

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

**MATERIA:**

NUTRICIÓN

**CATEDRÁTICO:**

LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

**PRESENTA:**

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

**TRABAJO:**

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

**GRADO Y GRUPO:**

3° B

**LUGAR Y FECHA:**

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 28 DE OCTUBRE DE 2020

# LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

- Cantidad

El humano debe reponer la cantidad calórica que consumimos, con un adecuado aporte de alimentos, especialmente los que generan mucha energía como lo son las proteínas, los minerales, vitaminas y agua. Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente y si ocurre lo contrario, la alimentación será insuficiente, mientras que, si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

- Calidad

Para mantenerse saludable es importante consumir todos los principios nutritivos que integran nuestro organismo y para eso se debe cumplir la ingesta de diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera completa. De lo contrario será una alimentación carente que por consiguiente generará problemas en el organismo del individuo no alimentado adecuadamente.

- Armonía

Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse descontroladamente porque se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de contraer problemas nutricionales.

Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte de calorías diariamente debe ser el siguiente: de 50 a 60% de hidratos de carbono, de 10 a 15% de proteínas y 25 a 30% de grasas. Suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25 a 30% lo cual se producirá cantidades de grasas. En este caso es necesario bajar la cantidad de grasas que se hayan ingerido y para lograrlo se recomienda a través del ejercicio.

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 alimentación debe satisfacer todas las necesidades del cuerpo humano y es necesario adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función como lo puede ser con sus gustos, sus hábitos, las tendencias y la situación

socioeconómica de la persona. En el caso de que el individuo se encuentre enfermo, se tendrá en cuenta el estado u órganos que probablemente esté teniendo una falla. Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada.

**Referencias:**

Cuatro leyes para garantizar una buena alimentación. (2007, 10 agosto). CNN. <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927#:~:text=Todo%20Plan%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20debe,completa%2C%20arm%C3%B3nica%20y%20adecuada.%22>

