

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

- **Cantidad:** La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

- **Calidad:** El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran.

- **Armonía:** Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integra la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. - 50-60% de hidratos de carbono, 10-15% de proteínas y 25-30% de grasas.

- **Adecuación:** La finalidad de la alimentación está sustentada a su adecuación al organismo.

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

• **Completa:** Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

• **Equilibrada:** Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inovar. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque estos alimentos interactúan con todas y cada una de las necesidades de todos moderadas.

Suficiente. Que abarca las necesidades de todos los nutrientes.

Variedad. Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustados a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.