



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Ensayo de Leyes de la alimentación y Hábitos y costumbres alimenticias

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

Introducción

Para una buena alimentación sana y saludable se debe de cumplir algunas reglas y leyes para que se cumplan de la mejor manera evitando contraindicaciones y cosas que complique la salud o hagan daño.

Para eso se debe de considerar que todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación.

Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada."

Pero también se debe de considerar que los hábitos y costumbres alimentarias de cada lugar ya que por lo general son diferentes y si se parecen no es en todo si no que solo son iguales en algunas cosas. Es importante remarcar que la conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento (es decir, que es innata) es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo.

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 practicas 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: 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.

Desarrollo

Ya con lo anterior claro podemos hablar más a fondo de las leyes de la alimentación donde nosotros la dividimos en cuatro:

Cantidad

"La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance."

El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos.

Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud. Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que, si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

Calidad

"El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran."

El organismo, unidad indivisible biológicamente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones. Si la alimentación cumple con esta ley se considera completa. En cambio, si falta un principio nutritivo o está extremadamente reducido, será una alimentación carente.

Armonía

"Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí."

Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos.

Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas. Suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25-30% por lo que se producen acumulaciones de grasas. Entonces será necesario bajar el porcentaje de grasas que se ingieren por un lado pero también estimular la lipólisis para deshacerse de las grasas ya acumuladas a través del ejercicio físico y de tratamientos anticelulíticos reductores como Lipo.Metric. Si la alimentación cumple con esta ley se considera armónica. Mientras que, si los nutrientes no guardan la proporcionalidad adecuada, será una alimentación disarmónica.

Adecuación

"La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo"

La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad. Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada.

Mientras que los hábitos y costumbres alimenticias se traen desde el nacimiento, pero eso no son iguales y depende de cada lugar. Algunos pueden ser sanos mientras que otros no. Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos

Conclusión

Como podemos ver en este documento es muy importante las leyes de la alimentación y los hábitos y costumbres alimenticias ya que juegan un papel muy importante en el día a día de nuestras comidas. Nosotros dividimos las leyes en cuatro pasos: cantidad, calidad, armonía, adecuación donde al final todos estos puntos se complementan entre todos y es importante tener en cuenta las costumbres de cada lugar porque nos ayudaran a ver qué tan buena puede estar su alimentación o no, si consumen muchos productos con poco aporte beneficioso o si aportan alimentos nutritivos y tal vez no tan buenos para la salud pero que no hacen mucho daño.

Por eso se debe de tener mucho en cuenta donde, región porque dependerá mucho de cómo se alimentan, a que están acostumbrados y se debe de tomar en cuenta también la religión porque en algunos lugares se prohíben algunos tipos de alimentos porque los ven malos para su religión sin importarles los beneficios que pueden dar estos.

Referencia:

<https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927>

<https://sites.google.com/site/tipsnutricionales/poll#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20que%20se,aunque%20el%20proceso%20sea%20largo.>

<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables#:~:text=Un%20h%C3%A1bito%20es%20un%20proceso,a%20los%20gustos%20y%20p referencias.>