INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SUREESTE “MATUTINO”

ASIGNATURA: INTRODUCCION A LA NUTRICION

TEMA DEL ENSAYO: UNIDAD III (3.3, 3.4)

DOCENTE: NELFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

GRADO Y GRUPO: PRIMERO CUATRIMESTRE

AUTORES:
FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 05 DE NOVIEMBRE DE 2021

UNIDAD III (3.3, 3.4)

Ley de la Calidad

con esta ley la alimentación debe ser completa con todos los macros y micronutrientes, (minerales y vitaminas).

Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.

Ley de la Armonía

su función, es buscar que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí.

Esta ley tiene como finalidad que los macronutrientes y micronutrientes estén presentes en la alimentación de manera proporcional.

Si se cumple la tercera ley la alimentación se considera armónica y si los principales nutrientes no guardan proporcionalidad el régimen se considera disarmónico y esto podría suponer la carencia de algún nutriente.

Ley de la Adecuación

esta, está sujeta a la adecuación de cada persona y de ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta

La finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre

otro concepto es la de-adecuación, sólo puede lograrse si la alimentación administrada se adapta a la persona que la ingiere.

DIETA NORMAL

Se denomina dieta sana o normal a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

Es un proceso automático, producto de la cultura,

y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte

Por tanto, a la hora de alimentarnos hay que tener muy presente los siguientes criterios

Elegir una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares

pues los nutrientes se encuentran distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de estos

DIETOTERAPIA

tiene por objetivo modificar los malos hábitos alimenticios y promover una alimentación equilibrada y saludable

Por otro lado, la disciplina que indica pauta a seguir en la enfermedad, la dietoterapia.

Mediante la dietoterapia, se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades

una correcta combinación de alimentos o la eliminación de alguno de ellos permite el tratamiento de determinadas enfermedades y mejorar el estado de salud de los pacientes.

Los ejemplos del uso de la dietoterapia por parte de la medicina alopática son conocido por todos, desde la dieta “blanda”

que mandan en caso de los problemas gastrointestinales, pasando por la dieta para la diabetes

la eliminación del gluten para los celíacos o simplemente las dietas ricas en hierro para la anemia.

EFECTOS DE LA DIETA

La promesa de todas y cada una de ellas es perder peso de manera rápida y sin esfuerzo alguno

Es conveniente señalar que llevar a cabo estas dietas y esta manera equivocada de alimentarse puede generar o predisponer

Una dieta carente de los necesarios nutrientes, en cantidad y calidad, puede causar desnutrición

Pues no recibe los alimentos y nutrientes necesarios que su cuerpo necesita para generar la energía propia del metabolismo

Expertos indican que perder peso de forma rápida puede provocar hipoglucemia, deshidratación

Uno de los principales síntomas de la anemia (causada por la falta de hierro) es sentirse apático y muy fatigado.