

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

MATERIA:

NUTRICIÓN

TEMA:

ENSAYO SOBRE LEYES DE LA ALIMENTACIÓN, HÁBITOS Y  
COSTUMBRES ALIMENTICIAS

DOCENTE:

LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

ALUMNA:

VANESSA ESTEFANÍA VÁZQUEZ CALVO

SEMESTRE Y GRUPO:

3 B

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS A; 30 DE OCTUBRE DE  
2020.

## *LEYES DE LA ALIMENTACIÓN, HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS*

### *INTRODUCCIÓN:*

*En este ensayo hablare sobre cómo es importante que todo plan de alimentación respete las cuatro leyes de la alimentación: 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." Para así poder orientar a los pacientes conforme a la alimentación. Esto lo complemento con 6 leyes más que son completa, suficiente, equilibrada, variada, adecuada e inocua.*

*Mencionare los beneficios y desventajas de los hábitos y costumbres alimenticios que es basado en los usos y costumbres alimenticias que tiene cada individuo, porque todos tenemos una cultura diferente, como sabemos los hábitos y costumbres alimenticios son factores indirectos que pueden afectar a las personas provocando enfermedades crónicas degenerativas como lo es la obesidad, la diabetes mellitus tipo 1, 2, etc. Los usos y costumbres serán muy influyentes en el tema de la alimentación ya desde ahí podemos analizar qué tipo de alimentación le podemos recomendar a una persona, ya que a modo de ejemplo las personas de áreas urbanas por lo general consumimos alimentos procesados, es por eso que es importante conocer la cultura de las personas ya que la alimentación de cada persona puede varias según su área geográfica, y así podremos otorgar una dieta para una vida más saludable.*

*Es relevante mencionar en esta actividad que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.*

**DESARROLLO:**

*Muchas veces por querer tener una buena alimentación improvisamos dietas sin la supervisión de un nutriólogo, que esto en su futuro en vez de provocar un bien, nosotros mismos nos causamos trastornos digestivos y en el sistema inmunológico.*

*Es por eso que una de las maneras de cuidar y equilibrar nuestra alimentación, es seguir estas leyes de la alimentación:*

***Ley completa:*** Consumir macro y micronutrientes de acuerdo con las necesidades de cada individuo.

***Ley suficiente:*** Cubrir las necesidades de cada persona de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física o estado fisiológico.

***Ley equilibrada:*** Que la proporción de los nutrimentos favorezca la salud sin excesos o carencias de algún nutrimento específico.

***Ley variada:*** Que se incluyan diferentes alimentos y formas de preparación de los platillos, así como alimentos propios de la estación.

***Ley adecuada:*** Dependerá de la edad de la persona, condiciones culturales, sociales, económicas, actividad física, clima, zona geográfica.

***Ley inocua:*** Que el consumo de alimentos no implique riesgos ya sea por la preparación o por la calidad de los mismos.

***Ley de cantidad:*** Los alimentos deben ser suficientes ya que son muy necesarios para cubrir las necesidades calóricas del organismo como sabemos los alimentos que proveen fundamentalmente calorías van a ser los hidratos de carbono y las grasas considero que es muy interesante saber qué cantidad de calorías deberá ser suficiente para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Para saber cuánto nivel calórico necesitamos va a depender de cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición. Es muy relevante considerar estos puntos ya que para iniciar una dieta necesitamos hacerla de acuerdo a nuestra condición o estilo de vida que estemos llevando.

***Ley de la calidad:*** en este apartado menciona que la dieta debe ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas acoplando nuestro organismo según su requerimiento calórico es relevante mencionar que cada dieta deberá estar constituidos por: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

***Ley de la armonía:*** Más que nada se basa en los distintos componentes de la alimentación y debe saberse que se debe de administrar arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos. Durante la lectura mencionaba que para llegar a una relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente:

- ✓ 50- 60% de hidratos de carbono
- ✓ 10- 15% de proteínas
- ✓ 25- 30% de grasas

*Ley de la adecuación:* En esta ley hace énfasis en que toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. En esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación, es fundamental este tema ya que los puntos a considerar son muy importantes porque de ahí depende el tipo de dieta que el paciente necesita acorde a su estilo de vida tomando en cuenta la necesidad de ir con un especialista en la materia (Nutriólogo).

#### *HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS:*

Como cualquier otro hábito, la alimentación ha evolucionado con el paso del tiempo. No solo hablamos de los ingredientes que forman parte de nuestra dieta, recordemos aquellos alimentos que antes triunfaban en el mercado y que desaparecieron sin dejar rastro, también de las costumbres que cada día se repetían en millones de hogares. Una transición que ha dejado en el pasado algunas prácticas que antes eran consideradas saludables, pero que ahora muchos criticarían duramente sin el más mínimo reparo.

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: las características genéticas, la edad, los

*alimentos de la primera infancia, las 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. Esto es una muy mala costumbre que tenemos ya que siempre preferimos los alimentos ricos al paladar y la mayoría es muy pobre conforme a nuestra buena nutrición.*

*Una mala costumbre sería también el modo de preparación de alimentos ya que muchos alimentos pierden sus nutrimentos al momento de la cocción.*

*La higiene de los alimentos: muchas veces acostumbramos a ir a los tacos de la esquina, las quesadillas del mercado o bien consumir alimentos en puestos ambulantes la mayoría están ubicados sobre la tierra y expuestos al polvo y humo de vehículos, presencia considerable de moscas y muchos perros que tratan de acercarse constantemente. Generalmente los productos ofrecidos se preparaban en casa y son transportados al puesto de expendio.*

*Me gustaría comentar que los estudiantes de medicina también generamos malas costumbres alimenticias, ya que por lo general no tenemos el tiempo suficiente para una buena comida, o bien acortamos las comidas del día, pienso que es más en los foráneos los que adoptan malos hábitos alimenticios.*

*Los usos y costumbres van a ser muy interesantes ya que será un factor muy influyente para saber qué tipo de dieta debe tomar mi paciente apegada a una alimentación que pueda ser accesible en sus*

*usos y costumbres y fáciles de conseguir. Durante la consulta de este tema me di cuenta que los usos y costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos desde que casa ya ahí iniciamos tener el hábito de alimentarnos de una forma inadecuada que a largo plazo se va a convertir una costumbre tomando en cuenta que estas se dan de generación en generación.*

*Las tradiciones alimentarias incluyen los procesos de producción o recolección de los insumos, su elaboración, formas de distribución y de consumo, en las cuales se encuentran importantes relaciones sociales de colaboración, intercambio y reciprocidad. Se ha dicho que las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores psicológicos y bioquímicos. Dentro de ciertos límites, es evidente, que la gente come y prefiere lo que le gusta y considera que le hace provecho.*

*Los patrones alimenticios se basan en los conocimientos sobre la materia, y en parte, en los países modernos y de gran desarrollo técnico, en la propaganda comercial y en una erudición sólida sobre las exigencias de la nutrición.*

*Cuando los alimentos son suficientes para poder elegir, surgen una serie de hábitos y estilos alimenticios, con sus concomitantes tabúes y prejuicios.*

#### CONCLUSIÓN:

*La alimentación, además de un proceso biológico necesario e indispensable, es también cultural y social. En la constitución de las costumbres alimentarias, de diversos pueblos no siempre es por traer*

*malos hábitos de generación en generación, o porque no los han inculcado sino que 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, ya sea por la falta de tiempo para poder elaborar sus propios alimentos; falta de conocimientos al elaborar platillos, el costo de los alimentos también es muy importante ya que la mayoría de alimentos instantáneos o procesados son de bajo costo a diferencia de los alimentos saludables; no tener la educación de elaborar los propios platillos, o de consumir adecuadamente los alimentos esto provoca que en general hayan riesgos para la salud como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes.*

*En diversos grupos sociales, la alimentación y su significado tienen formas de expresarse muy diferentes que se deben considerar para desarrollar programas de nutrición más sana, de bajos costos y respeto a la sustentabilidad de los recursos naturales.*

#### **BIBLIOGRAFIA:**

1. [https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2018-08-15/antiguas-costumbres-alimenticias\\_1599525/](https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2018-08-15/antiguas-costumbres-alimenticias_1599525/)
2. <https://www.mundosano.com/alimentacion/leyes-de-alimentacion-sistema-inmune-Que-le-pasa-a-tu-cuerpo-cuando-improvisas-dietas-nutriologo-dieta-keto-20200625-0001.html>

3. <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927>
4. <http://www.bulimarexia.com.ar/saber.html>