



# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

**“ACT. 1. LEYES DE LA ALIMENTACIÓN”**

---

**NUTRICIÓN**

**LIC:  
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PRESENTA:  
Andrea Montserrat Sánchez López**

**MEDICINA HUMANA**

**2° SEMESTRE**

**OCTUBRE de 2020  
Comitán de Domínguez, Chiapas**

## LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

La importancia de las Leyes de la Alimentación radica en que sirven como norma para el diseño de una adecuada planeación de alimentación diaria.

El no cuidar la alimentación ni estilos de vida saludables, sin duda da pie a contraer todo tipo de enfermedades. El aumentar de peso es una de las preocupaciones más comunes de la población en este momento y podría darse el caso de que la gente improvise un plan de alimentación y, por lo tanto, presentar excesos o carencias de nutrientes esenciales que nos mantienen fuertes, sanos y activos.

El consumir alimentos funcionales, en porciones establecidas por un experto, como carotenoides, fibra dietética, prebióticos, probióticos, entre otros, ayudan a nutrir el cuerpo y mejorar el sistema inmunológico.

Una de las maneras de cuidar y equilibrar nuestra alimentación, es seguir estas seis leyes de la alimentación:

➤ **Completa o Variada:**

Es la primera ley que se debe tener en cuenta a la hora de llevar una dieta saludable, esto quiere decir que, los alimentos que debemos de consumir deben de contener todos los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima. Como, por ejemplo: Carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Consumir macro y micronutrientes de acuerdo con las necesidades de cada individuo.

Para llevar una alimentación completa debemos consumir los tres macronutrientes:

- **Hidratos de Carbono** que contemplan cereales (tortilla, avena y trigo, entre otros), fruta y verdura
- **Proteínas** que vienen de alimentos de origen animal y leguminosas, y lípidos como aceites comestibles, aguacate, algunas semillas; así como micronutrientes que los encontramos en las diferentes vitaminas y minerales

➤ Equilibrada:

Los nutrientes que consumimos deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos. Teniendo en cuenta que 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.

La dieta debe lograr mantener un equilibrio calórico y un peso saludable en las personas"

Este equilibrio se puede alcanzar si:

- Se reduce la ingesta calórica procedente de grasas,
- Se cambian las grasas saturadas por insaturadas
- Se eliminan los conocidos ácidos grasos trans
- Se reduce la ingesta de azúcares libres y consumo de sodio
- Se aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos

➤ Suficiente:

Debemos de comer solo las cantidades energéticas que necesitamos en nuestro día a día, esto como ya sabemos, es diferente en cada persona, de ahí la labor de Francisco como nutricionista. No es lo mismo una nutrición para una persona sedentaria que, para una persona con una alta actividad física, que por ejemplo realiza deporte diariamente, aquí, el aporte calórico por consecuencia es mayor.

Debemos de cubrir las necesidades de cada persona de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física o estado fisiológico.

➤ Adecuada:

Cuando, Francisco, realiza un estudio de los pacientes tiene muy en cuenta factores, tales como: Antropometría, edad, género, etapa actual de su vida y objetivo, estado fisiológico, etc... Con estos datos y una vez analizados, se aplica la ley de una alimentación adecuada y con las necesidades de nutrientes en cada

persona, diferenciando las cantidades si es para un hombre adulto, mujer adulta, jóvenes y niños o mujeres embarazadas.

Dependerá de la edad de la persona, condiciones culturales, sociales, económicas, actividad física, clima, zona geográfica.

➤ Inocua o Inofensiva:

Esta quizás, sea una de las leyes menos conocidas, pero que en nuestra alimentación se debería de tener muy en cuenta, debido a la cantidad de alimentos que diariamente consumimos. Inocuos o Inofensivos, son aquellos que por su trazabilidad, no da la seguridad que han cumplido todos los estándares de calidad a los que han sido sometidos. También podemos llamar Inocuo o Inofensivo a aquellos alimentos o bebidas que tomamos en su justa medida, ya que, como ejemplo, podemos tomar el agua: un líquido que para todos resulta inofensivo, pero... ¿sabías qué? Si se consume en exageración puede producir intoxicaciones, como la alteración del balance normal de electrolitos en nuestro cuerpo, entre otras disyunciones mucho más graves. Es un poco un ejemplo exagerado, pero real, por ello, nuestro consejo, es tomemos los alimentos o bebidas que tengamos que tomar, siempre, siempre en su justa medida.

Que el consumo de alimentos no implique riesgos ya sea por la preparación o por la calidad de los mismos.

Varias guías alimentarias consideran las tres primeras leyes en sus lineamientos con diversos nombres: balance energético, balance calórico, dieta completa, dieta balanceada, dieta equilibrada, entre otros. De cierta forma, se puede decir que el resto de los lineamientos de las guías alimentarias pueden ser asociados a la cuarta ley, pues Escudero dejó abierta la Ley de la Adecuación para integrar el resto de los aspectos no considerados en las tres primeras: culturales, socioeconómicos, psicológicos, emocionales, de medio ambiente, de salud, etc.

## Referencias:

- Dialnet-DisenoDeSoftwareParaValidacionDieteticaDeMenusNutr-6510966.pdf
- <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927>
- <https://www.convivirpress.com/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>
- <https://www.isanum.es/blog/2017/05/23/las-5-leyes-de-la-alimentacion-saludable/>