



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo sobre las leyes de la alimentación y los hábitos y costumbres alimenticias

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de octubre del 2020.

Para la especificación de las restricciones, se diseñó una invariante para cada una de las leyes. Una invariante es una regla bien formada que define una restricción sobre una clase en particular, en este caso, las restricciones enunciadas en las Leyes de la Alimentación son definidas sobre la clase menú.

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”³⁰. Para determinar si la alimentación es suficiente se debe estimar el gasto calórico o energético del individuo, no existe una fórmula de estimación estándar, sin embargo, se consideran las necesidades basales relativas a la edad, género, peso, talla y estado fisiológico o patológico, a las que debe añadirse el costo térmico del proceso de los alimentos, y otros factores, tales como el gasto energético empleado en la realización de actividad física. Así, un balance calórico es adecuado cuando la cantidad de calorías que se ingieren durante el día se aproxima al gasto calórico del individuo. En este estudio se propone emplear la Fórmula 6 para estimar este gasto, sin embargo, el modelo es flexible y puede ser adaptado empleando otras fórmulas para la estimación de este gasto, incluso se puede adaptar a los datos calóricos calculados por dispositivos de monitoreo de actividad física y presión o relojes inteligentes.

Ley de la Calidad

“El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”³⁰. Esta ley establece que los alimentos ingeridos contengan los nutrimentos de cada grupo de alimentos, y puede cumplirse considerando los grupos de alimentos establecidos en las guías de alimentación. Algunas de las guías de alimentación más conocidas son: el “Plato ideal”, ‘Plato del bien comer, o ‘My Plate’. Estas guías esquematizadas como “platos” dividen los alimentos en grupos, con base en su composición y en el aporte de nutrimentos.

Ley de la Armonía

“Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”³⁰. Para mantener la relación armónica en las cantidades de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos), actualmente se establece que, del aporte calórico diario, los carbohidratos deben cubrir entre el 50-70%, las proteínas entre el 10-20% y los lípidos entre el 25-35%, donde la suma de porcentajes de los tres nutrientes es el 100%. Los macronutrientes contienen calorías, donde cada gramo de carbohidratos aporta 4kcal, cada gramo de proteínas aporta 4kcal y cada gramo de grasas aporta 9kcal.

Toda alimentación que cumple con esta ley se considera armónica, equilibrada o como se le conoce coloquialmente, balanceada. Si los principios nutritivos no guardan esta proporción, el régimen es disarmónico o desequilibrado

Ley de la Adecuación

“La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo”³⁰. La Ley de la Adecuación señala que los nutrientes ingeridos deben ser acordes a la edad, actividad física y estado fisiológico del individuo, cultura, religión, entre otros factores. Las invariantes de usuario descritas en el modelo contemplan únicamente a individuos sanos mayores de edad. Sin embargo, esta última ley representa aspectos no considerados en las precedentes.

Así, la alimentación se debe adaptar a gustos, hábitos, tendencias, y situación socioeconómica del usuario. Cuando no se cumple con esta ley, el régimen de alimentación se considera inadecuado o incorrecto. La invariante Ley De La Adecuación propone la adecuación del menú considerando tanto la preferencia como la intolerancia a ciertos alimentos, y contemplando la situación económica del usuario.

Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir

alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

En los últimos 20 años, se han llevado a cabo estudios que han puesto de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tienen un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Se empezó a investigar las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades.

La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de aceite de oliva, pan, frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres, pescados, huevos, queso, yogur, pasta y arroz. Esta dieta se acompaña de un estilo de vida activa y saludable, en la que se realiza ejercicio físico diario (paseos, deporte). La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.

Bibliografía

Pilar Pozos-Parraa, O. C.-B. (28 de Mayo de 2018).

Victoria Galarza, G. C. (2009). <http://www.aytojaen.es/>. Obtenido de http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf