



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Presenta:
Fátima Andrea López Álvarez
3* B

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/20

ACTIVIDAD 1

El comer sanamente es un estilo de vida que se adapta a cada individuo en particular, todo plan de alimentación debe de contener las 4 leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan, Las leyes de la alimentación resume en cuatro puntos cuál es la nutrición que debemos llevar adecuadamente. Como se sabe, la comida es una parte esencial de la vida de todos y, en ese sentido, las leyes de la alimentación pueden considerarse universales. La comida nos da la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarnos, ser sanos y activos, movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender. El cuerpo necesita una variedad de los siguientes 5 nutrientes para mantenerse sano y productivo: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Ley de la cantidad: Esta ley determina la cantidad de alimentos que es necesario para satisfacer los requisitos de energía que tiene el cuerpo humano, y de esa manera mantener un equilibrio. La cantidad de alimentos que ingiera una persona le garantizará una vida larga y saludable, a la que hay que agregarle actividad física. Las cantidades de comida dependen, desde ya, del tamaño del individuo, así como de su composición corporal (masa grasa y magra), el tipo de actividad física que se realice, y las actividades fuera del ámbito deportivo, tales como el tipo de trabajo y estudio.

Ley de la calidad: La alimentación deberá ser completa en su composición para mantener el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En toda dieta deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, las dietas se clasifican en completas (variadas) e incompletas (monótonas).

Ley de la armonía: 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 la dieta 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. De igual manera, sino comemos en armonía, difícilmente los alimentos incorporados se digieran de manera óptima para que

nuestro organismo los pueda utilizar. Por este motivo es tan importante generar un ambiente de serenidad antes y durante el acto de comer.

Ley de la adecuación: 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 adecuada elección de los alimentos, así como una adecuada preparación

Cuando se desea generar un cambio en la alimentación, hábitos y estilos de vida es necesario acudir con un nutriólogo para realizar las modificaciones pertinentes. Aprovechemos esta cuarentena para mejorar nuestros estilos de vida y establecer hábitos, cocinar alimentos en distintas formas y variedad, comer sano, dormir bien, manejar de manera adecuada el estrés, compartir momentos agradables con la familia, recuerden no solo es nutrir el cuerpo sino también el alma.

Los hábitos alimentarios son una rica herencia sociocultural que estamos obligados a transmitir de generación en generación y las familias, son el lugar idóneo para la adquisición de estos conocimientos. En la infancia es cuando se consolidan unos hábitos alimentarios saludables, que nos acompañarán casi toda la vida hasta el envejecimiento. El arte de la mesa constituye un vector de la convivencia y un momento importante de socialización e influye positivamente en las relaciones sociales y familiares. No hay que olvidar que "la hora de desayunar-comer-cenar" debe ser lo más agradable y distendida posible. Las comidas familiares frecuentes se asocian a una mayor unión o cohesión familiar, una mayor interdependencia de todos sus miembros y un estado emocional de bienestar de éstos. Comer toda la familia junta es muy importante. Las comidas en familia sirven de base de los recuerdos de alimentación que se forman en la infancia y que perduran a lo largo de toda la vida, recogiendo las experiencias sensoriales de los sentidos que intervienen en la alimentación (tacto, gusto, olfato, oído y vista). Se debe evitar "caer en la rutina", se debe evitar que las comidas se conviertan en aburridas y monótonas.

ACTIVIDAD 2



Hidratos de carbono

Minerales

LÍPIDOS

PROTEÍNAS

Vitaminas

PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA APORTE DE 4 KCAL/G

INGERIDOS EN FORMA DE ALMIDÓN, SACAROSA Y LACTOSA

ESTRUCTURAL EN DIVERSOS TEJIDOS

NO SINTETIZADOS

INGESTA DIARIA DE 20 A 30 G

NUTRIENTES ACALORICOS

MAYOR DENSIDAD ENERGÉTICA (9 KCAL/G)

LIPOSOLUBLE E HIDROSOLUBLES



PRINCIPAL RESERVA ENERGÉTICA



APORTE DIETÉTICO DEL 30%



CONSTITUYE EL 10 AL 15%



DENSIDAD ENERGÉTICA 4 KCL/G

RECOMENDACIÓN DIARIA DE 0,8 GR POR KG DE PESO CORPORAL

FORMADAS POR POLÍMEROS DE AMINOÁCIDOS

NO APORTAN ENERGÍA

LA MAYORÍA SON SINTETIZADAS POR EL ORGANISMO



MINORÍA SON EL COLESTEROL Y LOS FOSFOLÍPIDOS

