

Aktividad ④

¿Puede ser las características de la dieta correcta según la NDM-043?

Podemos decir que es, aquella que cubre...

- Los requerimientos de energía a través de la ingestión de las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los carbohidratos y grasas, los cuales están relacionados con la actividad física y el gasto energético de ~~cada~~ persona.

- Los requerimientos plasmáticos o estructurales proteicos por las proteínas.

- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como los vitaminas y minerales.

• La correcta hidratación basado en el consumo de agua.

• Ingesta suficiente de fibra dietética.

② ¿Cuáles son las leyes de la alimentación saludable según el Dr. Escudero?

- Reemplazar ácidos grasos trans y grasos insaturados y fuentes de omega 3.

- Asegurar un consumo adecuado de frutas y verduras y ácido fólico.

- Promover el consumo de cereales, preferiblemente el grano entero para aumentar la ingesta de fibra.

- Limitar el consumo de azúcares agregados.

- Limitar el exceso calórico de cualquier origen.

- Limitar el consumo de sodio (5 gr. de sal por día).

③ Explica por qué

Logr. de sal por
③ Explicar por qué una dieta debe ser
personalizada para considerarse saludable.
Considero que la dieta debe ser

personalizada ya que cada persona
tiene diferentes maneras de adquirir
la alimentación saludable de mejor manera,
también se debe recordar que las
personas realizan diferentes actividades
por lo cual tienen que consumir calorías
en diferentes cantidades, de igual forma
nuestro principal trabajo es que el paciente
haga de su alimentación una mejoría,
en su calidad y calidad de vida.

Lo que sí debe de considerarse siempre
es que los alimentos deben considerarse
los 5 puntos base para su mejoría
como alimentación variada, completa,
equilibrada, inocua y suficiente, de
igual forma que plantea amar y
alegría al comer ya que no sirve de
nada establecer una dieta bien si la
persona no lo degustará tal cual y solo
estaría haciéndose daño.