

11/11/2020

Recomendaciones Nutricionales.

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

R: Las 4 leyes están relacionadas entre sí y se complementan. Por lo tanto, desde el punto de vista biológico, se puede decir que la existencia una sola ley de la alimentación: la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada. Ya que el plan de alimentación correcto es el que responde a estas cuatro leyes.

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

R: Esta norma explica con claridad las características de una dieta correcta, las cuales son que tiene que ser completa (que tenga todos los nutrientes), equilibrada (que los nutrientes guarden proporciones adecuadas), inocua (que el consumo no implique riesgo a la salud), suficiente (que cubra las necesidades) y variada (que incluya diferentes alimentos).

3.- Explica por qué una dieta debe ser personalizada para considerarse saludable: R: por que así están adaptadas específicamente para cada persona a de acuerdo a su situación en particular como su estado socioeconómico, gustos, patología si es que la hay, y objetivo (satisfacción) del paciente. Para un mejor objetivo nutricional y terapia nutricional.