



**Universidad del Sureste**

**Escuela de Medicina**

**Materia: Nutrición**

**LEYES DE LA ALIMENTACIÓN**

**Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello**

**3oB**

**Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas 30/10/2020**

# Leyes para la alimentación



Según Mahan, Escott-Stump 1999 hace mención que una alimentación balanceada y adecuada es aquella que satisface las necesidades nutricionales del individuo para el mantenimiento de su estado de salud, la reparación de los tejidos que se desgastan y de tal manera permite afrontar los procesos de crecimiento y vitales.

Pero para ello debe aportar todos los nutrientes en proporciones y cantidades adecuadas, así como también se debe considerar las variaciones individuales en cuanto a su edad y estado de desarrollo, las preferencias en cuanto al gusto y también los hábitos alimentarios de cada persona.

# 1

## Ley de la Cantidad



Esta ley que es la primera, se refiere a que debemos cumplir con los requerimientos energéticos diarios o el valor calórico total (V.C.T) es decir que se debe tratar de mantener el balance energético, en caso de que no se cumpla con esta ley el régimen puede ser insuficiente (balance energético negativo) o un exceso y a esto se le conoce como balance energético positivo.

# 2

## Ley de la Calidad



Segunda ley en la cual el régimen puede ser carente (cuándo un nutriente no es aportado por la alimentación, o sólo se aporta en cantidades muy mínimas) , Incompleto (cuando dos o más nutrientes no son aportados, o sólo se aportan en cantidades insuficientes por la

alimentación) . Esta ley es la que nos obliga a mantener una alimentación variada, ya que de esta manera existen mayores posibilidades de cubrir el aporte de todos los nutrientes, ya que ningún alimento “completo”, esto quiere decir que no nos aporta todos los nutrientes necesarios cantidades suficientes; la jerarquía de un nutriente depende de la capacidad que posee el organismo de sintetizar ese nutriente y del tamaño de la reservas corporales de este. La gravedad de una carencia depende de la jerarquía del nutriente, de la edad de la cual se produce y de la duración de la carencia.

# 3

## Ley de la Armonía



En esta tercera ley se manifiesta que los diversos nutrientes deben guardar una proporción adecuada entre sí, y se expresa a través de diferentes indicadores, un ejemplo, cocientes (Ca/P, etc.) o porcentajes ya sea de animales, proteínas, importancia de evitar la suplementación exclusiva de algún nutriente, debido a que se puede producir una “competencia” entre ellos, siendo perjudicado el nutriente que se aporta en menor cantidad. Esta situación es la que puede darse, por ejemplo, en el caso de utilizar suplementos de algún tipo de aminoácidos de forma aislada particularmente (glutamina, arginina, etc.)

# 4

## Ley de la Adecuación



Esta es la última ley, por lo tanto la cuarta en la cual manifiesta que la alimentación debe adaptarse a las necesidades y particularidades individuales; podría considerarse como la más importante porque destaca la **individualidad** de la dieta según edad, sexo, gustos, situación económica, entre otros factores de cada persona, es decir, que en la última instancia cualquiera de las tres primeras leyes podrían no cumplirse en situaciones particulares, pero la cuarta no puede omitirse nunca.

**Bibliografias:**

2016.Paula Guerra. Revista Crítica de Ciências Sociais