

Recomendaciones nutricionales, hábitos y Costumbres

Actividad 1.

1. ¿Cuáles son las leyes de alimentación normal según el Dr. Escudero?

- I. Ley de cantidad
- II. Ley de calidad
- III. Ley de la armonía
- IV. Ley de la educación

Las cuatro leyes están relacionadas entre sí y se complementa. Por lo tanto desde el punto de vista biológico, se puede decir que existe una sola ley de la alimentación: la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada. El plan de alimentación correcto es el que corresponde a esas 4 leyes.

2. ¿Cuáles son las características de la alimentación saludable según la NOM-043?

I. Tiene que ser completa. Debe aportar nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar compartidos guardando una proporción entre sí. Así los hidratos de carbono han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas entre un 25 y 30% y las proteínas entre 12 y 15%. Además hay que beber de 1.5 a 2 l de agua/día.

Tiene que ser suficiente La cantidad de alimentos deben ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rasgos de normalidad y, en los niños, lograr un desarrollo y crecimiento proporcional.

Tiene que ser adaptada: Sexo, edad, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

Tiene que ser variada: Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lacteos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, carnes, aves y pescados) no solo porque con ello será más agradable, sino porque o mayor variedad habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes.

ca