



Nombre del alumno (a): Felipe de Jesús López

Avendaño.

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez Martínez.

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Introducción a la Nutrición

Grado: Primer Cuatrimestre.

Grupo: Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas. 13/11/2020

Tipos de alimentación y Leyes de alimentación.

Desde la antigüedad hasta la actualidad existen diferentes formas de alimentación que cada individuo adapta en su día a día, la cual se le conoce como dieta que proviene del griego *dayta*, que significa "régimen de vida", tomando en cuenta los factores que existen ante una Sociedad se puede decidir que tipo de alimentación llevar a cabo durante un corto, mediano o largo plazo, ya que en la actualidad contamos con un régimen alto en opciones de alimentos, tanto saludables como insalubres, por otro lado de acuerdo a lo que se observa hoy en día, personas de todo el mundo intentan controlar su peso por diferentes razones, ya sea por estética o por salud, ya que existen múltiples enfermedades, como sobrepeso, obesidad, situaciones de malnutrición, diabetes, etc., todo esto debido por no llevar una alimentación adecuada, por ello, gracias a los avances científicos que se han ido descubriendo en relación a la alimentación, con el tiempo se han encontrado muchos tipos de dietas que ayudan a controlar diferentes situaciones de salud que se mencionaron anteriormente, además hoy en día con los tipos de dietas que hay, podemos encontrar para todos los procesos de vida, desde el embarazo, para personas que están lactando, personas en crecimiento, niños, adolescentes, deportistas, etc., es por ello que con los tipos de dietas que existen se pueden poner en práctica los planes de alimentación tomando en cuenta los hábitos alimenticios de cada persona, ya que cada individuo cuenta con diferentes gustos y costumbres en la ingesta de alimentos, como personas vegetarianas, que usualmente no consumen carnes de ningún tipo, personas carnívoras, que son todo lo contrario, ya

que su alimento predominante es la carne, o persona omnívoras, que son personas que consumen alimentos de origen animal y vegetal.

Desde el punto de vista nutricional, las actuales dietas humanas pueden ser:

1.- Dietas basales o dietas básicas: son las dietas en las que no se realizan modificaciones en cuanto a su composición en nutrientes o en energía, 2.-Dietas terapéuticas: son las dietas en las que se altera la composición en nutrientes o en energía cuando existe una enfermedad o situación patológica, 3.-Dietas modificadas en energía: normalmente se realiza una distribución en la cantidad de energía aportada en la dieta (dietas hipocalóricas) y 4.- Dietas modificadas en proteínas: pueden aportar mayor cantidad de proteínas que las recomendadas para las personas sanas (dietas hiperproteicas), estando indicadas en situaciones de malnutrición (bajo peso, anorexia, etc.), o aportar menos cantidad (dietas hipoproteicas)". En mi opinión personal basada en información recabada acerca

de como llevar a cabo una dieta o un plan de alimentación de forma correcta, debe ser suficiente, completa, de calidad, armónica y adecuada, ya que cada persona debe tener un aporte calórico o proteico necesario, ya que de no ser así se pueden provocar situaciones de mal estado de salud, todo ello se debe tomar en cuenta, ya que de igual forma existen alimentos que no son de calidad ya que no es lo mismo comer un hamburguesa que contiene grasa a comer aguacate, aceite de oliva, etc.

