

Recomendaciones

NUTRICIONALES, LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Saludable

Cuáles son las leyes de alimentación saludable según el doctor 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 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 los alimentos protectores.
- ▶ Ley de la armonía: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.
- ▶ 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 las patologías que pueda presentar.

NUTRICIONALES, LEYES DE LA ALIMENTACION

▷ Cuales Son las características de la dieta Correcta según la NOM-43?

Completa: que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud por que está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

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 se desarrollen de manera correcta.

Variada: que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada: que este acorde con los gustos y cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos sin que ello signifique que se tengan que sacrificar sus otras características.

▷ Explica por qué una dieta debe ser personalizada para considerarse saludable: debido a que cada persona tiene diferentes necesidades energéticas, o puede padecer alguna patología, además de que se debe ajustar a sus recursos económicos, sin que sacrifiquen otras características de la dieta, también para que no afecte el bienestar de una persona.

Scribe