



**Nombre de alumno: Silvia Itzel
Calderón Pulido**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: Manual

Materia: Introducción a la Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer Cuatrimestre

Grupo: A Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de Diciembre de 2020.

Guías alimentarias y Normas oficiales mexicanas

El propósito de este manual es comprender las tablas y bases de datos de composición de alimentos ya que son herramientas imprescindibles en diferentes ámbitos. Entre los más importantes están la evaluación y planificación de la alimentación e ingesta de nutrientes de individuos y poblaciones, la realización de políticas alimentarias y nutricionales nacionales, y el establecimiento de normas y regulaciones alimentarias. Comencemos explicando que son las guías alimentarias. Las Guías Alimentarias (GA) son un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable. Las guías alimentarias basadas en alimentos también denominadas sencillamente guías alimentarias. Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas. Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria. Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales). Obviamente, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Deben acompañarse de planes y estrategias de difusión, sensibilización de la población y proyectos de educación alimentaria y nutricional en distintos 76 ámbitos y contextos (plan de implementación y adopción). Además, también es importante diseñar un plan de evaluación. En las guías alimentarias se busca conseguir no sólo una alimentación variada y equilibrada, o lo que es lo mismo, una alimentación saludable, sino que además se incluyen consejos en relación con el ejercicio. Se recomienda realizar diariamente ejercicio físico y de forma regular. Aspecto tremendamente importante en la población en general y en la población diabética en particular. Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo.



El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana, para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Divide a los alimentos en tres grupos:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume. De acuerdo con la NOM, las recomendaciones para seguir adecuadamente El

Plato del Bien Comer son: comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

Las guías alimentarias basadas en alimentos son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos. Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. En la actualidad se plantea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer anteriormente; es así como surgen las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GA). Estas guías deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como fin, mediante la educación en nutrición. La prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos, como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor. Por lo tanto, es esperable que las guías alimentarias, así como las representaciones gráficas que las suelen acompañar, difieran entre los países. Sean una estrategia equitativa y sostenible en el tiempo, en su diseño se han de considerar factores económicos (como la disponibilidad y el acceso a los alimentos); factores psicosociales y culturales (como los patrones de consumo y las prácticas alimentarias); el nivel de educación de la población, y el enfoque de género. El propósito de las Guías Alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

ALIMENTOS	PORCION COMESTIBLE	CANTIDAD (g)	COMPOSICION					
			CALORIAS	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	H2O (g)	FIBRA
DESAYUNO								
LECHE	1	250	162,5	8,25	9,25	12,5	220	0
GALLETAS	1	8	34,56	0,56	1,12	5,92	0,4	0,4
AZUCAR	1	3	11,19	0	0	2,985	0,015	0
PAN BLANCO	1	35	90,3	2,73	0,35	20,3	10,85	0,77
MANTEQUILLA	1	8	59,76	0,024	6,624	0,016	1,336	0
ALMUERZO								
PAN BLANCO	1	35	90,3	2,73	0,35	20,3	10,85	0,77
LOMO EMBUCHADO IBERICO	0,97	60	231,6	30	12,42	0	17,58	0
GALLETAS	1	25	108	1,75	3,5	18,5	0	1,25
COMIDA								
CALABACIN	0,7	120	14,4	0,72	0,24	2,64	115,8	0,6
PECHUGA DE PAVO	1	80	85,6	17,52	1,76	0	60,4	0
PAN BLANCO	1	35	90,3	2,73	0,35	20,3	10,85	0,77
PLATANO	0,66	100	83	1,2	0,3	20	75,1	3,4
MERIENDA								
LECHE	1	250	162,5	8,25	9,25	12,5	220	0
PAN BLANCO	1	35	90,3	2,73	0,35	20,3	10,85	0,77
MANTEQUILLA	1	8	59,76	0,024	6,624	0,016	1,336	0
CENA								
MERO	0,9	130	119,6	23,14	2,99	0	103,87	0
PAN BLANCO	1	35	90,3	2,73	0,35	20,3	10,85	0,77
YOGUR NATURAL	1	40	24	1,28	1,28	1,14	35,92	0
		TOTALES:	1607,97	106,368	56,758	177,717		
		FAC. ATWATER		425,472	510,822	710,868		
		%	100%	26,46	31,77	44,21		

De acuerdo con la Ley Federal sobre Metrología y Normalización existen tres tipos de normas: Normas Oficiales Mexicanas (NOMs), Normas Mexicanas (NMX) y Normas de Referencia (NRF). La Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STPS) cuenta actualmente con 44 Normas Oficiales Mexicanas (NOM's) para su cumplimiento en los centros de trabajo; facultad que ha sido otorgada por las siguientes disposiciones legales: Ley Federal del Trabajo (LFT, 2019); artículo 512

Las **Normas Oficiales Mexicanas (NOM)** son regulaciones técnicas de observancia obligatoria expedidas por las dependencias competentes, que tienen como finalidad establecer las características que deben reunir los procesos o servicios cuando estos puedan constituir un riesgo para la seguridad de las personas o dañar la salud humana; así como aquellas relativas a terminología y las que se refieran a su cumplimiento y aplicación.

Las NOM en materia de Prevención y Promoción de la Salud, una vez aprobadas por el Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades (CCNNPCE) son expedidas y publicadas en el Diario Oficial de la Federación y, por tratarse de materia sanitaria, entran en vigor al día siguiente de su publicación.

Las NOM deben ser revisadas cada 5 años a partir de su entrada en vigor. El CCNNPCE deberá de analizar y, en su caso, realizar un estudio de cada NOM, cuando su periodo venza en el transcurso del año inmediato anterior y, como conclusión de dicha revisión y/o estudio podrá decidir la modificación, cancelación o ratificación de las mismas.

NOM-005-SSA2-1993

De los servicios de planificación familiar

NOM-006-SSA2-2013

Para la prevención y control de la tuberculosis

NOM-007-SSA2-1993

Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio

NOM-009-SSA2-2013

Promoción de la salud escolar

NOM-010-SSA2-2010

Para la prevención y control de la infección por Virus de la Inmunodeficiencia Humana

NOM-011-SSA2-2011

Para la prevención y control de la rabia humana y en los perros y gatos

NOM-013-SSA2-2006

Para la prevención y control de enfermedades bucales

NOM-014-SSA2-1994

Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer cérvico uterino

NOM-015-SSA2-2010

Para la prevención tratamiento y control de la diabetes mellitus

NOM-016-SSA2-2012

Para la vigilancia, prevención, control, manejo y tratamiento del cólera

NOM-017-SSA2-2012

Para la vigilancia epidemiológica

NOM-021-SSA2-1994

Para la vigilancia, prevención y control del complejo teniosis/cisticercosis en el primer nivel de atención médica

NOM-022-SSA2-2012

Para la prevención y control de la brucelosis en el ser humano

NOM-025-SSA2-1994

Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica

NOM-027-SSA2-2007

Para la prevención y control de la lepra

NOM-028-SSA2-2009

Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones

NOM-029-SSA2-1999

Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de la leptospirosis en el humano

NOM-030-SSA2-2009

Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica

NOM-031-SSA2-1999

Para la atención a la salud del niño

NOM-032-SSA2-2010

Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las enfermedades transmitidas por vector

NOM-033-SSA2-2011

Para la vigilancia, prevención y control de la intoxicación por picadura de alacrán

NOM-034-SSA2-2013

Para la prevención y control de los defectos al nacimiento

NOM-035-SSA2-2012

Para la prevención y control de enfermedades en la perimenopausia y postmenopausia de la mujer. Criterios para brindar atención médica

NOM-036-SSA2-2012

Prevención y control de enfermedades. Aplicación de vacunas, toxoides, faboterápicos (sueros) e inmunoglobulinas en el humano

NOM-037-SSA2-2012

Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias

NOM-038-SSA2-2010

Para la prevención, tratamiento y control de las enfermedades por deficiencia de yodo

NOM-039-SSA2-2002

Para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual

NOM-041-SSA2-2011

Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama

NOM-042-SSA2-2006

Prevención y control de enfermedades. Especificaciones sanitarias para los centros de atención canina

NOM-043-SSA2-2012

Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

NOM-045-SSA2-2005

Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las infecciones nosocomiales

NOM-046-SSA2-2005

Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención

NOM-047-SSA2-2015

Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad

UDS.2020.PDF de Introducción a la Nutrición Utilizado el 04 de Diciembre del 2020.

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>