



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

“ACT. I PARCIAL 3”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

“Leyes de la alimentación”

Introducción

Para mantenerse saludable, el cuerpo humano no sólo necesita de los cinco nutrientes que se mencionaron al principio de este artículo. También se necesita administrarlos en las cantidades correctas, es decir tener una dieta equilibrada.

De lo contrario, las consecuencias son numerosas y peligrosas. Si el cuerpo no come suficientes alimentos con energía (por ejemplo, carbohidratos y grasas), se sentirá muy cansado. Pero si se ingieren demasiadas grasas, se tendrá sobrepeso. La clave es el equilibrio.

Ser obeso va mucho más allá de una cuestión estética: tiene serias implicaciones para la salud, incluyendo el aumento de las posibilidades de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, tener un accidente cerebrovascular o sufrir de cáncer.

Desarrollo

La comida nos da la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarnos, ser sanos y activos, movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender. El cuerpo necesita una variedad de los siguientes 5 nutrientes para mantenerse sano y productivo: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

La proteína es necesaria para construir, mantener y reparar los músculos, la sangre, la piel, los huesos y otros tejidos y órganos del cuerpo. Los hidratos de carbono proporcionan al cuerpo su principal fuente de energía. Las vitaminas y minerales son necesarios en cantidades muy pequeñas, por lo que a veces son llamados micronutrientes y por último la grasa es la fuente secundaria de energía del cuerpo y proporciona más calorías que cualquier otro nutriente.

Las leyes las clasificamos en 4 grandes leyes las cuales son:

Ley de la Cantidad:

Consumir alimentos en cantidad suficiente para cubrir los requerimientos calóricos del organismo, manteniendo un equilibrio.

Por ejemplo, realizando 4 comidas principales y hasta dos colaciones por día, acompañando el almuerzo y la cena de una porción abundante de vegetales, comiendo entre 3 y 4 frutas al día, bebiendo 2 litros de agua al día, entre otros.

Ley de la Calidad:

Las comidas deben ser completas en su composición.

Ya sea ingiriendo vegetales de todo tipo y color, tanto crudos como cocidos, incorporando cereales integrales, semillas, frutos secos, carnes magras, lácteos y legumbres, a los platos principales, reemplazando la sal por condimentos como perejil, tomillo, albahaca, romero, orégano, ajo, etcétera.

Ley de la Armonía:

Las cantidades de los nutrientes deben ser proporcionales entre sí.

Cómo es el caso de los macronutrientes. En pautas generales, del aporte calórico diario: los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60%, las proteínas entre 10-35% y las grasas entre 20-35%.

Ley de la Adecuación:

Hace referencia a la adaptación de la alimentación a cada individuo, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica.

El incumplimiento de una de las leyes, conlleva forzosamente al de las otras.

Es decir, que comer sano proporciona un óptimo funcionamiento a nuestro organismo, conserva y recupera la salud, y reduce el riesgo de padecer enfermedades.

“Hábitos y costumbres alimenticias”

Introducción

Para entender este tema primero debemos de definir que un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

Se examinan los hábitos alimentarios, las costumbres, las creencias y las actitudes. ... Se describen los aspectos biológicos y evolutivos de la alimentación. Se discuten las prácticas de alimentación en relación con el ciclo de vida

Mientras que los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud

Desarrollo

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento (es decir, que es innata) es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo.

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; 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: 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: 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.

Lo que comúnmente denominamos "gusto" es en realidad el "sabor", que resulta de la interacción de los sentidos del gusto y el olfato. Las demás sensaciones que proporciona la comida, como el picor del ají, el sabor de una menta fuerte o la efervescencia de las bebidas gaseosas, al igual que la textura, la temperatura y la presentación, también forman parte de la experiencia de saborear.

El 80% de lo que percibimos como gusto, es en realidad aroma. El ser humano es capaz de distinguir 20,000 olores diferentes, cada uno de ellos con 10 grados distintos de intensidad. El olfato se activa cuando los olores alcanzan los receptores olfativos de la cavidad nasal, a través de dos vías: la inhalación por las fosas nasales y atravesando la zona interna de la boca, al masticar y tragar

Recomendaciones nutricionales de:

Mastique bien los alimentos. Esto le ayudará a digerir mejor, evitar gases y a mejorar la absorción de nutrientes.

HC

Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que los carbohidratos formen parte de la ingesta diaria de calorías total en un 45 a un 65 por ciento. Por lo tanto, si consumes 2000 calorías por día, tendrás que consumir entre 900 y 1300 calorías diarias provenientes de carbohidratos.

LIPIDOS

Eliminar la grasa visible de las carnes.
Consumir pollo sin piel.
Disminuir el consumo de embutidos, utilizando siempre los más magros.
A partir de los dos años, y en función del caso, puede ser recomendable tomar leche semidesnatada.

PROTEINAS

La cantidad de proteínas a consumir dependerán de tu edad, sexo y actividad física.
La ingesta diaria recomendada para un adulto de entre 19 y 50 años es de 30 gramos, si eres hombre, y 25.5 gramos, para la mujer.
Todo esto está calculado para individuos que realizan menos de 30 minutos de actividad física al día

MINERALES

En general los minerales más deficientes en nuestra dieta son el magnesio, calcio, yodo y el selenio; pero debemos recordar que para tener buena salud necesitamos un aporte de todos los

VITAMINAS

Las vitaminas liposolubles y los minerales se almacenan, por ejemplo, de manera central en importantes órganos de almacenamiento como hígado, esqueleto óseo y tejido adiposo; puede ser considerada como un relativo espacio frágil de almacenamiento

Consuma entre 1,5 y 2 litros de agua mineral.
→ Evite fritos y azúcar refinado, ya que la digestión de estos productos va a producir un gasto exagerado de minerales esenciales.
→ Consuma batidos con predominio de vegetales crudos de hoja verde, los cuales puede mezclar con frutas para darles buen sabor.

“Bibliografía”

https://www.google.com/search?rlz=1C1SQJL_esMX865MX865&sxsrf=ALeKk03myZJVTdlrlmiMbjUIKVtJ_QxwIA%3A1604122502132&ei=hvecX6TeB8vcswwf97fACA&q=Recomendaciones+nutricionales&oq=Recomendaciones+nutricionales&gs_lcp=CgZwc3ktYWlQAzICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAA6BAgAEEdQzWIYzWlG5XZoAHAEeACAAC4BiAHOAZIBAZItMZgBAKABAqABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwikuan_jd7sAhVL7qwKHZ_7DYgQ4dUDCA0&uact=5

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011

<http://www.sendimad.org/nuevasendimad/sites/default/files/Recomendaciones%20Dietetico%20Nut%202015%20SERMAS.pdf>

<https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927#:~:text=Todo%20Plan%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20debe,completa%2C%20arm%C3%B3nica%20y%20adecuada.%22>

<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2017/03/13/3-consejos-para-consumir-proteinas#:~:text=La%20cantidad%20de%20prote%C3%ADnas%20a,de%20actividad%20f%C3%ADsica%20al%20d%C3%ADa.>

https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/sopORTENutricional/pdf/anexo_05.pdf