

¿Cuáles son las leyes de alimentación saludable según el dr. Escudero?
La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias ó por otro lado no sería una dieta correcta las leyes son: ley de cantidad, ley de armonía, ley de calidad y ley de adecuación

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

- Dieta completa: Este quiere decir que tiene que contener nutrimentos y adquirir alimento de los 3 grupos.
- Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

¿Por qué una dieta tiene que ser personalizada para considerarse saludable?
Por que en esta no solo se consideraría el peso sino también el ser saludable y esta tiene que ser de manera adecuada ya que no se basará únicamente de su valor calórico sino de aspectos que afectan la salud de los individuos.