

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

R = De acuerdo al Dr. Escudero las cuatro 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 alimentación; la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada el plan de alimentación correcto es el que responde a estas cuatro leyes.

➤ Ley de la cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo.

➤ Ley de la calidad: Todo plan debe ser completo en su composición, debe aportar hidratos de carbono, proteínas grasas, vitaminas y minerales.

➤ Ley de la armonía: Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad de los distintos nutrientes.

➤ Ley de la adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación económica y a las patologías que pueda presentar.

2. Cuales son las características de la alimentación saludable según la NOM-043?

La NOM-043 establece con claridad las características de una dieta correcta.

Debe ser Completa, Equilibrada, Inocua
Suficiente y Variada

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES, LEYES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

JALIXA RUIZ.

- Completa = Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
 - Equilibrada = Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
 - Inocua. = Que su consumo habitual no impliquen 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.
 - Variada = Que incluyan diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos sin que ello signifique que deban sacrificar sus otras características.
- 3 = Porque una dieta debe ser personalizada para considerarla saludable.

La personalización de la dieta es fundamental en primer lugar porque ayuda a determinar cuántos kilos perder, la dieta personalizada permite evaluar si el paciente está en un estado de sobrepeso e identificar un objetivo de peso saludable.

Actualmente el instrumento más utilizado es la pirámide de alimentación saludable, que separa los alimentos según; si se recomienda su consumo diario y/o ocasional,