

Recomendaciones nutricionales, hábitos y costumbres alimentarias.

1. ¿Cuáles son las leyes de alimentación normal según el dr. Scudero?

- Ley de calidad: Es fundamental la variedad, en cuanto a la calidad de los distintos nutrientes. Se necesita que el alimento aporte al organismo los principios nutritivos que requiere. Los hidratos de carbono de mejor calidad son los complejos, las proteínas de alto valor biológico son las que aportan aminoácidos esenciales (algas y huevos) y las grasas de mejor calidad son las aportadas por las semillas oleaginosas y los frutos secos.

- Ley de cantidad: Lo fundamental es comer lo suficiente, en cuanto a calorías y nutrientes, dependiendo de las características de cada persona. De acuerdo a la edad, sexo, talla, peso y actividad física.

Por ejemplo, una embarazada requiere de un aporte calórico mayor que un anciano.

- Ley de la armonía: Los componentes de la alimentación deben tener proporción: 50 y 60% carbohidratos, 10 y 20% proteínas, no más de 30% grasas.

- Ley de adecuación: La alimentación debe adecuarse a los gustos, hábitos, condiciones culturales y económicas.

¿Cuáles son las características de la alimentación saludable según (9 NOM-043)?

Una alimentación correcta cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuado y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Se caracteriza por ser equilibrada en cuanto sus proporciones, completa en cuanto a los nutrimentos, suficiente de acuerdo a la necesidad de los nutrimentos, inocua para que no implique riesgos a la salud, variada para que incluya diferentes alimentos y adecuada a los gustos y cultura de quien la consume y que se ajuste a su economía.

