



Nombre de alumno: julio Antonio Fischer Borjas

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: primero

Grupo:

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de noviembre de 2020.

INTRODUCCION

Ley de la Cantidad: Todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener el equilibrio.

2.- Ley de la Calidad: Todo plan debe ser completo en su composición. Esto es, debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El valor calórico total debe poseer una distribución adecuada y tener en cuenta, además, los alimentos protectores.

3.- Ley de la Armonía: Se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.

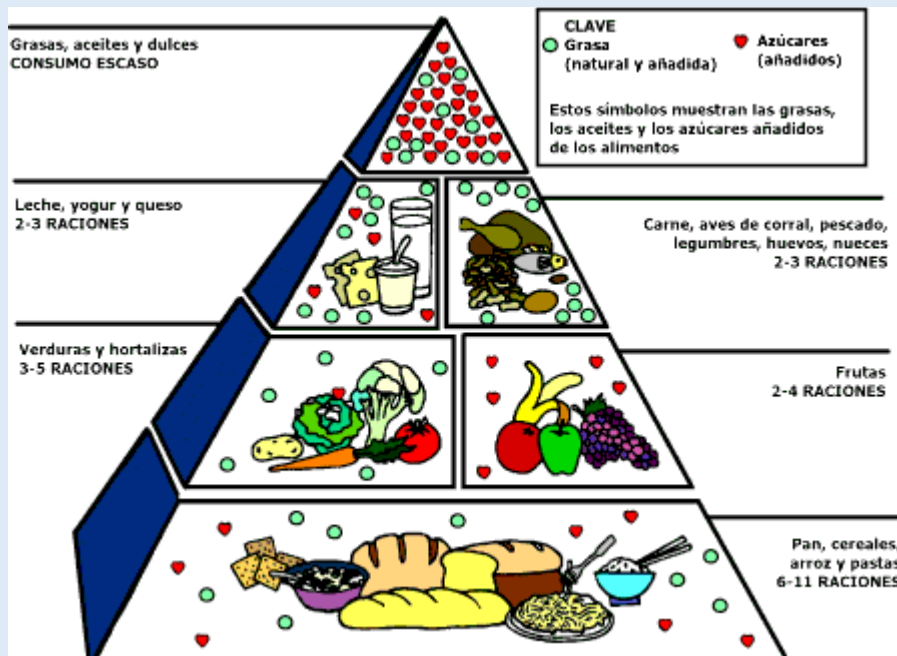
4.- Ley de la Adecuación: La alimentación debe adecuarse al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la(s) patología(s) que pueda presentar.

Las Cuatro Leyes están relacionadas entre sí y se complementan. Por lo tanto, desde el punto de vista biológico, se puede decir que existe una sola ley: La alimentación debe ser suficiente, *completa*, *armónica* y *adecuada*. Estos conceptos son los que debemos seguir para tener una buena nutrición.

desarrollo

1- Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran "insuficientes", ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

2- Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.



3- Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total

3- Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

NOCIONES SOBRE COMPOSICION ALIMENTARIA

Las proteínas: 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. Los anticuerpos sirven para luchar contra las infecciones y las enfermedades. Se recomienda un consumo diario de 1g de proteínas por kg de peso corporal. Ejemplo: una persona cuyo peso sea de 60 kg deberá consumir diariamente aproximadamente 60 g de proteínas. Las proteínas se hallan presentes en: carnes (rojas y blancas), lácteos, huevos, legumbres (soja) y frutas secas. Las proteínas de origen animal tienen mayor valor biológico que las de origen vegetal.

Los hidratos de carbono ("carbohidratos", "glúcidos"): Son esencialmente una fuente de energía. El cuerpo quema carbohidratos con preferencia a las proteínas, para destinar estas últimas a los procesos de reconstitución celular. Clasificación de los glúcidos - Algunos ejemplos: - Azúcares complejos de asimilación lenta: almidón (presente en granos de origen vegetal y papa), celulosa (compuesto vegetal no absorbido por el cuerpo humano, importante para la evacuación intestinal), glucógeno, etc. - Azúcares simples y dobles de asimilación rápida: . simples: glucosa (el más importante), fructosa (azúcar de las frutas, miel, legumbres) . dobles: sacarosa (azúcar industrial de remolacha o caña de azúcar), lactosa (azúcar de la leche)

Las grasas ("lípidos"): 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). Clasificación de los lípidos - Algunos ejemplos: - grasas saturadas: en su mayoría animales (manteca, grasa de carnes) - grasas no saturadas: en su mayoría vegetales (aceite de oliva, maíz, girasol, germen de trigo) y pescados. Estas grasas ejercen función protectora en casos de hipercolesterolemia.

Las vitaminas: Son compuestos orgánicos de estructura química variada. Se encuentran presentes en los alimentos naturales en concentraciones muy pequeñas y son esenciales para mantener la salud y el crecimiento normal. Para asegurar su aporte al organismo es necesario consumir alimentos de origen vegetal preferiblemente crudos de "colores" variados (tanto frutas como verduras). Las vitaminas también se hallan presentes en carnes, huevos y lácteos no hervidos. - Vitamina A: Necesaria para conservar una buena visión, una piel saludable y una buena dentadura. Es abundante en: vegetales y frutos pigmentados, fundamentalmente zanahoria, tomate, durazno y espinaca; hígado, leche, manteca y huevo. - Complejo vitamínico B (vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B12, ácido fólico y biotina): En términos generales, este complejo es necesario para el normal funcionamiento del sistema nervioso, mantenimiento de piel y cabello saludables y para prevención de anemia y trastornos digestivos. Se halla presente en: cereales integrales, carne, hígado, legumbres, levadura de cerveza, nueces y demás frutas secas, huevos y pescado. - Vitamina C: Fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y vascular, previene infecciones y se le atribuye propiedades contra el envejecimiento. Abundante en cítricos, frutillas y tomates. - Vitamina D: Necesaria para la mineralización de los huesos. Previene el raquitismo en los niños y se utiliza conjuntamente con el calcio en el tratamiento de la osteoporosis del adulto. Se activa en la piel tras la exposición a la luz solar. Abundante en: yema de huevo, leche no hervida, vísceras, aceite de hígado de bacalao, pescados (salmón, atún, sardina, arenque). - Vitamina E: Necesaria para la función reproductiva; es también uno de los principales factores antienvjecimiento. Se halla en verduras de hoja, aceites de maíz, maní, soja y germen de trigo. - Vitamina K: También denominada vitamina "antihemorrágica" es abundante en: repollo, coliflor, espinaca, tomate, queso, yema de huevo e hígado. En parte es sintetizada por las bacterias de la flora intestinal.

Los minerales: En términos generales, son 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. Se requieren en pequeña cantidad. El hierro es abundante en carnes rojas, hígado, espinaca y lentejas. El fósforo abunda en los pescados de mar; el selenio, en radicheta y hongos. Los lácteos son los alimentos más ricos en calcio, aunque también lo contienen cítricos, salmón, mariscos y brócoli.

conclusión

la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de consumo de cada tipo de alimento, cantidad de alimento consumido y formas de preparación e ingredientes de dicho alimento o comida.

la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.