

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

**MATERIA:**

NUTRICION

**CATEDRÁTICO:**

LIC. DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

**PRESENTA:**

ESTEFANY BERENICE GARCIA ANGELES

**TRABAJO:**

ENSAYO

**GRADO Y GRUPO:**

3 ° B

**LUGAR Y FECHA:**

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 27 DE OCTUBRE DEL 2020

## Leyes de la alimentación

Como bien sabemos las leyes de alimentación se presentan para que haya un plan de alimentación, las leyes mencionadas son cuatro las cuales son la 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.

- Ley de la cantidad

La primera ley de la alimentación es la ley de cantidad y ésta se centra en la búsqueda de una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo y así mismo mantener una buena salud. Si en dado caso la ley no se cumple, significa que la alimentación es insuficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido generalmente provocando desnutrición o cuando la ley es excesiva el aporte es superior a las necesidades del individuo pudiendo causar sobrepeso u obesidad.

- Ley de la calidad

La segunda es la ley de la calidad y pretendemos con esta ley que la alimentación debe ser completa con todos los macros y micro nutrientes. Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente, ya que como bien sabemos estos macros y micros nutrientes ayudan a la salud de las personas ya que aporta energía al cuerpo humano

- Ley de la armonía

La ley de la armonía busca que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macro nutrientes y micronutrientes estén presente en la alimentación de manera proporcional.

Si se cumple la tercera ley la alimentación se considera armónica y si los principales nutrientes no guardan proporcionalidad el régimen se considera disarmónico y esto podría suponer la carencia de algún nutriente.

- Ley de la adecuación

La ley de la adecuación tiene como finalidad estar supeditada a la adecuación a cada persona. De ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta: el de finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre, si la persona está sana la alimentación debe conservar la buena salud y si se encuentra enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado en general.

## Hábitos y costumbres alimenticias

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento la cual es innata es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos conforme el individuo va creciendo como también de su lugar de origen aunque estos 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 prácticas alimentarias son más saludables como también 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.