



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores

Grado: 3 semestre

Grupo: B

Tema:
Leyes de la alimentación

LAS LEYES DE LA ALIMENTACION

Las 5 leyes que un alimento debe tener para conformar una dieta saludable:

1. Completa
2. Equilibrada
3. Suficiente
4. Adecuada
5. Inocua

Completa: Significa que los alimentos que debemos ingerir deben contener todos los nutrientes necesarios para una nutrición óptima.

La cantidad de alimento debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener su equilibrio.

Equilibrada: Los nutrientes que consumimos deben mantener sus proporciones y relaciones el día que los consumimos.

Con este enfoque en mente, siempre sabremos las calorías que necesitamos en un día.

Las cantidades de los distintos principios nutricionales que componen la dieta deben ser proporcionales entre sí.

Suficiente: Tenemos que comer solo la energía que necesitamos todos los días, como todos sabemos, esto es diferente en todos.

La dieta debe ser completa para aportar al organismo todas las sustancias que componen la dieta.

Adecuada: Los alimentos deben satisfacer todas las necesidades del cuerpo humano y deben ser adecuados para quienes los ingieren.

Esta adaptación se basará en sus gustos, hábitos, tendencias y nivel socioeconómico.



Inocua o Inofensiva: Esta puede ser una de las leyes menos conocidas, pero debido a la cantidad de alimentos que consumimos todos los días, se deben considerar las leyes de la dieta.



No se puede garantizar que los productos que son inofensivos inofensivos debido a su trazabilidad cumplan con todos los estándares de calidad utilizados.

También el exceso de un alimento o bebida puede hacernos mal como por ejemplo el agua, que si esta se consume en exageración puede producir intoxicaciones, como la alteración del balance normal de electrolitos en nuestro cuerpo, entre otras disyunciones mucho más graves.

REFERENCIAS:

1. Las 5 leyes de la alimentación saludable - SANUM. (2020). Isanum.Es.
<https://www.isanum.es/blog/2017/05/23/las-5-leyes-de-la-alimentacion-saludable/>
2. ámbito.com. (2007, August 10). *Cuatro leyes para garantizar una buena alimentación*. ámbito.com. <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927>
3. dot. (2015). *El derecho a la alimentación en México*. Plataformacelac.Org.
<https://plataformacelac.org/derecho-alimentacion/mex>