LEYES DE LA ALIMENTACION



- 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)



- Comer sanamente es un estilo de vida que se adapta a cada individuo en particular. Pero en reglas generales, consta en consumir alimentos que nos aporten los nutrientes necesarios para mantener constante la composición de los tejidos, permitir el funcionamiento de sistemas, asegurar la reproducción, mantener el embarazo y crecimiento, favorecer la lactancia, generar un bienestar que impulse la actividad tanto física como intelectual, y por supuesto, prevenir y/o tratar determinadas enfermedades.
- Para lograrlo, nuestra alimentación diaria debe ser: suficiente, completa, armónica y adecuada, basándose en las 4 leyes fundamentales de la alimentación:



Ley de la Cantidad:

- La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance."
  El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos.
  Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados.
  Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud.
  Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.



Ley de la Calidad:

- "El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran."
  El organismo, unidad indivisible biológicamente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones.

  Si la alimentación cumple con esta ley se considera completa. En cambio, si falta un principio nutritivo o está extremadamente reducido, será una alimentación carente



Ley de la Armonía

- "Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí."
  Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos.
  Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas. Suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25-30% por lo que se producen acumulaciones de grasas.
- Si la alimentación cumple con esta ley se considera armónica. Mientras que si los nutrientes no guardan la proporcionalidad adecuada, será una alimentación disarmónica



Ley de la Adecuación

- "La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo"
  La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad.
  Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada.



- **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.

