

Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

Trabajo:

Ensayo sobre leyes de alimentación y hábitos y costumbres alimentarios

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a octubre del 2020

1. LEYES ALIMENTICIAS

Estas leyes nos sirven para llevar a cabo un buen uso de los alimentos y sobre todo lo que es una buena alimentación y el saber comer a base de estas leyes.

Debe que ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada.



COMPLETA:

Es la primera ley ya que nos hace saber o debemos que tener en cuenta que a la hora de optar una vida saludable se debe que consumiré alimentos que contengan los nutrientes principales o hacer un platillo que contengan todos los nutrientes adecuados para que sea una alimentación adecuada o variada los alimentos que se van a agregar son los hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, PT, minerales y agua.

HC: Son esencialmente una fuente de energía.

PT: Son sustancias que proveen los aminoácidos necesarios para producir enzimas, anticuerpos y células de crecimiento, mantenimiento y reconstitución de tejidos. Las enzimas son sustancias necesarias para regular los procesos químicos del organismo.

LIPIDOS: Representan una fuente concentrada de energía. Son necesarias para suministrar protección a varios órganos vitales, aislamiento del cuerpo, transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), síntesis de hormonas (fundamentalmente hormonas sexuales).

VITAMINAS: Se encuentran presentes en los alimentos naturales en concentraciones muy pequeñas y son esenciales para mantener la salud y el crecimiento normal

MINERALES: Son principalmente necesarios para prevenir la anemia (como el caso del hierro) y las infecciones (zinc), mejorar el rendimiento psicofísico (magnesio, fósforo, cobre y selenio), la mineralización ósea (calcio), la suficiencia cardiovascular, el mantenimiento del medio interno (sodio, potasio, cloro), etc.

EQUILIBRADA

No debe que existir una deficiencia o un exceso de un compuesto debe que tener una proporción y una relación con cada uno de ellos de lo que consumamos ya que así tendremos en cuenta cuantas calorías estamos ingiriendo y cuantas necesitamos al día una cantidad equilibrada diaria, es aquella que contiene un 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y un 28% de lípidos.



SUFICIENTE

No debemos que abusar con las aportas o comer lo a día pero como bien diferente y necesita alimento.

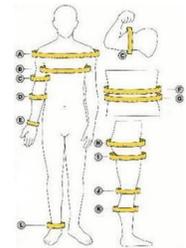


cantidades de comida, si no que suficiente las que necesitamos día sabemos cada persona es distintas porciones de

No sea lo mismo para una persona que no tiene actividad física, a una que lo ejerce todos los días el aporte calórico sería aún más grande.

ADECUADA

Va de la mano con a la ayuda de las distintas mediciones: medidas antropométricas, historia clínica, su objetivo, estado físico, su actividad, tiempo todo esto va ayudar para dar un plan alimenticio adecuado y los nutrientes adecuados para cada persona.



INOCUA/ INOFENSIVA

Esta es una de las leyes menos conocidas, pero no por ser desconocida no es importante, ya que depende de cuanta es la cantidad de alimentos consumimos esta va ser causante de alguna deficiencia o un exceso.



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.

2. HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS

El alimento le brinda a nuestros cuerpos la energía que necesitamos para funcionar. El alimento es también parte de tradiciones y culturas. Esto puede significar que comer tiene también un componente emocional. Para muchas personas, cambiar los hábitos alimentarios es muy difícil.



La alimentación, además de un proceso biológico necesario, es también cultural y 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.



En general, 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; algunos gobiernos promueven el consumo de alimentos de origen regional o nacional, otros se resisten a los de origen transgénico, a los producidos con el uso de agroquímicos o de manera industrial.

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 y/o se esfuerzan para preparar algún plato de manera compleja, apetitosa y visualmente satisfactoria.

En la adolescencia se incentiva la conciencia de la imagen física que puede llevar a realizar ejercicios físicos, prácticas de fisicoculturismo, dietas e incluso cirugías estéticas. Los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia, son más frecuentes por un fenómeno cultural que asocia la extrema delgadez con la belleza.



Los hábitos alimentarios están condicionados por las costumbres familiares y culturales de un pueblo. El impacto de las modas, los bombardeos televisivos en donde se promociona el consumo de productos poco sanos y la falta de tiempo para caminar en un mercado comprando los insumos, preparar y degustar tranquilamente los alimentos, atentan contra la salud.



Uno de los ejemplos son los alumnos de medicina:

Su alimentación es afectada por las ocupaciones, donde se encontró que la mayoría ingiere tres comidas al día, siendo el desayuno el que a veces no es ingerido por las mujeres. Entre el 40 – 46 % tiene otras ingestas entre las tres comidas.

La mayoría toma sus alimentos en su hogar. El 16% de mujeres y 32% de varones almuerzan en el comedor universitario y un grupo menor en restaurantes. En el desayuno predominan los lácteos, harinas, cereales y frutas; en el almuerzo, las carnes, verduras, arroz y tubérculos y, en la cena, el arroz, las harinas y lácteos. Las ingestas entre comidas son generalmente de harinas y frutas.

El 74% de mujeres desayuna entre las 6:00 y 7:00 Hs. y el 70% de varones entre las 7:00 y 7:30 Hs., el almuerzo ocurre en las mujeres entre las 12.30 y 14:00 Hs. y en los varones entre las 13:00 y 14:00 Hs. Los varones suelen cenar más tarde en comparación con las mujeres. Las ingestas extras suelen ser en quioscos y se dan en las mujeres entre las 9:00 y 10:00 Hs. y 13:00 y 14:00 Hs. y en los varones generalmente entre

10:00 y 11:00 Hs. El desayuno tiene una duración menor a 20 minutos, el almuerzo de 20 a 40 minutos y la cena dura más de 45 min.

BIBLIOGRAFÍAS

Alejandro Vela Quico, Monografias.com. (2014). *Las costumbres alimentarias - Monografias.com. Costumbres- monografias.*

<https://www.monografias.com/trabajos89/costumbres-alimentarias/costumbres-alimentarias.shtml>

Las 5 leyes de la alimentación saludable - SANUM. (2017, 23 mayo). Las 5 leyes de la alimentación saludable. <https://www.isanum.es/blog/2017/05/23/las-5-leyes-de-la-alimentacion-saludable/>

Saber comer. Leyes de la alimentación. (2010). Saber comer. leyes de alimentación. <http://www.bulimarexia.com.ar/saber.html>