

**Nombre de alumnos: Oded Yazmin
Sánchez Alcázar**

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

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: A

El presente ensayo tratara acerca de lo que hemos visto en las clases de nutrición por ejemplo de alimentación en el ciclo de la vida, alimentación en porciones, lista de intercambio en un plan nutricional, leyes de alimentación hábitos y costumbres alimenticias. Por ejemplo en el ciclo de vida los dividimos en lactante, infancia, adolescencia, adulto y tercera edad en el cual incluimos la distribución calórica, alimentos recomendados, alimentos prohibidos además de las enfermedades que se pueden desarrollar por un mala alimentación y de la importancia de la leche materna en la alimentación del lactante, recordemos que las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la etapa de la lactancia, infancia, y adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez, cada uno de nosotros pasamos por ellas por ejemplo las mujeres en edad reproductiva tienen necesidades aun mayores ya sea por la menstruación, el embarazo o la lactancia otro ejemplo son los bebés y los niños los cuales tienen mayores necesidades nutricionales que los adultos, principalmente porque están en pleno crecimiento y por supuesto no debemos olvidar a las personas mayores porque son un grupo vulnerable ellos muchas veces están expuestos a un riesgo mayor de desnutrición que las personas jóvenes, recordemos que los seres humanos obtenemos nuestra energía y nutrientes de los alimentos y de los líquidos que diariamente consumimos y todo esto va a variar de acuerdo a la etapa que nos encontremos por ejemplo la alimentación de un niño es muy distinta en comparación a un adulto, por lo tanto, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos. En el tema de la alimentación hábitos y costumbres alimentarias 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 proporciones 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 las 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.

Una buena alimentación

“Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.” (OMS 2010)

En la alimentación por proporciones vimos que para tener una alimentación sana y equilibrada es importante estar dentro de los rangos de proporción de hidratos de carbono, grasas y proteínas na alimentación adecuada se refiere a consumir en la cantidad y tipo de alimentos que mi cuerpo necesita, cuando esto no se logra el resultado es una malnutrición, que tienen como consecuencia el bajo peso, el sobrepeso y la obesidad; o aún con un peso “saludable” exámenes sanguíneos alterados o porcentajes de grasa elevados para lograr la cantidad de alimentos adecuada es necesario consumir todos los grupos de alimentos en una proporción adecuada como lo indican las guías alimentarias, la mayor proporción debe ser de grupos de cereales (prefiriendo los integrales), leguminosas y verduras harinosas. el siguiente grupo de mayor proporción es el de frutas y vegetales el siguiente en proporción es el de productos de origen animal, sustitutos y en menor proporción las grasas y azúcares evitando las grasas saturadas. Por otro lado nuestra alimentación ira cambiando de acuerdo a la etapa del ciclo de vida que nos encontremos un ejemplo seria que las mujeres adultas en lactancia tienen más necesidades nutricionales que los varones adultos quizá unos de los factores influyentes sea por ejemplo en países en desarrollo donde las mujeres trabajan mucho más fuerte que los varones estan comprometidas en la agricultura, y en las áreas urbanas, trabajan largas horas en fábricas y otros lugares; cuando regresan

a casa, del campo o de la fábrica, aún tienen mucho trabajo que hacer en el hogar, incluso la preparación de los alimentos y el cuidado de los niños y pues la función dual de las mujeres como madres y trabajadoras productivas se ve afectada por las dietas deficientes y la mala salud, y no sólo su propio bienestar sino el de toda la familia, la carga de trabajo puede llevar a la mujer con bajo consumo de alimentos y causar mala nutrición, además no nos olvidemos que la leche materna es muy importante para los lactantes porque la leche materna es el alimento ideal para un bebé ya que aporta toda la energía y los nutrientes que necesita en sus primeros meses de vida, además de que promueve la salud física y mental de las madres, es muy importante tener un control sobre nuestra alimentación independiente de la etapa del ciclo de vida que nos encontremos porque de lo contrario nos pueden ocurrir enfermedades por ejemplo la anemia que es por el bajo consumo de alimentos que contengan hierro, diabetes donde la obesidad es uno de los factores de riesgo de mayor incidencia para padecer diabetes tipo 2, otro ejemplo sería sufrir hipertensión arterial donde los niños con sobrepeso son más propensos a sufrir de presión arterial alta, además de enfermedades odontológicas donde esto se da más en los niños que tienen una alimentación con alto consumo de bebidas envasadas, alimentos procesados en cuanto a las leyes alimentarias hablábamos que son las cuales 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, la segunda ley de la calidad toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas en todo régimen deberán estar presentes hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua de acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos, la tercera ley de la armonía nos dice que las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda

que toda dieta normal contenga, proteínas 12 a 15% del valor calórico total grasas 30 a 35% del valor calórico total carbohidratos 50 a 60% del valor calórico total, la cuarta ley de la adecuación nos dice que toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

He llegado a la conclusión que por ejemplo 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 uno 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 el número dos es la ley de la cantidad que indica si el 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 la ley número tres, la ley de la armonía 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 la 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 y con respecto a las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases del ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la lactancia, infancia, adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez, porque por ejemplo el niño cuando nace requiere de muchas calorías, es por eso que la leche materna es el alimento principal durante los primeros meses de vida, en la infancia el niño deberá comer mas alimentos que solo la leche como en el lactante pueden ser lácteos, cereales y frutas. Pero se comenzaran incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que las frutas, verduras ricos en fibra están presentes a diario, ya en la adolescencia aumentan los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontecen una serie de cambios importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y sexual y asi conforme en el ciclo que nos encontremos van hacer diferentes nuestros requerimientos nutricionales y es muy importante tenerlos en cuenta porque de lo contrario podemos adquirir una enfermedades desde enfermedades ontológicas hasta anemia por eso en la etapa lactante no debemos olvidar la importancia de la leche materna en la alimentación del lactante porque es el mejor alimento para ellos, para la mujer deberá aumentar la ingesta de nutrientes y asi ayudara la madre a su hijo para un buen crecimiento y desarrollo.

OMS (2010). alimentación. Boletín nutricional informe del Director General de la Organización Mundial de la Salud. 18-654