

## Nombre de alumnos:

Cristian de Jesús vazquez Aguilar

## Nombre del profesor:

Alfredo vazquez

## Nombre del trabajo:

Cartel informativo y sus leyes

## Materia:

Nutrición

## Grado:

“3”

## Grupo:

“c”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio de 2020.

# PLATO DEL BUEN COMER

**LEY DE LA ARMONÍA**  
La Ley de la Armonía busca que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macro nutrientes y micronutrientes estén presente en la alimentación de manera proporcional.

**LEY DE LA CANTIDAD**  
La primera ley de la alimentación es la Ley de la Cantidad y ésta busca una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo.



## LEY DE LA ADECUACIÓN

La Ley de la Adecuación tiene como finalidad estar supeditada a la adecuación a cada persona.

De ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta: el de finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades.

**LEY DE LA CALIDAD**  
La segunda es la Ley de la Calidad y pretendemos con esta ley que la alimentación debe ser completa con todos los macros y micro nutrientes. Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.