



**Nombre de alumno: Ayla Ebed
Zacarías Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: Manual

Materia: Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo:

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.

La representación gráfica de las Guías Alimentarias de México es el llamado «plato del bien comer», y su formato se asemeja mucho a la Rueda de los Alimentos española y portuguesa. Esta guía se creó tanto para fomentar una alimentación saludable entre la población mexicana como para servir de herramienta educativa.

El plato del bien comer se divide en tres grupos y a su vez en subgrupos, cada uno de estos grupos reúne alimentos equivalentes, lo que significa que se pueden intercambiar entre sí sin que se altere notablemente el aporte nutritivo. Se compone de la siguiente manera:

Frutas y verduras: alimentos ricos en vitaminas y minerales

Este grupo se clasifica en dos subgrupos, por un lado las frutas y por otro las verduras. Ambos son alimentos que la mayoría de las personas consumen, es un alimento habitual en México. Entre las frutas encontramos; la sandía, el plátano, la naranja etc. Y entre las verduras están; las papas, zanahorias, chayotes, etc. Son verduras muy conocidas, es recomendable que se puedan consumir crudos porque tiene más vitaminas que al cocerlos.

Cereales y tubérculos: alimentos ricos en hidratos de carbono

Este tipo de alimentos es de donde obtenemos la principal fuente energía, de manera natural y sana por la cantidad de hidratos de carbono que contienen.. Algunos de los alimentos que pertenecen a este grupo son el maíz, el arroz, la avena, la cebada, el amaranto y todos los alimentos que se obtienen a partir de los mismos como las tortitas de maíz, el pan, las galletas o la pasta. Entre los tubérculos que incluye la rueda mexicana se encuentran la batata y la mandioca.

Leguminosas y alimentos de origen animal: alimentos proteicos

Dentro de los proteicos se encuentran dos subgrupos, el de las leguminosas; frijoles, garbanzos, alubias, arvejas y soja. Y el de los alimentos de origen animal; carnes, pescados, huevos y lácteos. La cantidad de proteínas que tienen las leguminosas son de menor proporción que las de origen animal, es por eso que al reemplazarlas tiene que haber una mayor cantidad leguminosas.

NORMAS OFICIALES MEXICANAS

🇲🇽 NOM 174 - PARA EL MANEJO INTEGRAL DE LA OBESIDAD

Nota: la obesidad se caracteriza por un exceso de grasa en el cuerpo, esto causa un aumento de peso más de lo normal. Esto se debe a la manera de comer, así mismo los tipos de alimentos y las porciones de comida que se ingieran al día.

El objetivo de esta norma es establecer ciertas reglas en cuanto al consumo de los alimentos para evitar que las personas lleguen a caer en ese problema.

Se brindara atención médica a toda la población en general a fin de proteger, promover y restaurar la salud de las personas. Hay sectores públicos en donde las personas pueden obtener ayuda e información en cuanto a la obesidad, también podrán tratarse si llegan a presentar este problema, es muy importante recibir el apoyo para un mejoramiento en nuestro cuerpo.



✚ NOM 031 – PARA LA ATENCION, LA SALUD DEL NIÑO

Nota: para mejorar la salud del niño implementando algunas medidas de prevención y controlar cualquier tipo de enfermedades que se puedan presentar. Es por eso que el Gobierno Federal, por conducto de la Secretaría de Salud y del Consejo Nacional de Vacunación, ha considerado tomar los siguientes aspectos en relación con la salud del niño: atención integrada, vacunación universal; prevención y control de enfermedades diarreicas; prevención y control de infecciones respiratorias agudas, y control de la nutrición mediante la vigilancia del crecimiento y desarrollo de los niños menores de cinco años. Ya que es una etapa en la cual los niños necesitan alimentarse de la mejor manera porque empezaran a crecer y necesitan tener las vitaminas necesarias para que llegue a ser una persona muy sana.

El objetivo principal de la norma es asegurar la atención necesaria, el control y la eliminación de enfermedades evitables por medio de la vacuna. Así como también prevenir cualquier tipo de enfermedad y velar por el desarrollo del niño en base a la nutrición.



✚ NOM 169 - PARA LA ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA A GRUPOS DE RIESGO.

Nota: la alimentación es una de las cosas más principales en la vida del ser humano, es una prioridad ya que si no nos alimentamos no podemos sobrevivir. Así también si nuestra alimentación no contiene los elementos que necesitamos no vamos a tener la fuerza necesaria para hacer las actividades cotidianas, caeremos en una debilidad y podríamos llegar a tener alguna enfermedad y llegar a la muerte. Es por eso que existe una norma que se encarga de abastecer a las personas marginadas, que no tienen los suficientes recursos para alimentarse. Existen instituciones públicas y organismos no gubernamentales que velan por el desarrollo comunitario, subsidio, abasto y orientación alimentaria, es decir orientan a las personas en cuanto a los alimentos que necesitan ingerir, con el único propósito de mejorar la salud a través de una buena alimentación.

Desafortunadamente la pobreza aun sigue siendo uno de los principales problemas del mundo. El mayor problema de la pobreza es la falta de alimentos, esto causa enfermedades como la desnutrición, que es una enfermedad que se sigue viendo en las personas, es ahí donde entran los programas de intervención alimentaria para ayudar y satisfacer las necesidades de las personas que son los alimentos.

El objetivo principal es establecer los criterios de operación de los programas de asistencia social alimentaria dirigidos a grupos de riesgo y a grupos vulnerables.



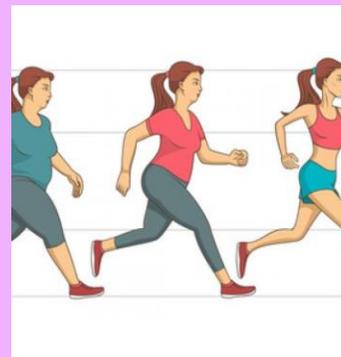
✚ NOM 008 - PARA EL TRATAMIENTO INTEGRAL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

Nota: se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Se refiere a obesidad cuando hay un exceso de grasa en el cuerpo, a diferencia del sobrepeso, significa pesar demasiado. El peso puede componerse por la masa muscular, los huesos, la grasa y el agua en el cuerpo. Estas enfermedades suelen escucharse como si fuese lo mismo pero cada una tiene sus características diferentes.

En la actualidad la obesidad sigue siendo como un problema de salud en todo México, debido a que la mayoría de las personas no consideran importante el tema sobre los alimentos que consumen día con día. Esta enfermedad es la consecuencia de los malos hábitos alimenticios y de la irresponsabilidad al comer. Es por eso que debe haber una orientación para prevenir esta enfermedad o en dado caso tratarlo de una manera adecuada.

Estudios recientes demuestran que la cifra de personas con sobrepeso y obesidad ha aumentado, es por eso que implementaron esta norma, que se encarga de ofrecer la atención necesaria y ayudar en cada caso que se presente. Es necesario que esta enfermedad lo traten los profesionales de salud, ellos prestarán de sus servicios para el beneficio de cada paciente y así poder mejorar la salud a más de una persona. También es importante implementar los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica, nutricional y psicológica. El objetivo principal de esta norma es regular el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.



 NOM – 043 SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.

Nota: el propósito principal de esta norma es establecer guías para la orientación alimentaria que va dirigida a toda la población, también ofrecer buenos servicios a través de varias opciones que contengan practicas con respaldo científico, para la adecuación de los alimentos en cada persona tomando en cuenta a sus necesidad y posibilidades de cada persona. Así también brindando información nutricional a cada población y a prevenir problemas de salud en relación a la alimentación. Es muy importante la orientación alimentaria, es algo que no puede pasar desapercibido es por eso que es necesario dar la orientación alimentaria a todas las personas, para que así puedan estar más informadas de cómo se basa la alimentación correcta y puedan ser más conscientes de lo que comen.

La orientación debe estar basada en la necesidad de cada persona, si la persona es gordita (o) necesita una dieta para bajar de peso sin tener que dejar de comer, si es delgado (a) tratar de comer lo necesario para llegar al peso ideal. También se debe tomar en cuenta la posibilidad que tiene la persona al comprar ciertos alimentos, ya que a veces son costosos y no tiene los recursos suficientes para obtenerlo, es por eso que la dieta que se dará debe ser de acuerdo a las posibilidades de cada persona tomando en cuenta los nutrientes que el cuerpo necesita.

Las personas que requieren de más atención y a las que se le debe dar prioridad es a los niños desde que están en el vientre de la madre hasta la pubertad porque es la etapa del desarrollo, Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia ya que lo que esta consumiendo ella no solo afectara su salud sino también la del bebe. Por últimos los adultos mayores y las personas que hacen actividades intensas.

El objetivo principal de esta norma es orientar a la población en materia a la alimentación, estableciendo criterios que deberán seguir la población para prevenir enfermedades, mejorar la manera de comer y así puedan tener una mejor calidad de vida.