



# **Universidad del Sureste**

## **Licenciatura en Medicina Humana**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Tema:**  
**Ensayo para repaso de examen**

**Docente:**  
**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Alumno:**  
**Diego Lisandro Gómez Tovar**

**Semestre y grupo:**  
**3 B**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 22 de noviembre de 2020.**

- Leyes de la alimentación
- Hábitos y costumbres alimenticias

#### Introducción

La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos. Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud. Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que, si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos. Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud. Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que, si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran. El organismo, unidad indivisible biológicamente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones. Si la alimentación cumple con esta ley se considera completa. En cambio, si falta un principio nutritivo o está extremadamente reducido, será una alimentación carente.

Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos. Para lograr esta 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 y 25- 30% de grasas. Suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25-30% por lo que se producen acumulaciones de grasas. Entonces será necesario bajar el porcentaje de grasas que se ingieren, por un lado, pero también estimular la lipólisis para deshacerse de las grasas ya acumuladas a través del ejercicio físico y de tratamientos anticelulíticos. Si la alimentación cumple con esta ley se considera armónica. Mientras que, si los nutrientes no guardan la proporcionalidad adecuada, será una alimentación disarmónica.

La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo. La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad. Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada.

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.

Sin embargo, lo que una sociedad considera como normal o inclusive muy deseable, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable. Muchas personas en Asia, África, Europa y el continente americano generalmente consumen y aprecian la leche animal, pero en China, rara vez se consume. Las langostas, los cangrejos y los camarones se consideran alimentos valiosos y delicados por muchas personas en Europa y América del Norte, pero son repulsivos para otras tantas en África y en Asia, sobre todo para quienes viven lejos del mar. Los franceses comen carne de caballo y los ingleses generalmente no. Muchas personas se deleitan con carne de monos, serpientes, perros y ratas o comen ciertos tipos de insectos, muchas otras encuentran que estos alimentos son muy desagradables. La religión puede tener una importante función en prohibir el consumo de ciertos platos. Por ejemplo, ni los musulmanes ni los judíos consumen cerdo, mientras los hindúes no comen carne y con frecuencia son vegetarianos.

Los hábitos alimentarios difieren mucho con respecto a cuáles son los alimentos de origen animal que se prefieren, gustan y consumen. Los alimentos en cuestión, comprenden muchos que son ricos en proteína de buena calidad y que contienen hierro hemínico, los cuales son nutrientes importantes. Las personas que no consumen tales alimentos carecen de la oportunidad de obtener con facilidad estos nutrientes. Por otra parte, quienes consumen en exceso carne animal, algunos alimentos marinos, huevos y otros alimentos de origen animal tendrán cantidades indeseables de grasa saturada y de colesterol en la dieta. El consumo equilibrado es la clave.

Relativamente pocas personas o sociedades se oponen al consumo de cereales, raíces, legumbres, hortalizas o fruta. Pueden tener fuertes preferencias y gustos, pero la mayoría de quienes comen maíz también comen arroz, y casi todos lo que comen arroz, comerán productos a base de trigo.

son los mismos que se consumieron inclusive hace un siglo. Los hábitos y las costumbres alimentarias cambian y pueden ser influenciadas en formas diferentes. El maíz y la yuca no son nativos de África, aunque ahora son importantes alimentos básicos en muchos países africanos. Las patatas se originaron en el continente americano y más adelante se convirtieron en un importante alimento en Irlanda.

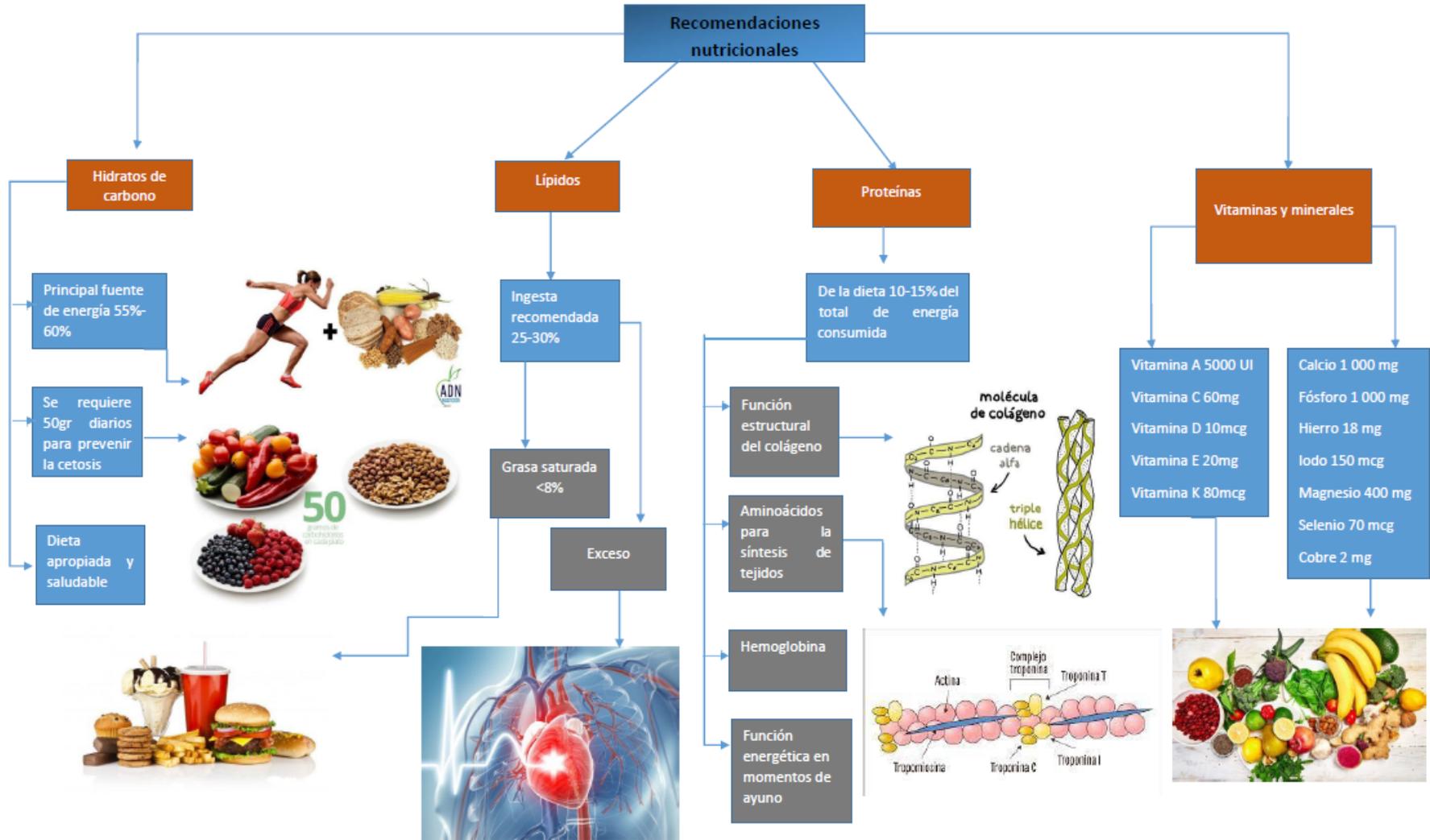
Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia.

La tendencia de muchos asalariados es gastar la mayoría de su sueldo en pocos días después de haberlo recibido, casi siempre resulta en una dieta familiar de valor nutritivo variable. La familia come mucho mejor justo después de un día de pago que antes del siguiente. Los salarios muchas veces se reciben mensualmente y, por lo tanto, parece indudable que un cambio a pagos semanales mejoraría la dieta del asalariado y de su familia.

La persona que controla las finanzas familiares influye (deliberadamente o sin intención) en la dieta de la familia y los alimentos que se dan a los niños. En general, si las madres tuviesen algún control sobre las finanzas, la dieta familiar sería mejor. Cuando la madre tiene poco control sobre los ingresos de la familia, los arreglos alimentarios pueden volverse casuales o inclusive peligrosos.

La educación nutricional ha tenido una importante influencia en los hábitos alimentarios, pero no siempre ha sido positiva. Felizmente, ya pasó el momento en que los nutricionistas promovían costosos alimentos ricos en proteínas a personas que no los podían comprar. Desgraciadamente, la tendencia de escoger alimentos o nutrientes sea para promoverlos o para prohibirlos, no ha desaparecido, como tampoco la tendencia a tratar de enseñar mediante el temor y quitando el placer de comer. Sin embargo, el cambio siempre surge en forma lenta y los antiguos hábitos difícilmente terminan; las personas a que aprendieron estas antiguas lecciones son aún responsables de alimentarse a sí mismas y a sus familias, y pueden encontrar que es problemático cambiar de nuevo.

# -Recomendaciones nutricionales de: HC, LIPIDOS, PROTEINAS, VITAMINAS Y MINERALES



## **ENSAYO SOBRE ALIMENTACION EN EL CICLO DE LA VIDA: LACTANTE, INFANCIA, ADOLESCENCIA, ADULTO, 3RA EDAD.**

Una buena alimentación la parte del proceso de la ingesta alimenticia fundamental para el óptimo desempeño de las funciones motoras en el organismo ,puesto que la alimentación es muy versátil mediante el paso de los años , en la primera etapa de la vida de un ser humano .La lactancia y su alimentación se basa de la ingesta de leche materna durante los primeros 5- 6 meses de vida , el bebe se tendrá que alimentarse con la leche materna , de igual forma la importancia de la leche materna es que contienen todos los elementos nutritivos que necesita para un óptimo crecimiento y desarrollo , así también las sustancias que provee la leche materna y que ayudan a la protección de posibles infecciones e alergias del lactante , puesto que durante la primera infancia de la persona es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida , así como también para proteger al niño de diversas patologías que se pueden presentar en esta etapa

, el organismo de los niños está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que una nutrición equilibrada y saludable, con la ingesta de alimentos como leche , carnes , huevos , trigos , legumbres , pan

, verduras y frutas, de igual forma en la etapa de la adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático.

Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos exactos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años primera fase de la adolescencia y de los 14 a los 18 años , puesto que su alimentación es este periodo de la vida su ingesta alimenticia tiene que ser de tres comidas al día , con bocadillos salubles estos pueden ser frutas , aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal , consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente y contraer un dieta balanceada entre carenes , verduras , frutas , lácteos

, puesto que la ingesta de calcio, fósforo y hierro son imprescindibles para un buen crecimiento. El calcio se halla en la leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos. El fósforo se encuentra en estos mismos alimentos y en la carne. El hierro está presente en verduras de hoja verde, legumbres, carne y cereales integrales.

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual. A pesar de que

durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se

tiene que ajustar de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento, de igual forma la alimentación de un adolescente tiene que basarse en proteínas que ayuden a la creación de nuevos tejidos y estructuras del organismo , minerales para los procesos metabólicos , vitaminas para la intervención metabólica , calcio para el complejo desarrollo del sistema óseo , hierro para el incremento del volumen sanguíneo ,entre otros alimentos para contraer una alimentación sana y óptima para su desarrollo .

La alimentación de una persona adulta debe de ingerir alimentos que contengan diversos nutrientes, sin demasiadas calorías , un ejemplo de ello seria las frutas y las verduras , granos integrales , avena , pan integral , arroz frijoles, lácteos, esto porque su organismo necesita un aporte de calórico y proteico para desarrollar sus actividades, además que en esta etapa el metabolismo de las personas necesita una mejor absorción de las vitaminas , minerales para un óptimo funcionamiento , la alimentación tiene que ser mas balanceada ya que a esta edad es donde se presenta la mayor parte de las patologías y una de las razón principales para que se desencadenen dichas enfermedades , es la mala alimentación y se recomienda contraer una dieta sana , con la ingesta de frutas y verduras basándose en el plan de alimentación del plato del buen comer , puesto que la alimentación de una persona de la 3 edad es muy dispersa ya la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra. 50-55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos. Cereales, harina, pasta, cuscús, pan, patatas, puesto que las personas mayores entran en un proceso en la cual la tolerancia a la glucosa disminuye , ya que se aconseja que su alimentación contenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibras por ejemplo un 50 a 55% de la energía total diaria , principalmente de hidratos de carbonos , cereales , harina , pasta , pan integral , de igual forma la alimentación de una persona de la tercera edad su alimentación tiene que contraer vitaminas D vitales para evitar la propagación de anemia , zinc , vitaminas B12 que se pueden encontrar en algunas carnes y pescados , calcio , minerales esenciales para los huesos , justamente con el complemento de fosforo esto para mantener a la persona estable ya que su dieta y su alimentación tiene que ser más regida por productos naturales y eliminando todo producto procesado para mejorar la salud.

Bibliografía:

1: Avalos, R. G., Avalos, J. G., Revuelta, B. P. P., Reséndiz, A. M., & Carrillo, J. L. R. (2017). ANALISIS DEL COSTO DE ALIMENTACION Y DESARROLLO DEBECERRAS DE REEMPLAZO LACTANTES. Revista Mexicana

de Agronegocios, 40, 561-569

2: Hábitos de alimentación en niños con desnutrición proteico-calórica primaria y secundaria grave. Bol Med Hosp Infant Mex, 56(10), 543-549.

Calidad de vida del adulto mayor inscrito en los comedores del programa nacional de alimentación para el adulto mayor Juan Luis Londoño De La Cuesta icbf, 2010-II. Duazary, 10(1), 26-32.

Bibliografía:

CECU Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios Inscrita en el Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios con el nº 9C/ Mayor, 45, 2º - 28013 MADRID