

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Leyes de la
alimentación, hábitos y costumbres
alimenticias "Ensayo"**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Octubre de 2020.

Leyes de la alimentación:

Una de las maneras de cuidar y equilibrar nuestra alimentación es tomar en cuenta las seis leyes de la alimentación.

Completa: Consumir macro y micronutrientes de acuerdo con las necesidades de cada individuo.

Suficiente: Cubrir las necesidades de cada persona de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física o estado fisiológico.

Equilibrada: Que la proporción de los nutrimentos favorezca la salud sin excesos o carencias de algún nutrimento específico.

Variada: Que se incluyan diferentes alimentos y formas de preparación de los platillos, así como alimentos propios de la estación.

Adecuada: Dependerá de la edad de la persona, condiciones culturales, sociales, económicas, actividad física, clima, zona geográfica.

Inocua: Que el consumo de alimentos no implique riesgos ya sea por la preparación o por la calidad de los mismos. (Garza, 2019)

Hábitos y costumbres alimenticias:

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento (es decir, que es innata) es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo.

Frecuentemente, el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que ha ido adquiriendo el niño en su hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos.

En algunos hogares, las practicas alimentarias son más saludables que en otros; el exceso de fritos o consumo de grasas de origen animal, la costumbre de salar los alimentos en abundancia, el escaso consumo de verduras y frutas crudas hacen que los niños estén más propensos a padecer de adultos ciertas enfermedades: hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto, diabetes. Si los niños comen más de lo que necesitan en forma cotidiana, aumentan sus depósitos de grasa, apareciendo sobrepeso u obesidad. (Cancino, 2014)

Los hábitos alimentarios son, de hecho, el medio último por el cual la población aplicará efectivamente o no las Guías.

El ser humano no ingiere nutrimentos aislados sino alimentos; y al seleccionarlos, prepararlos y comerlos, no se plantea complicadas reflexiones fisiológicas ni realiza tediosos cálculos matemáticos, sino que sigue los impulsos que le dictan sus gustos, su estado de ánimo y sus hábitos y costumbres. Su conducta alimentaria puede modificarse mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes nuevas, pero fundamentalmente a través de la práctica.

Dentro de los productos “comestibles” existe una escala de importancia que no debe olvidarse. Aunque éste es un hecho bien conocido, es útil referirse a la clasificación de Passim y Bennett (4) de los alimentos en tres categorías: Centrales, Secundarios y Periféricos:

- a) Los centrales o básicos son los que en un grupo humano tienen consumo universal, cotidiano o casi, y representan una fracción principal de la dieta habitual.
- b) Los secundarios son aquéllos de uso amplio, pero no universal, y representan una parte menor de la dieta. Su uso es mucho más variado en cuanto a preparaciones.
- c) Los periféricos o accesorios son alimentos menos comunes y que se usan esporádicamente, casi como curiosidad, y sólo por algunos individuos del grupo.

Conclusión:

Hay que tener una alimentación adecuada como antes mencionada las seis leyes de la alimentación, otra cosa muy importante es promover el consumo frecuente de lácteos de verduras, de frutas crudas, y limitar los alimentos fritos, requiere de un accionar paulatino y constante, ya que el cambio de hábitos se logra de manera muy lenta y aplicando métodos que involucren positiva mente a las familias y a la comunidad.

Bibliografías.

- *Cancino, D. S. (2014). Hábitos y costumbres alimentarias . Vive Saludablemente, 1-6.*
- *Garza, L. F. (2019). 6 Leyes de alimentación saludable . Instituto Sanum, 2-8.*