

d) Cuales son las leyes de alimentación saludable según el Dr. Escudero?

La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias o por otro lado, no sería una dieta recomendada.

Cuales son los componentes de la dieta equilibrada según la NOM-043.

#### • Dieta completa

Quiere decir que tiene que contener nutrientes y adquirir los alimentos de los grupos.

Por que tiene una dieta personalizada para considerarse saludable.

Se considera el peso, el sexo, y esta tiene que ser de manera adecuada y no se basará únicamente de su nivel calórico sino los aspectos que afectan la salud de los individuos.