

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**Materia:**  
**NUTRICIÓN**

**Trabajo:**  
**Ensayo**  
**3°B**

**Presenta:**  
**Juan Pablo Sánchez Abarca**

**Docente:**  
**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Lugar y fecha:**  
**Comitán de Domínguez, Chiapas a 30/10/2020**

## Las leyes de la alimentación

La alimentación saludable es un estilo de vida que se adapta especialmente a cada individuo. Pero en reglas generales consiste en consumir alimentos que nos brinden los nutrientes necesarios para mantener constante la composición de los tejidos, permitir el funcionamiento de los sistemas, asegurar la reproducción, mantener el embarazo y el crecimiento, promover la lactancia y crear un bienestar que favorezca tanto la actividad física como mental y, por supuesto, la prevención y/o tratamiento de determinadas enfermedades.

El total de alimentos que comemos todos los días se llama dieta, por lo que todos tenemos una dieta que tiene diferentes propósitos ya que mi dieta puede pretender mantener la salud y el equilibrio del cuerpo mientras que la de otra persona puede pretender bajar de peso, por ejemplo.

### *Ley de la cantidad*

La cantidad de comida debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que principalmente aportan calorías (energía) son los carbohidratos y las grasas. La cantidad de calorías debe ser suficiente para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el equilibrio nutricional. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, inadecuada, generosa o excesiva. Según esta ley, los programas de pérdida de peso se consideran "inadecuados" porque permiten la pérdida de peso a expensas de la reducción del contenido de calorías.

### *Ley de la calidad*

Como sugiere el nombre, la ley de la calidad se relaciona con lo cualitativo y no con lo cuantitativo. En otras palabras, la dieta debe ser completa y saludable para mantener el

cuerpo como una unidad indivisible. Para ello, el cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

### ***Ley de la armonía***

Cada nutriente de la dieta debe estar presente en cantidades adecuadas y en proporción a otros nutrientes para que estén en armonía. Por ejemplo, el mayor porcentaje de calorías debe provenir de los carbohidratos (60%), seguidos de las grasas (25%) y finalmente las proteínas (15%). Por ejemplo, en la dieta de los deportistas, la armonía es diferente, ya que aumenta el porcentaje de proteínas y se reduce ligeramente el de grasas.

### ***Ley de la adecuación***

Independientemente de la composición de la dieta, esta debe corresponder a las características individuales y necesidades del cuerpo para el que se realiza, ya que la dieta de una niña de 12 años no será la misma que la de una nadadora de 30 años. El ajuste individual también debe tener en cuenta los gustos, los hábitos del individuo, la situación económica y social, la presencia de enfermedades o no.

Podemos decir que el conocimiento de las leyes de una alimentación resulta ser muy necesaria para poder llevar una buena dieta de buena manera, ya que nos dice del cómo tiene que ser una alimentación para que esta surja los efectos esperados que se tiene de ella y no caer en los falsos rumores que se tienen acerca de dicho tema.

Referencias:

1. <http://www.bulimarexia.com.ar/saber.html>
2. <https://www.vitonica.com/dietas/las-leyes-que-deben-gobernar-tu-alimentacion>
3. <https://www.lifeder.com/leyes-de-la-alimentacion/>
4. <https://www.convivirpress.com/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>