



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

LN: Daniela Rodríguez Martínez

**Ensayo: Leyes de alimentación, hábitos y costumbres
alimenticias**

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

Leyes de alimentación, hábitos y costumbres alimenticias



Las leyes en la alimentación son de mucha importancia, ya que con estas se pueden obtener rubros que ayuden a la persona a tener una dieta equilibrada y saludable. En las leyes de la alimentación se toman en cuenta que la alimentación sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua.

En cuanto al aspecto de completa y variada es un rubro que se debe de tener en cuenta a la hora de llevar una dieta saludable. Esto de completa y variada quiere dar a entender que los alimentos que se consumen deben de contener los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima, en los cuales incluyan Carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Todo esto es muy importante para que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para que pueda realizar sus funciones normales.

En cuanto al término de equilibrada se refiere básicamente en que los nutrientes que consumimos deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos. Así siempre sabremos las calorías que requerimos en un día. Una cantidad equilibrada diaria, es aquella que contiene un 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y un 28% de lípidos.

Para la palabra adecuada se refiere a que cada persona tiene requerimientos distintos por la edad, género, antropometría y distintos objetivos, por lo cual cada persona necesita una alimentación adecuada dependiendo a esos aspectos, pues a partir de ahí se establecen medidas en cuanto a que cantidad de comida necesita cada persona para suplir las necesidades energéticas de su cuerpo. Diferenciando así las cantidades si es para un hombre adulto, mujer adulta, jóvenes y niños o mujeres embarazadas.

En cuanto a lo de inocua o inofensiva se refiere básicamente en que los alimentos deben de cumplir con estándares de calidad.

Así también los hábitos alimenticios son muy importantes para mantenernos sanos, ya que si tenemos buenos hábitos nos sentiremos con mucha más energía, más alegres que de lo contrario a tener hábitos alimenticios malos; como consumir comida chatarra, jugos, dulces.

Educando en alimentación



Así que es muy importante ser conscientes de lo que estamos consumiendo y hacer cambios de hábitos alimenticios que perjudiquen a la salud.

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 prácticas 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 como la 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.

Así que un punto muy importante es que se les enseñe a los niños a comer saludable desde un principio, a comer más frutas y verduras a evitar comidas chatarras que no le aportaran los nutrientes necesarios para que su cuerpo pueda desarrollarse adecuadamente durante esa etapa de crecimiento.

También existen otros factores por los cuales se cambien la alimentación como puede ser la genética, la edad, lo agradable del entorno cuando se prueban nuevos sabores y las reacciones fisiológicas a la comida. El sabor de la comida es uno de los factores que más influye en la selección de los alimentos favoritos.

Lo que comúnmente denominamos "gusto" es en realidad el "sabor", que resulta de la interacción de los sentidos del gusto y el olfato. Las demás sensaciones que proporciona la comida, como el picor del ají, el sabor de una menta fuerte o la efervescencia de las bebidas gaseosas, al igual que la textura, la temperatura y la presentación, también forman parte de la experiencia de saborear.

Como conclusión es que hay que tomar en cuenta y adaptar a nuestra vida diaria las leyes de alimentación que proporcionaran un mejor cuidado de lo que estamos consumiendo al aplicarlas, por lo tanto se tendrá una mejor calidad de vida, ya que al adaptar nuevos hábitos alimenticios buenos ayudaran a que se goce de una mejor salud.

Referencias

- *Las 5 leyes de la alimentación saludable.* (2019, 5 julio). leyes de la alimentación saludable.
- *Las costumbres alimentarias.* (2018b, noviembre 11). Alejandro Vela Quico.