



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

Leyes de la alimentación

Hábitos y costumbres alimenticias

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Ávalos

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 29/10/2020.

Leyes de la alimentación

Introducción

Las leyes de la alimentación son de vital importancia ya que nuestra alimentación debe basarse sobre 4 primordiales leyes.

En muchas ocasiones estas leyes son olvidadas, o también no se realizan por completo, al igual que en ocasiones nos excedemos de otras.

Desarrollo

El objetivo primordial de las leyes de la alimentación busca brindarnos una suficiente, armónica, completa y adecuada alimentación para cada una de las personas.

Las leyes de la alimentación son las siguientes:

1. Ley de la cantidad
2. Ley de la calidad
3. Ley de la armonía
4. Ley de la adecuación

Ley de la cantidad

La ley de la cantidad es la primera ley de la alimentación, esta busca una alimentación suficiente para poder cubrir las necesidades calóricas de todo individuo y así mantener el equilibrio del cuerpo.

Si la ley de la cantidad no se cumple, esto significa que la alimentación no es suficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido, esto generalmente pasa en la desnutrición, también cuando la ley es excesiva el aporte es superior de las necesidades de cada individuo ocurre lo que es el sobrepeso u obesidad.

Ley de la calidad

La segunda ley de la alimentación es la ley de la calidad, respecto a esta ley lo que se busca primordialmente es que la alimentación de cada persona debe de ser completa así como en todos los macro nutrientes y micro nutrientes.

Cuando no se cumple esta ley nuestra alimentación se convierte en una alimentación carente, por lo contrario si se cumple dicha ley nuestra alimentación se considera completa.

Ley de la armonía

Nuestra tercera ley busca que entre los principios nutritivos haya una relación proporcional entre ellas.

El objetivo de esta ley es que los macro nutrientes y micronutrientes estén presentes en la alimentación de manera proporcional.

Si logramos que esta ley se cumpla, la alimentación se considera armónica, por lo contrario si vemos que los principales nutrientes no guardan una proporcionalidad, a esto se le considera disarmónico y esto podría suponer que existe alguna carencia de algún nutriente.

Ley de la adecuación

El objetivo principal de la ley de la adecuación es ser supeditada a la adecuación a cada persona.

Dos conceptos fundamentales surgen de dicha ley, estos son: que la finalidad de la alimentación debe de satisfacer todas las necesidades del individuo dependiendo en la situación en la que este se encuentre, si la persona está sana, la alimentación debe de conservar una buena salud y si este se encuentra enfermo debe de favorecer la curación y mantener el estado general.

El otro concepto de dicha ley es la adecuación, ya que solo puede lograrse esta finalidad si la alimentación administra se adapta a la persona que la ingiere.

La ley de la adecuación de le considera como ley universal, ya que esta es la que siempre debe cumplirse, por lo que toda alimentación debe de ser acorde de los

gustos, hábitos, cultura, situación socioeconómica y el estado de salud de cada persona

Conclusión

Estas cuatro leyes son muy importantes para nuestra alimentación, como vimos anteriormente estas se complementan entre sí de tal modo que llega a un cierto punto en el que si una de estas leyes no se cumplen trae como consecuencia forzosamente al incumplimiento del resto.

Al momento que se cumplen estas cuatro leyes se le considera como una buena alimentación.

Bibliografía:

<https://www.convivirpress.com/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>

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

Cuatro leyes para garantizar una buena alimentación SALUD 10 Agosto 2007

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

Hábitos y costumbres alimenticias

Introducción

La conducta alimentaria se le considera como innata, que quiere decir que esta se trae desde el nacimiento, es una alimentación propia. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, el proceso de este puede ser que sea un proceso sea largo o corto.

Desarrollo

La alimentación además de este ser un proceso biológico necesario, es también cultural como social.

En la constitución de las costumbres alimentarias de diversos pueblos influyen factores como el acceso a los insumos, el costo, el clima, la religión, el ciclo biológico, el estado de salud, los valores e ideología, entre muchos otros.

La sociedad moderna y globalizada estimula estilos de vida y de alimentación, que en general tienen riesgos para la salud como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes.

La forma de alimentación se asocia a los insumos disponibles, a la disponibilidad económica, a las costumbres, las necesidades biológicas y de salud.

La preparación de alimentos es además el soporte y manifestación de posiciones morales, religiosas y políticas, así, algunas costumbres culturales o religiones han impuesto tabúes sobre ciertos alimentos y preparaciones.

El hombre se nutre no sólo para asegurar su existencia, crecimiento y desarrollo sino también por placer. Los alimentos tienen a menudo calidades gustativas, las cuales cambian según las sociedades. Comer es también un acto social, algunas personas intentan no comer ciertos alimentos por su imagen desvalorizante, buscan unos más raros y caros o se esfuerzan para preparar algún plato de manera compleja, apetitosa y visualmente satisfactoria.

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 que en otros como: 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 como lo son:

- 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.

Cada persona tiene una serie de alimentos preferidos. El hecho de que unos alimentos nos gusten más que otros resulta de la interacción de varios factores, como:

- Características genéticas
- Edad
- Alimentos de la primera infancia
- Costumbres culturales
- Lo agradable del entorno cuando se prueban nuevos sabores y
- Las reacciones fisiológicas a la comida.

El sabor de la comida es uno de los factores que más influye en la selección de los alimentos favoritos.

Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios.

Se tiene la tendencia a aceptar lo que las madres preparaban, los alimentos que se servían en ocasiones festivas o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia. Los alimentos que los adultos comieron durante la infancia raramente no son aceptados posteriormente.

Conclusión

En la mayoría de los países, los factores como sociales así como los culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que cada una de las persona consume, al igual de como preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que cada uno de estos prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición.

Bibliografía:

Capítulo 4 Factores sociales y culturales en la nutrición

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

<https://sites.google.com/site/nutrición/poll#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20que%20se,aunque%20el%20proceso%20sea%20largo.>

<https://www.nutricion.com//costumbres-alimentarias/costumbres-alimentarias.shtml>

<https://culturacuidados.ua.es/article/view/2002-n11-origen-y-desarrollo-de-los-habitos-y-costumbres-alimentarias-como-recurso-sociocultural-del-ser-humano-una-aproximacion-a-la-historia-y-antropologia-de-los-cuidados-en-la-alimentacion>