



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Prof. Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Dieta

Materia: Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Noviembre de 2020.

Leyes de la Alimentación

Para entender esto podemos entender que nosotros somos seres vivos que al igual que todos necesitan de energía para mantenerse vivos. esto no debería de ser problema alguno para nuestra naturaleza ya que en el medio ambiente podemos encontrar de toda cantidad increíblemente variada para tener ingesta de dicha energía, la cual no obtenemos precisamente del acto de consumir, más bien de o que consumimos en las cosas que nosotros digerimos.

En este caso tenemos a los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, fuentes de energía cuales además de cumplir con estas funciones, cumplen con otras igual de importantes como nuestro desarrollo, crecimiento, formación de elementos necesarios en nuestra anatomía, el mantenimiento de nuestro propio organismo, y un largo etc. pero actualmente nuestra alimentación se ha visto adaptada a un estilo de vida sedentario y un tanto monótono al igual que en el campo laboral, pues la alimentación en general de muchas personas es monótona, carente de variedad y no posee una buena regulación para que esta sea ideal en virtud de nuestras características, es entonces donde entra la nutrición y las conocidas “leyes de la alimentación” las cuales en conjunto buscan proporcionar una alimentación adecuada para la población en general y así promover un hábito alimenticio que propicie una mejoría en la salud de las personas y en la salud pública, pues como mencioné anteriormente, está en nuestra naturaleza tener una alimentación rica y variada que cumpla con todos los puntos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Podemos pensarnos como una especie de maquina perfecta a la cual tenemos que darle un tratamiento perfecto y equilibrado en la que cada componente necesita de un material específico para su correcto funcionamiento y que este debe de ser equilibrado pues un exceso de material para darle mantenimiento (como aplicarle mucho voltaje a los componentes eléctricos) podría resultar perjudicial para el sistema entero, además de que este mantenimiento es necesario pues si algo en este increíble sistema que somos llega a colapsar, todo lo demás se viene para abajo y se vuelve inservible.

Llegando a un enfoque más realista y nutricional podemos mencionar que el mantenimiento de nuestro cuerpo debe ser de calidad, referente al hecho de que la alimentación debe de contener todos los nutrimentos esenciales para el cuerpo humano y que necesita para su mantenimiento, como los carbohidratos, los lípidos, las proteínas, las vitaminas y minerales, si nos basamos en nuestro hipotético sistema mecánico, entendemos que no podemos utilizar

materiales de baja calidad para darle mantenimiento a nuestra máquina, pues con un mantenimiento de mala calidad lo que podemos esperar es que dicho mantenimiento no sea efectivo y termine haciendo nada, o hasta perjudicar al sistema, como el cuerpo humano.

Hay que tener en cuenta algo y es que el hombre por naturaleza siempre busca más y más, ya que se tiene como referente que “más es mejor” y que la abundancia es un signo de prosperidad social, lo que lleva a desencadenar una serie de excesos que a la larga resultan nocivos para cualquier cosa a la que se le aplica un exceso, las cuestiones alimentarias se basan un control adecuado para el cuerpo humano pues la ingesta excesiva de cualquier elemento principal de nuestra dieta, que en este caso estamos hablando de lípidos, vitaminas, etc., puede provocar alteraciones en la salud humana que nosotros definitivamente nosotros no estamos esperando, como el sobrepeso, que a final de cuentas es dañino para la salud humana, por lo tanto la alimentación al igual que todo en esta vida debe de ser tomado con regulación pues cualquier sistema puede caer si se cae en los extremismos, si volvemos a nuestro ejemplo hipotético una sobrecarga eléctrica podría echar a perder los cables de la máquina, ahora imagínense a la maquina como ustedes, a los cables como las arterias y a la grasa como la corriente eléctrica.

Ahora nos pongamos más centrados específicamente en lo que nosotros somos capaces de consumir, y pensemos en el hecho de que los nutrimentos esenciales para la vida se encuentran en una gran variedad de alimentos que podemos consumir en la vida cotidiana, pero por nuestro estilo de vida podemos caer en la monotonía (al igual que nuestra vida misma) provocando que nuestros cuerpos de igual forma funcionen de forma monótona, por lo tanto tenemos que consumir una gran variedad de alimentos, pero también debemos entender que no todo es igual de necesario en nuestro organismo, como en nuestra maquina la cual necesita todo el tiempo de corriente eléctrica pero no tanto de estarse aceitando los engranajes a menos de que lo hagan cada cierto tiempo, entonces debemos de tener armonía en lo que consumimos y darle prioridad a las cosas que de verdad tiene prioridad en la base de nuestra alimentación.

Otro factor que me gustaría tocar es que como especie somos tan iguales y tan distintos al mismo tiempo, es contradictorio porque nosotros tenemos la misma anatomía, tenemos la misma carga genética (99% entre todos los seres humanos) y poseemos cuerpos que trabajan relativamente igual, pero aun así, no somos iguales del todo, pues al igual que las maquinas, no todas tienen el mismo sistema operativo o la misma forma de operar (el ejemplo de las maquinas solo es para contextualizar), y a eso podemos sumarle que todos tenemos distintos

ritmos y estilos de vida y por lo tanto no podemos alimentarnos de la misma manera, pues habrá gente que posiblemente necesite más carbohidratos que otras, o habrá gente que necesite más vitaminas que otras, por lo tanto la dieta se debe adecuar a cada persona. Otro punto importante es la dieta mediterránea es un tipo de alimentación basado en consumo de ciertos alimentos como el aceite de oliva que es una fuente principal de grasa llevada a cabo para preparar los alimentos, las pastas, las legumbres, hortalizas, pescados, huevos etc. por tanto es variado y equilibrado, esta dieta, tiene como beneficios principalmente en enfermedades cardiovasculares, mejor estado de ánimo y el aumento de nivel de energía.

En conclusión, estos serían las 4 leyes que deben de seguirse para tener una correcta alimentación, quise tocarlas todas en un contexto bastante detallado y no tanto de una manera acartonada. Algo importante que decir es que no vale la pena comer mucho para nutrirse bien esto no se hace de la manera adecuada o comer poco para bajar de peso sino lo que se come no es de calidad y te aporta los requerimientos nutricionales suficientes (pongo estos ejemplos porque son creencias comunes de las personas en general). Así que es de suma importancia el conocimiento de estas 4 leyes generales para la correcta alimentación, tanto que también es de suma importancia conocer la dieta mediterránea, ya nos aporta beneficios en tanto en enfermedades cardiovasculares, incidencia de cáncer y otros, teniendo como resultado una interacción en el estado de salud del el ámbito social.

Tipos de dieta

Reducción



Baja en colesterol



Baja en calorías



Intercambiables



Baja en carbohidratos



Libre de glúten



Baja en sal



Hábitos alimenticios

Consumir



Complementos alimenticios



Ejercicio físico



Agua



Patrones dietéticos



Mantener el cambio de dieta



BIBLIOGRAFÍA:

ANTOLOGIA DE INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

<https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-20de%20Alimentaci%C3%B3n%20debe,complet2a>

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/dieta-mediterranea.html>

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-habitos-alimentarios>