

Recomendaciones Nutricionales.

11/11/2020

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

R= Las 4 leyes de la alimentación creadas por el doctor Pedro Escudero están relacionadas entre sí y se complementan ya que un plan de alimentación saludable o "régimen normal" es aquel que responde a estas cuatro leyes.

■ Ley de la Cantidad = Todo plan debe cubrir las necesidades caloríficas de cada organismo. Por ello es necesario tener en cuenta su balance energético.

■ Ley de la Calidad = Todo plan debe ser completo en su composición por que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales.

■ Ley de la armonía = Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.

■ Ley de la adecuación = La alimentación se debe adecuar al momento biológico, gusto, hábitos, situación socioeconómica y patológica que se pudiera presentar.

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

R= Esta Nom establece con claridad las características y es por eso que tiene que ser "completa, equilibrada, inocua, suficiente, y variada" la alimentación.