



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

Leyes de la alimentación

Hábitos y costumbres alimenticias

Presenta:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

Leyes de la alimentación

Introducción

Comer sanamente es un estilito de vida el cual nosotros debemos de cumplir para poder cumplir todas nuestras necesidades en la vida diaria, para esto debemos de consumir alimentos que nos aporten nutrientes necesarios, al igual que todo esto nos ayuda a él buen funcionamiento de sistemas, así como el crecimiento y el desarrollo

Desarrollo

Hoy en dia cada uno de nosotros debemos de nutrinos de una manera esto es de vital importancia, para esto nuestra alimentación debe de basarse sobre 4 principales leyes, en ocasiones estas leyes son olvidadas por cada uno de nosotros.

El objetivo principal de estas cuatro leyes es garantizar una lamentación suficiente, completa, armónica y adecuada nutrición para cada una de las personas.

Las leyes principales para la alimentación son:

Ley de la cantidad.

Esta ley nos dice que la cantidad de la alimentación debe de ser suficiente para que nosotros podamos cumplir las exigencias calóricas del organismo y así se pueda mantener el equilibrio de su balance.

Nuestro cuerpo debe de reponer la cantidad calórica consumida mediante un adecuado aporte de alimentos especialmente los emergentico.

Las proteínas, minerales, vitaminas y al agua forman parte del nuestro organismo, por lo tanto una vez utilizadas dichas sustancias los metabolitos finales son eliminados.

Por lo tanto toda sustancia eliminada de nuestro organismo debe de reponerse en cantidad y en calidad.

Ley de la calidad.

La alimentación debe de ser completa en toda su composición para poder ofrecer al organismo todas las sustancias que integran a este.

La ley de la calidad nos habla que la alimentación debe de ser completa así como los macros y micros nutrientes.

Si esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa, por lo contrario cuando no se cumple dicha ley la alimentación se considera como carente.

Ley de la armonía.

Las cantidades de los diferentes principios nutritivos que integran la alimentación, estos deben de guardar una relación de proporciones entre sí.

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

Para lograr una relación armónica en las cantidades de nutrientes, los aportes católicos deben de ser

- 50- 60% de hidratos de carbono
- 10- 15% de proteínas
- 25- 30% de grasas.

Ley de la adecuación

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

La alimentación debe de satisfacer completamente todas las necesidades del organismo, al igual que también debe de adaptarse al individuo que la ingiera,

La adecuación debe de ser en función a los gustos, hábitos, tendencias, situación socioeconómica, al igual que dependerá del estado de salud de cada una de las personas.

La ley de la adecuación es considerada la ley universal, ya que en toda ocasión debe de cumplirse.

Cada una de estas leyes deben de cumplirse de manera adecuada para poder lograr un equilibrio y un balance en nuestro organismo, ya que si una de estas leyes no se cumple se lleva al incumplimiento de las demás leyes.

Bibliografía:

<https://las-4-leyes-de-la-nutricion.com.py/infogourmet/>

<http://www.bulimarexia.com.ar/saber.html>

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

Hábitos y costumbres alimenticias

Introducción

Los hábitos como las costumbres alimenticias, en casi todo el mundo los factores sociales como culturales influyen en una gran parte sobre lo que las personas consumen, al igual en la preparación de sus alimentos, que alimentos prefieren, y prácticas alimentarias.

Desarrollo

Cada una de las personas tiene sus preferencias, creencias y rechazos respecto a diferentes tipos de alimentos.

El alimento es una gran parte de nuestras tradiciones, costumbres y culturas, esto también puede significar que comer tiene un componente emocional para muchas personas y poder cambiar los hábitos alimentarios es muy difícil.

La sociedad moderna estimula diversos tipos de vida y de alimentación, por lo general estos tipos de vida traen como consecuencias enfermedades como lo son la diabetes y la obesidad.

Los hábitos alimentarios son una herencia sociocultural la cual está en un punto en donde muchos lo consideran obligación a transmitir de generación en generación los conocimientos de estos.

Además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás.

La nutrición como proceso interactúa con la cultura de cada región, siendo esta la que define en muchas ocasiones el desarrollo de enfermedades como la obesidad y las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles, ya que estadísticas nacionales muestran cierta disparidad entre estados.

Cada uno de estos hábitos alimentarios basados en las costumbres de alimentos depende de la disponibilidad de alimentos que se encuentren en las diferentes regiones.

En muchas veces el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que se han adquirido desde la niñez, en algunos lugares las conductas alimentarias son

mucho más saludables que en otras, por lo tanto en los hogares donde se lleva una mala alimentación ocurren algunas enfermedades las cuales pueden ser:

- Hipertensión arterial
- Ateroesclerosis
- Obesidad
- Enfermedades coronarias
- Anemia
- Gastritis
- Enfermedades odontológicas
- Gastritis

Las personas tienen alimentos preferidos o que unos gusten más que otros alimentos, esto puede depender de diferentes factores los cuales son; características genéticas, las costumbres culturales, edad, alimentos de la primera infancia, para esto podemos decir que el hombre no solo se nutre para su crecimiento y desarrollo si no también placer.

Conclusión

Los hábitos y las costumbres alimentarias dependen de cada una de las personas, así como también influyen creencias sobre diferentes tipos de alimentos, es muy importante llevar una alimentación adecuada ya que como vimos anteriormente, si solo nos guiamos de la sociedad moderna, es un tipo de alimentación que afecta a nuestra salud.

Por lo tanto es muy importante saber cómo es la nutrición en cada una de las diferentes costumbres alimentarias de las personas ya que como dice la ley de adecuación, la alimentación debe de satisfacer los gustos de las personas.

Bibliografía:

http://formacion.intef.es/pluginfile.php/48574/mod_imsdp/content/2/tenemos_buenas_costumbres.html

<http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64093-cultura-alimentaria-la-sociedad>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>