

PLATO DEL BUEN COMER

ARGUELLO HERNANDEZ FRANCISCO JAVIER.

EL PLATO DE ALIMENTACION DEBE RESPETAR LAS CUATRO LEYES DE ALIMENTACION. CANTIDAD, CALIDAD, ARMONIA Y ADECUACION.

CANTIDAD

LA CANTIDAD DE ALIMENTACION DEBE SER SUFICIENTE PARA CUBRIR LAS EXIGENCIAS CALORICAS DEL ORGANISMO Y MANTENER EL EQUILIBRIO DE SU BALANCE.

CALIDAD

EL REGIMEN DE ALIMENTACION DEBE SER COMPLETO EN SU COMPOSICION PARA OFRECER AL ORGANISMO TODAS LAS SUSTANCIAS QUE LO INTEGRAN.

SI LA ALIMENTACION CUMPLE CON ESTA LEY SE CONSIDERA COMPLETA.



ARMONIA

PARA LOGRAR ESTA RELACION ARMONICA EN LAS CANTIDADES DE LOS NUTRIENTES, EL APORTE CALORICO DIARIO DEBE SER EL SIGUIENTE: 50-60% DE HIDRATOS DE CARBONO, 10-15% DE PROTEINAS Y 25-30% DE GRASAS

ARMONIA

LA ALIMENTACION DEBE SATISFASER TODAS LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO Y DEBE ADAPTARSE AL INDIVIDUO QUE LA INGIERE.