

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES LEYES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1: ¿Cuáles son las leyes de la alimentación saludable según el Dr. Escudero?

**I - Ley de la cantidad:** Todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener su balance energético.

**II - Ley de la calidad:** Todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El valor calórico total debe tener una distribución adecuada y tener en cuenta además, los alimentos protectores.

**III - LEY DE LA ARMONIA:** Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes. por ejemplo cuando relacionamos el post-entrenamiento con la adecuada relación de hidratos y proteínas.

**IV - Ley de la adecuación:** La alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar.

2- Códigos con las características de la dieta correcta  
Según la NOM-043

Dieta correcta: Que cumpla con las siguientes características

- I- **Completa**: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
- II- **Equilibrada**: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- III- **Inocua**: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.
- IV- **Suficiente**: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y desarrollen de manera correcta.
- V- **Varia**: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- VI- **Adecuada**: Que este acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.



3: Explica por qué una dieta debe ser personalizada para considerarse saludable.

Por que nos basamos exactamente y únicamente en nuestro organismo, en nuestras metas nos vamos a centrar buscando lo más adecuado para nosotros. y se elabora en base a nuestras especificaciones y exigencias personales.

Aparte nos acomodamos a un estilo al que nosotros consideremos un buen ritmo para llevar a cabo nuestra salud alimentaria.

Cuando una dieta es personalizada se tendrá en cuenta no solo las metas (como la pérdida de peso o aumento de masa muscular) si no sobre todo veremos por nuestra propia salud.