

## HOJA DE PRESENTACIÓN

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermeria.
- Unidad 2: Alimentación Y Salud Pública.
- Actividad 3: Investigar Y Documentar En Un Mapa Conceptual Y En Un Cuadro Sinoptico.
- Profesora: Lisset Del Carmen Flores.
- Asignatura: Nutrición Clínica.
- Modulo: 2.
- Temas De La Unidad 2: Alimentos, Grupos De Alimentos, Tablas De Composición De Alimentos, Tecnología Alimentaria, Alimentos Funcionales, Valoración Nutricional, Calidad Y Seguridad Alimentaria.
- 3er. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 09/07/2021.

# LAS 6 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (OMS)

La alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable, pero adecuada a las características de cada persona (edad, sexo, hábitos, costumbres y nivel de actividad física).

Hay seis leyes de la alimentación saludable, las cuales son:

## 1. Toda alimentación debe ser completa

Con esto se refiere a que toda dieta debe contener todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Es decir, la alimentación debe incluir tanto micronutrientes como macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales). Además, debe contar con la cantidad suficiente de fibra y de agua.

## 2. La alimentación debe ser equilibrada

Para que la alimentación sea equilibrada, se deben incluir las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves y pescados), y se debe combinar de forma que promuevan la salud y el crecimiento.

Al momento de servir un plato, se debería llenar con 50 % de verduras, 25 % de proteína (carne, aves o pescados) y 25 % de carbohidratos. De esta forma, se estaría logrando un equilibrio en la alimentación.

## 3. La dieta de ser variada

La alimentación saludable debe contener diferentes alimentos de cada grupo para obtener distintos nutrientes, colores, texturas y sabores. Se deben incluir los alimentos de la temporada y ajustar los platillos a los recursos económicos de cada individuo y familia.

## 4. La comida debe ser suficiente

Este punto implica que la alimentación debe cumplir con las necesidades calóricas de cada persona, lo cual puede variar de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física.

## 5. Los alimentos deben ser adecuados

La alimentación tiene que adecuarse a las necesidades de cada persona y miembros de la familia. Se deben tomar en cuenta los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimenticios de cada individuo.

## 6. La alimentación debe ser inocua

Este es un punto muy importante porque significa que la alimentación no debe implicar riesgos para la salud. Es decir, la comida tiene que estar libre de contaminantes o sustancias tóxicas que pudieran dañar la salud de quien la consume.

Las leyes de la alimentación dan una pauta de las características que debería tener una dieta saludable y son un excelente punto de partida para saber cómo comer.

## ¿Cómo se crearon las leyes de la alimentación saludable?

Hace más de 80 años, Pedro Escudero, médico argentino, fue el primero en hablar de las leyes de la alimentación. Este especialista describió cuatro normas:

Ley de...	Descripción
Cantidad	Todo plan debe cubrir las necesidades de alimentación del organismo. Se debe estimar el gasto energético de cada persona para mantener un balance.
Calidad	La dieta debe ser completa, es decir, aportar carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estos nutrientes deben consumirse en las proporciones adecuadas.
Armonía	La dieta debe guardar las proporciones adecuadas en nutrientes.
Adecuación	La alimentación debe adecuarse a los gustos, momento biológico, hábitos y patologías.

## Otros consejos para una alimentación saludable

Aunque las leyes de la alimentación son muy puntuales y podría ser fáciles de seguir, la OMS también da algunas otras recomendaciones para lograr que la dieta sea más equilibrada:

- Las grasas no deben superar el 30 % de la ingesta calórica total. En este caso, son preferibles **las grasas no saturadas**, es decir, las que provienen de los pescados, aguacates, frutos secos y aceites vegetales. En caso de consumir grasas saturadas (presentes en la carne, mantequilla y aceite de palma, entre otros), se aconseja que su ingesta sea menor del 10 % del consumo total de calorías.
- Los azúcares deben ser menos de 10 % de la ingesta calórica (lo que equivale a 12 cucharaditas rasas). De ser posible, se aconseja reducir su consumo a 5 %.
- La sal se debe consumir de forma moderada (5 g diarios o menos).
- Las frutas y verduras deben consumirse diariamente, al menos 400 g, lo que equivale a cinco porciones al día. Las papas y los tubérculos no cuentan como verduras para este fin.

La evaluación del estado de nutrición

A nivel poblacional tiene como propósito final conocer la magnitud y distribución de los problemas de mala nutrición, programas y políticas nacionales para corregir las situaciones encontradas.

Cuando la evaluación del estado de nutrición es aplicada para conocer el estado de un individuo tiene como finalidad establecer las estrategias alimentarias o nutricias que permitan mejorar o mantener el estado de nutrición del sujeto en particular.

Ya que el ABCD de la evaluación del estado de nutrición delimitará problemáticas y factores causales de las mismas, asimismo, dará la base para el establecimiento de estrategias de apoyo tanto para el individuo como para las poblaciones al conocer su condición nutricia.

El ABCD de la evaluación del estado de nutrición variará tan sólo en los datos que se deben recolectar dependiendo del lugar donde se realice, si se aplicará a una población o grupos o individuos o si representa una evaluación inicial o un seguimiento o monitoreo, considerando que en general se obtendrán de su aplicación los datos que a continuación se describen.

A: antropometría.

Representa la medición tanto de la composición corporal como de las dimensiones físicas de la persona, permitiendo por ello establecer la presencia de desequilibrios crónicos en proteína y energía; por esta razón proporciona datos confiables sobre la historia nutricia pasada del sujeto.

B: métodos bioquímicos.

La presencia de mala nutrición en sus diferentes etapas puede ser detectada a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio, utilizando para ello diferentes pruebas o mediciones del nutrimento involucrado, ya sea a partir de su medición directa o a partir de la determinación de la funcionalidad orgánica relacionada con el nutrimento en cuestión, debido a que en la mala nutrición, sea primaria o secundaria, la deficiencia de un nutrimento resultará en la disminución de sus concentraciones o en la disminución de sus productos metabólicos, o en la actividad de algunas funciones o síntesis enzimáticas que dependen de algún nutrimento específico. Estas condiciones podrán por ello ser evaluadas a partir de la utilización de este tipo de indicadores.

C: métodos clínicos.

La examinación física centrada en aspectos nutricios permite estimar la composición corporal del individuo, así como determinar la presencia de síndromes de mala nutrición. Por otra parte deberá determinarse la condición orgánica relacionada con los procesos fisiológicos de digestión, absorción, utilización y excreción de nutrimentos que pudieran estar alterando el estado de nutrición de la persona.

D: métodos dietéticos.

Incluyen la evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos, patrones de consumo de alimentos (considerando en ello los aspectos ambientales involucrados), tolerancia o intolerancia a diferentes alimentos y nutrimentos, modificaciones alimentarias o nutricias. Por otra parte deberá determinarse la habilidad del sujeto para lograr de manera adecuada, tanto desde un punto de vista funcional como económico, la selección, compra y preparación de los alimentos que consume.

**Evaluación del estado de nutrición**

La evaluación del estado de nutrición es la medición de indicadores del estado dietético y estado de salud relacionado con la nutrición.

La evaluación del estado de nutrición consta de cuatro apartados:

- A:** La antropometría se encarga de medir y evaluar las dimensiones físicas y la composición corporal. Es muy útil para detectar alteraciones proteicas y energéticas.
- B:** Los indicadores bioquímicos son muestras orgánicas que permite detectar estados de mala nutrición y alteraciones en el funcionamiento fisiológico.
- C:** La evaluación clínica permite conocer la historia médica, realizar un examen físico e interpretar signos y síntomas asociados con problemas de nutrición.
- D:** La evaluación dietética permite realizar una valoración cuantitativa y cualitativa del consumo de alimentos del individuo.

**Objetivos**

- ✓ Detectar problemas de mala nutrición
- ✓ Identificar individuos en riesgo nutricional.
- ✓ Ubicar posibles riesgos de enfermedades relacionadas con la nutrición
- ✓ Determinar la presencia de deficiencias nutricionales
- ✓ Conocer riesgos causales o preventivos de mala nutrición

Fuente: El ABCD de la evaluación del estado de nutrición, 2010.

El presente título le ofrece al nutriólogo información detallada sobre cómo utilizar los cuatro indicadores para la evaluación nutricia, el ABCD: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, e incluye las diferentes estrategias para su aplicación a partir de la evaluación ya sea de riesgo nutricional o de la evaluación diagnóstica, así como la propuesta para recolectar la información.

## Bibliografía usada

### Libro de Nutrición clínica

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- Araceli Suaverza Karime Haua (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición Mc Graw Hill.
- Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 20014.
- <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html>
- [www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc](http://www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc)

<https://www.mheducation.es>

<https://nacionfarma.com>