

Recomendaciones nutricionales, hábitos y costumbres alimentarias

- Leyes de la alimentación normal: El Dr. Escudero fue un pionero en la nutrición Argentina. Las 4 leyes creadas por el doctor están relacionadas entre sí.
- **Ley de la Cantidad:** Todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello es necesario tener en cuenta su balance energético.
 - **Ley de la Calidad:** Todo plan debe ser completa 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 entre los distintos nutrientes.
 - **Ley de adaptación:** La alimentación se debe adecuar al momento biológico, gustos, hábitos, situación socioeconómica y patológica que se pudiera presentar.
- Características de la alimentación según la NOM-043. Según la NOM-043-SSA2-2005 una dieta correcta debe ser: **Completa**, que debería incluir todos los grupos de alimentos; **ser inocua**, que deben estar fuera de riesgo de presentar microorganismos patógenos; **adecuada, variada, equilibrada y suficiente.**

4: Hábitos tóxicos: fumar, ingerir alcohol
5: Actividad física, u otras actividades: danza, escalas.
Además de los factores que intervienen en la planificación de una dieta personalizada, hay que tener presente cual es la finalidad del paciente. Hay varios tipos de dietas personalizadas:

- Dieta hipocalórica: Esta dieta es la más usada, con el objetivo de bajar de peso y consumir pocas calorías.
- Dieta hipercalórica: En este caso, se ingiere un exceso de calorías para aumentar de peso.
- Dieta equilibrada: El objetivo es mejorar la salud y controlar el peso.

- Dietas bajas o ricas en proteínas: La primera es en caso de que haya un déficit de proteínas debido a enfermedades de hígado; la segunda es en situaciones de delgadez extrema como consecuencia de una mala nutrición o trastornos alimentarios.

La dieta personalizada tiene muchos beneficios. Nos ayuda a vivir de una manera más saludable durante más tiempo, tener una reeducación alimentaria, también ayuda a superar muchas enfermedades, o incluso evitar contraerlas en primer lugar.