

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Ensayo

Docente:

Lic. Rodríguez Gomez Daniela

Alumna:

Espinosa Alfonso Margarita Del Carmen

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 29 de Octubre 2020



LEYES DE LA ALIMENTACION, HABITOS Y COSTUMBRE

ALIMENTARIAS

Las leyes de alimentación nos sirven para poder lograr y saber la alimentación diaria donde podemos clasificar en cuatro leyes: suficiente completa amónica y adecuada. Definiendo lo que es comer sanamente hablamos de un estilo de vida en que cada individuo se adapte, pero en reglas generales así podemos decir que el aporte de nutrientes nos ayude a mantener el funcionamiento de sistemas, asegurar la reproducción, mantener un embarazo y un crecimiento sano de igual manera genera un bienestar a través de las actividades físicas como intelectuales. Si las leyes hacen incumplimiento, conlleva forzosamente a otras opciones o leyes, por ejemplo: comer sano proporciona un óptimo funcionamiento a nuestro organismo, reduce el riesgo de padecer enfermedades y conservar o recuperar la salud. La cultura es la determinante de comportamientos alimentarios y en proceso de salud-enfermedad de las personas y las comunidades, también hablando de tradiciones son los modelos de vida, creencias y simbolismo, en lo cual son elementos importantes de la cultura alimentaria, sabiendo que se denomina se deben comerse como es la preparación de los alimentos, quien los prepara y donde se pueden encontrar los ingredientes. Los hábitos alimentarios los alimentos alimentarios se pueden definir como hábitos adquiridos a lo largo de la vida influyen en nuestra alimetacion, que conlleva equilibrada, variada, adecuada y suficiente acompañada de la practica del ejercicio físico en lo cual formula el estar sano, la importancia de los hábitos alimentarios es mantenernos sanos y fuertes de igual manera una alimentación adecuada.

Como se mencionó anteriormente las leyes se clasifican en cuatro la prima ley es cantidad esto nos habla de consumir alimentos en cantidad suficiente para poder cubrir los requerimientos calóricos de nuestro organismo de igual manera el mantenimiento del equilibrio. La segunda ley nos habla de calidad definida como comidas completas en su composición en este punto hablamos de vegetales de tipo y color tanto crudos como cosidos como: semillas, frutos secos, lácteos, carnes

megradas y cereales integrales. La tercera ley es de armonía esto se refiere a las cantidades de nutrientes deben ser proporcionales entre si, en este caso hablamos de los macronutrientes y hablando de los aportes calóricos diario son los hidratos de carbono, proteínas y grasas (lípidos). Como ultima ley hace referencia de la adaptación de la alimentación de cada persona según su edad, gustos, estado de salud y la situación social económica.

Las poblaciones humanas establecen tantas costumbres como tradiciones estrechamente son relacionadas con la alimentación y en esta gran parte forma tradición cultural, transmitida de una generación a otras otra generación, pero hay modificaciones adaptaciones al medio conforme par el tiempo sin embargo existen costumbre alimentaria que reciben los cambios a que la comunidad ha podido transmitir sus prácticas, integrando un legado de cultura que favorece su permanencia. Podemos hacer un ejemplo de la cocina mexicana a pesar de las modificaciones que han hecho a través de los años siempre mantenemos las básicas o bases de ingredientes de comida como: el maíz, el frijol y el chile. Hablando de este ejemplo es un símbolo de identificación que tenemos además de ser una tradición destacada, ricas y diversa en el mundo fue incluida recientemente recientemente al patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y Cultura. Un ejemplo de la comunidad Margaritas es muy diferentes a la comida de Comitán, de igual manera la cultura costumbres y tradiciones.

Como bien se menciona los hábitos alimentarios son definidos como hábitos adquiridos donde podemos decir de una dieta variada que debe incluir alimentos de los seis grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas y no olvidando que debe ser acompañado de ejercicio, definiendo una dieta sana es la comida que comemos a lo largo del día y debe estar distribuida en cinco tomas las cuales son: desayuno media mañana comida merienda y cena. Definiendo el desayuno es muy importante ya que nos proporciona las energías que necesitamos en nuestro organismo ya es necesario la energía a lo largo de la mañana y el resto del día, los beneficios del desayuno es asegurar la ingesta de los nutrientes, ayudar a regular el peso ya que evitamos picoteo a lo largo

de la mañana, mejora el rendimiento físico y mental. La media mañana se recomienda una merienda para reforzar hasta la comida los cuales pueden ser frutas verduras o un yogurt. La comida es segunda toma más importante, generalmente aquí es donde podemos ingerir tantas frutas, carnes, pescados, verduras, legumbres frutos secos y lácteos. La cena es necesaria ya que es como la comida, pero un poco más ligera aquí no debe ser muy pesado y no debe haber muchos carbohidratos y lípidos.

Las leyes son importantes ya que es un plan de alimentación en la cual se divide en cuatro: cantidad, calidad, armónica y adecuada estas cuatro nos ayuda mantener una dieta equilibrada o adecuada para nuestro bienestar, también nos ayuda cuales son los puntos más importantes de la alimentación y la aportación de la nutrición. La cultura alimentaria es importante saberla ya que tanto nuestras costumbres, culturas y tradiciones sabremos cómo llevar una dieta adecuada ricos en nutrientes con los ingredientes que ya hemos estado acostumbrados por ejemplo una persona de ciudad no come lo mismo que una persona de comunidad, las personas de ciudad están acostumbradas ingerir más harinas y grasas, en cambio los de comunidad comen un caldo de pollo con verduras, frijoles y tortillas por eso es importante saber bien las tradiciones y costumbres para su bien estar. Los hábitos alimenticios como bien se definió como hábitos adquiridos a lo largo de la vida en la que influyen en la alimentación, es importante saber cuántas tomas tenemos que consumir alimentos y que cantidades porque no es lo mismo el desayuno con la cena. También la importancia de los hábitos de la alimentación es de mantenernos con energía y sanos

Bibliografía

Martínez, I. y Villezca, P. A. (2005) La alimentación en México. Un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares y de las hojas de balance alimenticio de la FAO. Pp. 196-208. Recuperado de un artículo el día 29 de octubre del 2020.

Anaía Pellegrini. Las 4 leyes de la alimentación. Recuperado de un PDF el día 29 de Octubre del 2020.

Gretel Cabrera Gállich. Hábitos alimentarios saludables. Recuperado de un PDF el día 29 de octubre del 2020