



**Nombre de alumnos: Lourdes jazmín
Pérez Pérez.**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez.**

Nombre del trabajo: “mapa mental”

Materia: “introducción a la nutrición”

Grado: “primer cuatrimestre”

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de noviembre de 2020.

Ley de la cantidad



La primera ley de la alimentación es la ley de cantidad y esta busca una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas de individuo y mantener en equilibrio el cuerpo.



Ley de la calidad

Todo plan de alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general. La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

Leyes de alimentación.

Ley de la armonía

La ley de la armonía busca que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macronutrientes y micronutrientes estén presentes en la alimentación de manera proporcional.



Ley de la educación

Manifiesta que la alimentación debe adaptarse a las necesidades y particularidades individuales. Podría conservarse como la más importante porque destaca la individualidad de la dieta, según sexo, edad, gustos, situación socioeconómica, entre otros factores a considerar, de cada persona.