



***Universidad del sureste***

***Materia: Nutrición clínica***

***Tema: las 6 leyes de alimentación y ABCD de la nutrición***

***Maestra: lisset***

***Alumna: Reyna del Carmen Montero Felix***

***Grupo: A***

***Fecha: 17/07/2021***

## Las 6 leyes de la alimentación

**1, Completa,** esto significa que la dieta debe tener todos los nutrimentos necesarios para cada persona se pueden incluir los tres tipos de macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas).

**2, Equilibrada:** es importante tener la adecuada proporción de los nutrimentos que favorezcan la salud de las personas sin caer en exceso de carencias, hay que cuidar las porciones

**3, Variada:** es importante incluir diversidad de alimentos para obtener distintas proporciones de nutrimentos tanto en colores, sabores y texturas. Una ensalada de frutas con un poco de yogurt y avena.

**4, Suficiente:** es importante cubrir las necesidades de cada persona dependiendo su edad, género, estatura y actividad física toda la familia puede comer del mismo menú pero dependiendo las cantidades propias.

**5, Adecuada:** debe ajustarse a las necesidades de cada persona, ósea aunque haya el mismo menú para todos puede que algún platillo no sea del total agrado de algún integrante

**6, Inocua:** este es un punto muy importante ya que significa que no debe representar el riesgo para la salud, por lo que la preparación de los alimentos no deben implicar ningún riesgo ya sea para la salud o su calidad.

Debe incluir todos los principios del control de los alimentos y debe servir como marco para toda acción para un control efectivo e integral.

Esto significa que las disposiciones de la ley alimentaria deben cubrir todos los requisitos detallados.

Estas deben de ser adecuadas para manejar las repetitivas modificaciones y variaciones de manera de asegurar un amplio y efectivo control de los alimentos a lo largo de cada alimentaria.



## **Bibliografía**

Coulston A, rock C, monse E. nutrition in the prevention and treatment of disease. Academic press 2001.  
<https://nutricionportusalud.weebly.com>