

1) Define alimentación normal

R= Es un tipo de alimentación que sirve de norma o regla, que se ajusta a unas normas prefijadas de antemano.

2) Define costumbres alimentarias

R= Son parte del patrimonio de la humanidad, pues han contribuido con las identidades de los pueblos, a su seguridad alimentaria y a una relación íntima con el ambiente natural.

3) Cuales son las leyes de la alimentación según el Dr. Escudero.

R= La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

4) Cuales son las leyes de la alimentación según la norma 043

R= • Menores de 6 meses: Alimentarse con leche materna a libre demanda

• 6 - 8 meses: Recibir otros alimentos preparados

• 9 - 12 meses: Dar comida al lactante comida que consume el resto

• 4 años, 12 meses: Fomentar la ingesta de 3 comidas mayores y dos colaciones.

• 5 - 9 años: hábito de desayunar antes de ir a la escuela.

• 10 - 19 años: Consumir alimentos variados

• 20 - 29 años: Informar y orientar a la mujer sobre las principales fuentes dietéticas de calcio y ácido fólico

• 60+ : Fomentar consumo de alimentos de mayor contenido de calcio y fibras dietéticas.

5) Cual es la diferencia entre reaverimiento nutricional y recomendación nutricional.

R= Los reaverimientos nutricionales son obtenidos mediante la realización de ensayos bioquímicos, fisiológicos o clínicos, y las recomendaciones nutricionales responden a fines prácticos y tienen un enfoque pos-biacional.

6) Define Porción Alimentaria.

R= Es la cantidad de alimento que ingerimos en un momento dado.

7) Para que son útiles las listas de intercambios por equivalentes alimentarios.

R= Es útil para el diseño de planes alimentarios normales, modificados y Personalizados.

8) Define hábitos sanos y hábitos insaludables.

R= Los hábitos saludables son aquellas actividades que mejoran tu salud física, mental, emocional y social. Y los hábitos no saludables son aquellos que perjudican tu bienestar.

9) Define reaverimiento nutricional

R= Es la cantidad de energía y nutrientes que necesita nuestro organismo para conseguir y mantener un adecuado estado de salud.

10) Define recomendaciones nutricionales.

R= La cantidad de un nutriente determinado capaz de facilitar un normal funcionamiento del metabolismo del ser humano.