

Nutrición

Mercedes Morraquin

¿Cuáles son las leyes de la alimentación normal según el Dr. Escudero?
Las cuatro leyes están relacionadas entre sí y se complementan. Por lo tanto es una ley de alimentación:
Cantidad, calidad, armonía y adecuación.
Si se cumplen estas leyes significa que hay buena alimentación.

¿Cuáles son las características de la alimentación saludable según la NOM-043?
En esta establece características de una dieta correcta.
En esta se recomienda la alimentación de los tres grupos. En esta se tiene que guardar proporciones apropiadas entre sí.