

Recomendaciones nutricionales, hábitos y costumbres alimentarias

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

I- LEY DE LA CANTIDAD: Todo plan debe cubrir las necesidades caloricas de cada organismo. Por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener subbalance energético.

II- LEY DE LA CALIDAD: Todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El valor calórico total debe tener una distribución adecuada y tener en cuenta, además, los alimentos protectores.

III- LEY DE LA ARMONIA: Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes. Por ejemplo cuando relacionamos el post-*train* con la adecuada relación de hidratos y proteínas.

IV- LEY DE LA ADECUACIÓN: La alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar.

Las 4 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 la alimentación: la alimentación debe ser suficiente, completa, armonica, y adecuada. El plan de alimentación correcto es el que responde a esas 4 leyes.

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

Una alimentación saludable tiene que reunir las siguientes características:

- I- **Tiene que ser completa:** Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- II- **Tiene que ser equilibrada:** Los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las Kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30% y las proteínas, entre un 12 y 15%. Además hay que beber de 1.5 a 2 L de agua/día.
- III- **Tiene que ser suficiente:** La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un desarrollo y crecimiento proporcional.
- IV- **Tiene que ser adaptada al:** Sexo, a la edad, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- V- **Tiene que ser variada:** Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos. (Lácteos, frutas, verduras, hortalizas; cereales, legumbres, carnes, aves y pescados) no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.