes encontraron el muñeco en la rosca otro día que todos hemos visto es el día de muertos se lleva a cabo el 1º y 2 de noviembre y se celebra en todo el país con algunas variantes según la región pero con aspectos que se preservan en todos lados la costumbre es poner una ofrenda o altar en cada casa con fotos de los familiares y seres queridos fallecidos por otro lado acerca de las leyes de alimentación hay una forma muy simple de saber si el plan de alimentación que estamos haciendo es saludable o no y es sabiendo si cumple con las leyes de la alimentación porque son muy sencillas ley número 1 es la ley de la calidad es la que dice si tu plan de alimentación es completo o no si cubre o no con todos los nutrientes carbohidratos proteínas lípidos vitaminas y minerales número 2 es la ley de la cantidad e indica si tu plan de alimentación es suficiente ya que no alcanza solamente con que estén presentes todos los nutrientes sino que también tienen que estar presentes en cantidades adecuadas ley número 3, la ley número 3 en la ley de la armonía y te dice si la proporción entre los nutrientes es correcto o sea no solo es necesario que estén todos los nutrientes en cantidades adecuadas sino que también mantengan una determinada proporción ya que no es lo mismo comer mucha cantidad de este alimento número 4 es la ley de la adecuación porque un plan de alimentación

adecuado debe parecerse a nosotros debe respetar sus tiempos tus gustos su practicidad y por sobre todo tu.

Referencia bibliográfica:

OMS (2018). México: Leyes alimentarias, hábitos y costumbres. Boletín informativo. 01,18,20