

Act. # 2

Lic. Jessica.

Nutrición

Recomendaciones Nutricionales, Hábitos
& costumbres alimentarios.

11/11/2020

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

R = De acuerdo al Dr. Escudero las cuatro leyes están relacionadas entre sí y se complementan. Por lo tanto, desde el punto de vista biológico se puede decir que existe una sola ley de alimentación; la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada el plan de alimentación correcto es el que responde a estas cuatro leyes.

> Ley de la cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo.

> Ley de la calidad: Todo plan debe ser completo en su composición, debe aportar hidratos de carbono, Proteínas grasas, vitaminas y minerales.

> Ley de la armonía: Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad de los distintos nutrientes.

> Ley de la adecuación: La alimentación se debe adecuar al momento, a los gustos, y hábitos de las personas, a su situación económica y a la/s patologías que pueda presentar.

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

La NOM-043 establece con claridad las características de una dieta correcta.

Debe ser Completa, Equilibrada, Inocua
Suficiente y Variada