

1.- ¿Cuáles son las leyes de alimentación según el D. Escudero?

- Reemplazar las grasas trans/insaturadas
- Asegurar el consumo de frutas/verduras
- Impulsar el consumo de cereales
- Limitar los azúcares, exceso calórico y sodio.

2.- ¿Cuáles son las características de dieta correcta según la NOM-043?

Son 5 generalmente:

- Requerimiento de energía adecuado
- Requerimiento proporcional de proteína
- Cubrir los micronutrientes necesarios
- Óptima hidratación
- Ingesta de fibra dietética

3.- ¿Por qué una dieta **personalizada** debe considerarse así para ser saludable?

Esto es necesario debido a que cada organismo metabólico es un proceso tan singular que no puede haber una dieta saludable estándar que funcione en todos, de ahí que cada individuo debe ver a un nutriólogo(a).