

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Ensayo sobre Leyes de la alimentación y Hábitos y costumbres
alimenticias

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 28 De Octubre del 2020.

Introducción

Hoy en día nutrirnos de manera correcta es de vital importancia, y para ello nuestra alimentación debe basarse sobre 4 primordiales leyes. Algunas a menudo son olvidadas, otras no se cumplen por completo y con otras nos excedemos diariamente. Estas leyes buscan garantizar una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada para cada persona. En este ensayo te contamos cuáles son.

Por otro lado también hablaremos sobre hábitos y costumbres alimenticias. La forma y contenido de la alimentación no sólo responden a las condiciones materiales de acceso a alimentos y a las necesidades biológicas. Realmente es casi imposible encontrar una persona que se alimente estrictamente por criterios nutricionales y científicos, o para la elección de los productos, la cantidad, la calidad, la frecuencia y menos aún la preparación.

La alimentación es también uno de los medios básicos de integración social. Alimentarse es una expresión de la cultura de las sociedades, las cuales otorgan diversos valores y símbolos a los alimentos. La cultura es social, se construye y evoluciona como parte de la historia de los grupos sociales. Las formas de alimentarse son tan variadas como la diversidad de sociedades que existen y el momento histórico en que la estudiemos, por ejemplo, actualmente se piensa que la anorexia nerviosa se explica por los valores modernos de la moda.

Las costumbres se definen como prácticas colectivas y características de sociedades o comunidades, que constituyen su identidad cultural e histórica y por lo tanto, se realizan de manera legítima y natural, siendo a veces de carácter imperativo³. Las costumbres evolucionan o se modifican en función de las experiencias y relaciones de la población con la naturaleza y con otros grupos sociales. Al interior de una misma cultura son posibles los usos particulares, propios de decisiones individuales y de la personalidad.

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).

La segunda es la Ley de la Calidad y pretendemos con esta ley que la alimentación debe ser completa con todos los macros y micro nutrientes. Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.

La Ley de la Armonía busca que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macro nutrientes y micronutrientes estén presente en la alimentación de manera proporcional. Si se cumple la tercera ley la alimentación se considera armónica y si los principales nutrientes no guardan proporcionalidad el régimen se considera disarmónico y esto podría suponer la carencia de algún nutriente.

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 la 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.

Estas cuatro leyes se complementan entre sí de modo a que llega un punto en el que si una de las leyes no se cumple lleva forzosamente al incumplimiento del resto. Cuando la alimentación de una persona cumple con las cuatro leyes se considera una alimentación normal.

Desde una perspectiva social podemos afirmar que los alimentos representan mucho más que un recurso para el proceso de nutrición. De hecho, en todas las sociedades humanas, los alimentos juegan muchos y diferentes papeles, ya que se encuentran indiscutiblemente encastrados dentro de los aspectos religiosos, económicos y sociales de la vida diaria. Para los integrantes de las distintas culturas, los alimentos son interpretados como una amplia gama de símbolos, expresando y creando relaciones entre hombres, entre hombre y mujer, entre el propio hombre y los dioses, con la naturaleza, etc... Por lo tanto, podemos afirmar que los alimentos constituyen una parte esencial de la forma en que determinadas comunidades humanas se organizan y funcionan, así como de la forma en la que sus integrantes miran al mundo y su diversidad.

Conclusión

Después de haber realizado la investigación eh llegado a la conclusión de que las cuatro leyes buscan o tienen como propósito garantizarnos una buena alimentación o equilibrada porque si nosotros tenemos una buena alimentación tendremos un buen estado tanto físico como emocional. Por otro lado la alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. No siempre se favorece a una "buena alimentación". A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas. En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Simplemente, tenemos "la costumbre" de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones. A veces, es por la suposición de que tal alimento "hace bien" o "hace mal", o tal otro "engorda", que los consumimos o dejamos de hacerlo. Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son "modas" que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación. En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan "dan más trabajo" en su preparación.

Bibliografías

-  <https://infonegocios.com.py/infogourmet/las-4-leyes-de-la-nutricion>
-  <https://www.Leyes-De-La-Alimentacion/523850.html>
-  <https://www.Ciencia/Costumbres-Creencias-Y-h%C3%A1bitos-Alimenticios/291222.html>
-  https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4892/1/CC_11_11.pdf
-  <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4525/Calder%C3%B3nAngie2017.pdf?sequence=1>