

Leyes de Alimentación Saludable

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

1. La ley de la cantidad: todo plan debe cumplir las necesidades caloríficas de cada individuo para ello es necesario tener en cuenta el balance energético.

2. 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.

3. Ley de la Armonía: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.

4. Ley de la adecuación: los alimentos se deben adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a las patologías que pueda presentar.

2. ¿Cuáles son las características de la dieta correcta según la NOM-043?

- Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

- Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

- Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

- Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Características de una alimentación saludable

- Variada: que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- Adecuada: que este acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

3. Explica por qué una dieta debe ser personalizada para considerarse saludable.

Todos somos únicos y tenemos características metabólicas diferentes, distintos estilos de vida y circunstancias particulares.

Las personas tenemos diferentes necesidades nutricionales, adaptar la dieta a cada individuo ayuda a obtener mejores resultados.

Contar con una dieta personalizada ayuda a cuidar y potenciar nuestra salud. Ejemplos: adelgazar, ganar peso, controlar aspectos de salud como el colesterol o la tensión arterial, o desempeñar sin riesgos y con un rendimiento óptimo ciertos deportes.

