

# Recomendaciones Nutricionales Hábitos y costumbres alimentarias

¿Cuáles son las leyes de alimentación normal según el Dr. Escudero?

Ley de 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.

Ley de Cantidad: 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.

Ley de armonía. Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes. Por ejemplo 'cuando relacionamos, el post-train con la adecuada relación de hidratos y proteínas.

Ley de adecuación. La alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas a su situación socioeconómica y a las patologías que pueda presentar.

Las 4 leyes se complementan entre sí ya que están relacionadas, la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada. El plan de alimentación correcto responde a esas 4 leyes.



Cuales son las características de la alimentación

Saludable Según la NOM-043?

1. Tiene que ser completa debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

2. Tiene que ser equilibrada es decir los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así los hidratos de carbono han de suponer entre un 55 y un 60% de kcal totales al día; las grasas entre un 25 y 30% y las proteínas entre un 12 y 15%. además hay que beber 1.5 o 2 L de agua al día.

3. Tiene que ser suficiente la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños lograr un desarrollo y crecimiento proporcional.

4. Tiene que ser adaptada al sexo a la edad a la talla a la actividad física que realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

5. Tiene que ser variada. Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos. (Lácteos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, carnes, aves y pescado) no solo por que con ello será más agradable si no por que a mayor variedad habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.