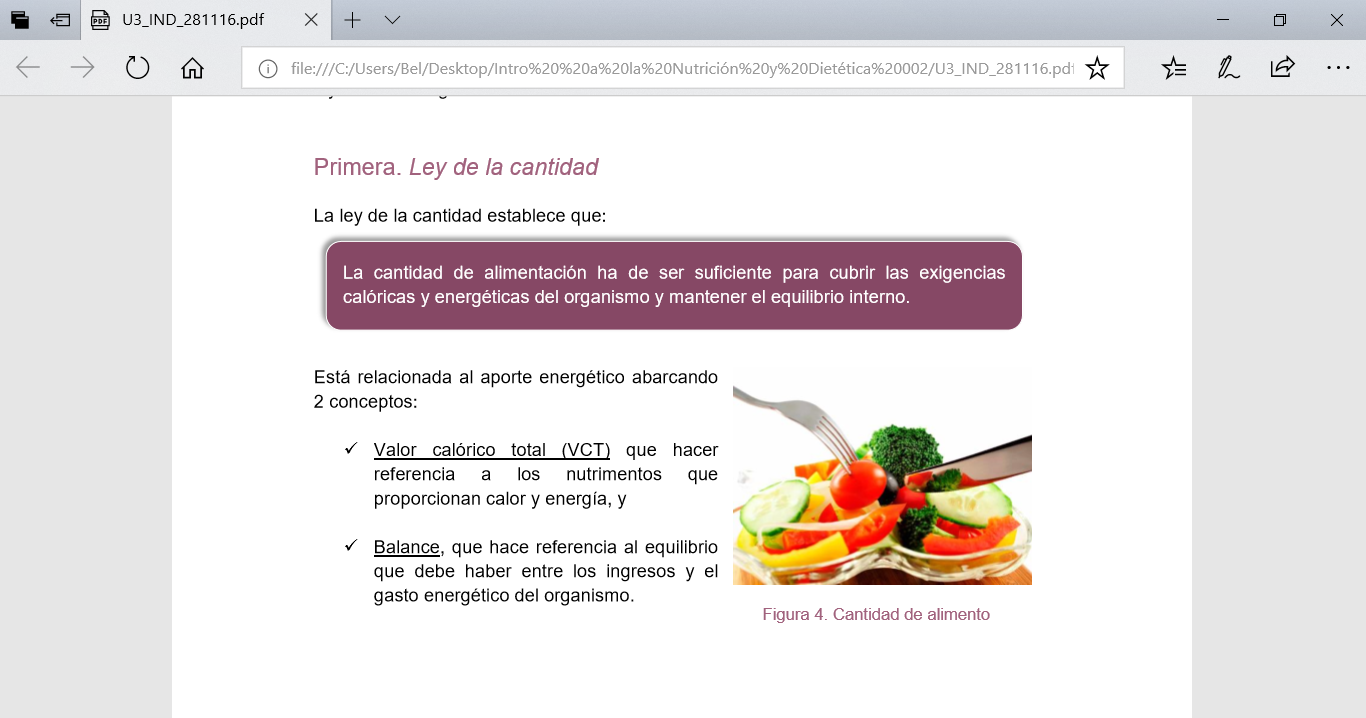
**Leyes de la alimentación**

De acuerdo a los postulados del Dr. Pedro Escudero, para que un individuo mantenga su composición corporal e integridad normal y conserve la vida es necesario que se alimente en forma adecuada, que el metabolismo no se altere y que las excreciones sean eliminadas sin problema alguno, derivado de esto hay principios o normas que orientan a la elaboración de una dieta correcta, que son denominados leyes de la alimentación.

Estas leyes tienen como objetivo orientar la acción, los juicios y procedimientos a seguir en un régimen, el cual debe ser prescrito para mantener la salud o para recuperarla. Estas leyes son las siguientes.

**Primera. Ley de la cantidad**

La ley de la cantidad establece que:



Está relacionada al aporte energético abarcando 2 conceptos:

* Valor calórico total (VCT) que hacer referencia a los nutrimentos que proporcionan calor y energía, y
* Balance, que hace referencia al equilibrio que debe haber entre los ingresos y el gasto energético del organismo.

De acuerdo a esta Ley, un régimen de alimentación puede tener las siguientes características (Fig. 5):



Figura 5. Características de la ley de la cantidad

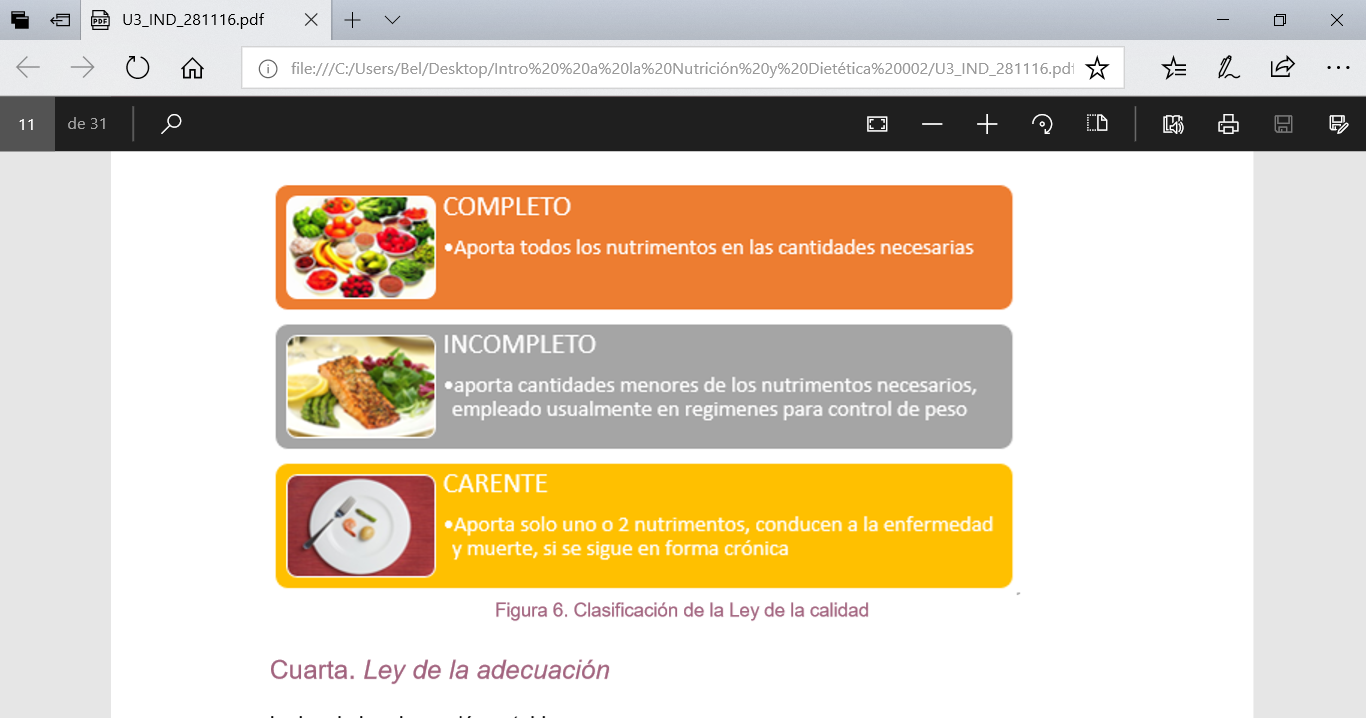
**Segunda. Ley de la calidad**

La ley de la calidad, menciona que:

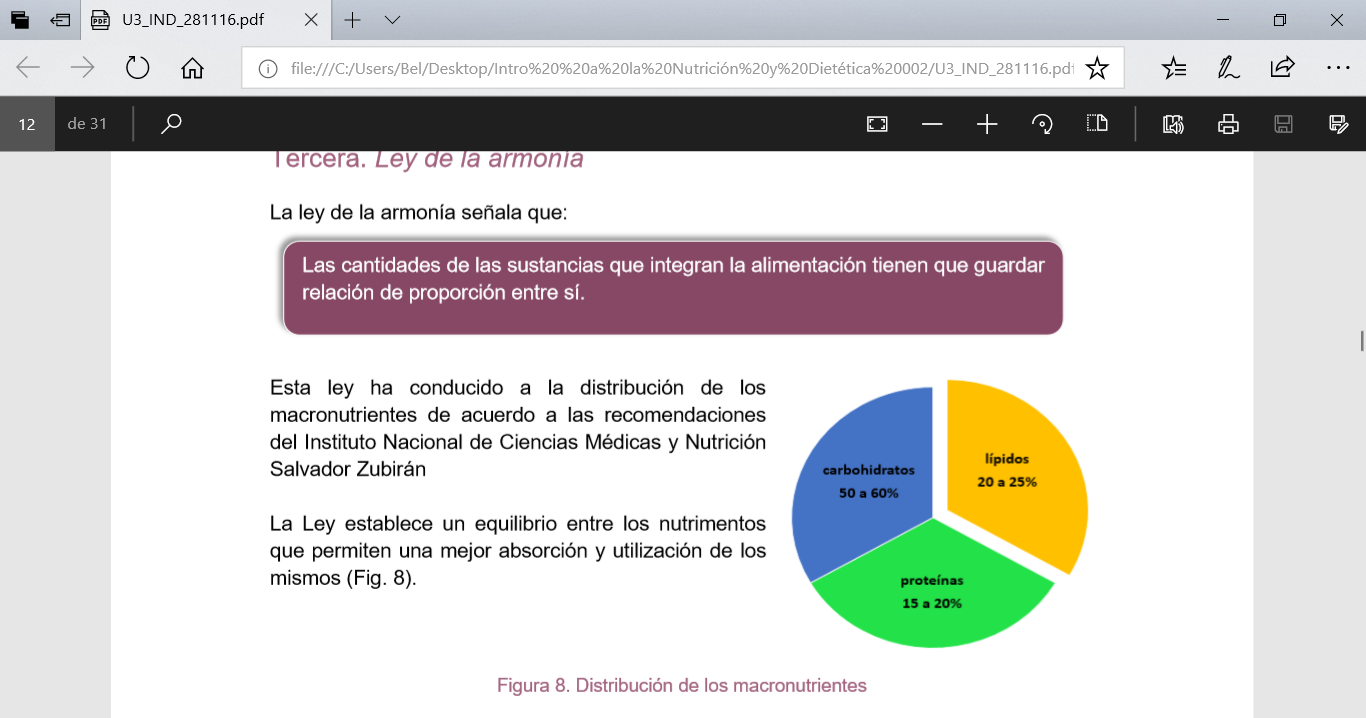
***El régimen alimentario será completo en su composición para ofrecer al organismo, todas las sustancias que lo integran.***

En la unidad 2, el organismo requiere nutrimentos para su adecuado funcionamiento, la cantidad en que son requeridos es muy variable, pero deben estar presentes en los alimentos a consumir.

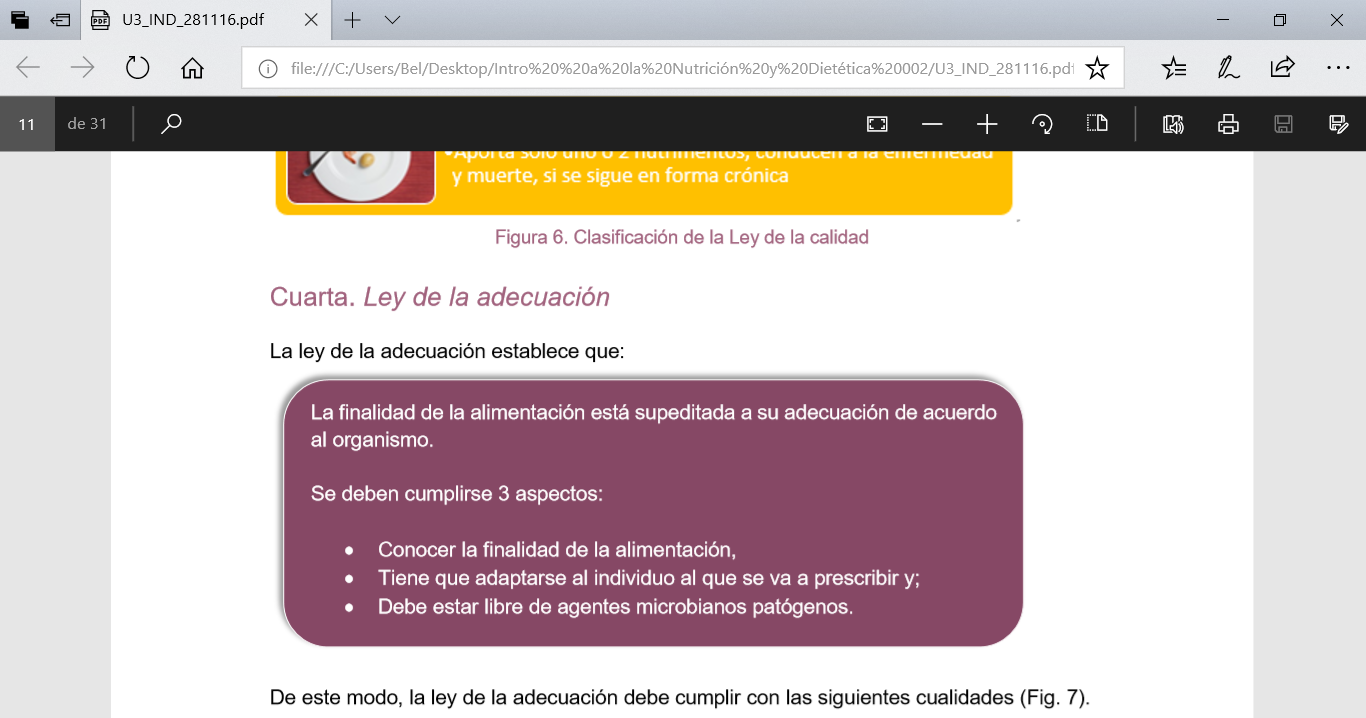
De acuerdo a la calidad de los nutrimentos en los alimentos, un régimen se puede clasificar en (Fig. 6):



**Tercera. Ley de la armonía**



**Cuarta. Ley de la adecuación**





Estas leyes deben cumplirse para incidir positivamente en el estado de salud de los individuos, para lo cual es importante conocer las necesidades nutrimentales de los mismos, por lo que el nutriólogo debe hacer la una correcta evaluación y cálculo de sus necesidades y requerimientos, lo que aprenderás a realizar en asignaturas más adelante.

**Bibliografía**

* UnADM. (2018). *Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta.* Ciudad de México: Universidad Abierta y a Distancia de México.