



**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.

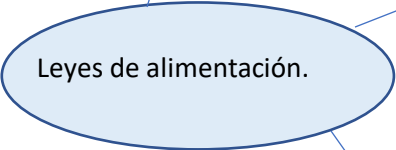
Ley de la cantidad

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.



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.