

## Recomendaciones nutricionales, hábitos y costumbres alimentarias

- ▲ Leyes de la alimentación normal: El Dr. Escudero fue un pionero en la nutrición Argentina. Las 4 leyes creadas por el doctor están relacionadas entre sí.
  - **Ley de la cantidad:** Todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello es necesario tener en cuenta su balance energético.
  - **Ley de la calidad:** Todo plan debe ser completo en su composición: debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
  - **Ley de la armonía:** Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.
  - **Ley de adaptación:** La alimentación se debe adecuar al momento biológico, gustos, hábitos, situación socioeconómica y patológica que se pudiera presentar.
- Características de la alimentación según la NOM-043  
Según la NOM-043-SSA2-2005 una dieta correcta debe ser: **Completa**, que debería incluir todos los grupos de alimentos; **segura**, que deben estar fuera de riesgo de presentar microorganismos patógenos; **adecuada**, **variada**, **equilibrada** y **Suficiente**.