

Define alimentación normal. Si entendemos a la definición de normal, hablamos de un tipo de alimentación que sirve de norma o regla, o que se ajusta a unos hábitos, prefiguras de antemano y por lo tanto, no todas las pautas alimentarias individuales son normales, porque no podríamos decir por ejemplo que todas siguen las recomendaciones de una sociedad.

Define costumbres alimentarias. Los costumbres alimentarias son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a la persona a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Cuáles son las leyes de la alimentación. Según el Dr. Escudero
- Ley de la cantidad - Ley de la edad - Ley de la armonía - Ley de la adecuación

Cuáles son las leyes de la alimentación. Según la norma O43
- completo - equilibrada - inocua - suficiente - variada

• Cual es la diferencia entre requerimiento nutricional y recomendación nutricional mientras que el establecimiento de los requerimientos nutricionales ha sido obtenido mediante la realización de ensayos bioquímicos, fisiológicos o clínicos, el establecimiento de las recomendaciones nutricionales responde mas a fines prácticos y tiene un enfoque meramente poblacional.

Define porción alimentaria una porción es la cantidad de alimento que usted realmente come.

• para que son útiles las listas de intercambios por equivalentes alimentarios! Interchangeo útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados en especial para las personas que necesitan controlar la ingesta de nutrientes para obtener un peso corporal saludable.

Define hábitos sanos y hábitos insa-

• Habitos saludables son aquellas que van a mejorar tu salud física, mental y social y hábitos insalubres son aquellas actividades que perjudican tu bienestar, tienen consecuencias negativas.

Define requerimiento nutricional

Se define como la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidos a una salud y requerimientos optimos.

Define recomendaciones nutricionales responde mas a fines practicos y tiene un enfoque meramente poblacional.