

Recomendaciones nutricionales, leyes de la alimentación saludable.

Actividad 2

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

Ley de cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades caloricas de cada organismo. Por ello debemos estimar el gasto energetico del individuo para mantener su balance energetico.

Ley de calidad: todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El valor calorico total debe tener una distribución adecuada y tener en cuenta los alimentos protectores.

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

Ley de la Adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento biologico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconomica y a las patologias que pueda presentar.

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

Completa: Que contenga todos los nutrientes.

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

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

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada: que esté acorde con los gustos y cultura de quien la consume y justa a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar otras características.

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

Para evitar el consumo inadecuado, es decir, para evitar la ingesta de alimentos por el doble hay que medir cada porción para mejorar la salud y evitar patologías.