

*NOMBRE DE LA ALUMNA:*

SARINA LOPEZ GONZALEZ

*CATEDRATICO:*

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

*MATERIA:*

INTRODUCCION A LA NUTRICION

*GRADO:*

1º CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

PRESENTA A:

"GUIAS ALIMENTARIAS Y NORMAS  
OFICIALES MEXICANAS EN EL AREA DE  
SALUD Y NUTRICION"

# ÍNDICE

ÍNDICE.....	
OBJETIVO GENERAL.....	
INTRODUCCIÓN.....	
GUIAS ALIMENTARIAS.....	1
CONCEPTO.....	1
OBJETIVOS.....	1
CARACTERISTICAS.....	1
NORMAS OFICIALES MEXICANAS.....	3
CONCEPTO.....	3
OBJETIVOS.....	3
NORMAS OFICIALES MEXICANAS.....	3
CONCLUSIÓN.....	6
BIBLIOGRAFÍA.....	7

## **OBJETIVO GENERAL**

Comprender de tal manera que podamos fomentar estilos de vida saludables, así para poder controlar las deficiencias o excesos en el consumo de ciertos alimentos de este modo reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación para que todas las familias de diferentes clases sociales logren tener una mejor selección y un buen manejo en los alimentos.

## INTRODUCCIÓN

El propósito principal de este trabajo es entender de qué se trata las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) así como también percatarse en las normas oficiales mexicanas (NOM) ambos tienen diferentes tipos de reglas, pero sin duda ambos buscan los mismos objetivos puesto que evalúan la ingesta de alimentos en el cual cotidianamente le dan mayor importancia para que las personas que no disponen de conocimientos científicos sobre el asunto de la alimentación y nutrición sean involucrados de este modo consigan apreciar de forma sencilla la planificación alimentaria y el seguimiento de políticas públicas relacionadas con la alimentación y la nutrición. Visto que actualmente una gran parte de los países que poseen guías alimentarias y las normas, buscan la comprensión y aceptabilidad de las mismas por parte de la población en el que tendrán firme los productos que se consumen a fin de que sean de calidad todo esto es un gran amparo que se sitúa en nuestra vida diaria.

## **GUIAS ALIMENTARIAS**

### **CONCEPTO**

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. Para alcanzar estos propósitos, las GA deben reforzar las prácticas y los hábitos que sean nutricionalmente adecuados, promover la modificación de los que sean inadecuados y estimular la incorporación de nuevos alimentos y de prácticas alimentarias saludables.

### **OBJETIVOS**

- ✓ Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.
- ✓ Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición que fundamenten el contenido de los mensajes educativos dirigidos a la población.
- ✓ Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.

### **CARACTERISTICAS**

Las guías alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludables. 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).

### **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES (GAE)**

- Enfatiza el consumo de frutas, vegetales, granos integrales y lácteos descremados o parcialmente descremados.
- Incluye carne magra, aves, pescados, legumbres, huevos y frutas secas.
- Es baja en grasas saturadas, ácidos grasos *trans*, colesterol, sal (sodio) y azúcar agregada.

Esta guía alimentaria fue una herramienta de educación nutricional muy utilizada que sirvió para traducir recomendaciones nutricionales en tipos de alimentos y cantidades que debían ser consumidas diariamente.

### GUIAS ALIMENTARIAS PARA ARGENTINA (GAPA)

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días lácteos (leche, yogures y queso). Son necesarios en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes (rojas y blancas) retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.

Esta guía son algunas de las reglas que la población debe de seguir para tener una buena salud.

### GUIAS ALIMENTARIAS PARA MEXICO

*“Las guías alimentarias unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria, destinada a dar opciones prácticas con respaldo científico para así, integrar una alimentación correcta que pueda adecuarse a la necesidades y posibilidades de la población en general y a grupos vulnerables”.*

Esta guía tiene como objetivo brindarnos información para poder promover la mejora del estado de nutrición siguiendo el plato del buen comer y así prevenir problemas de salud que tengan que ver con la alimentación así también favorecer la calidad de vida de las personas con enfermedades específicas.

## **NORMAS OFICIALES MEXICANAS**

### **CONCEPTO**

Las (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, simbología, embalaje, marcado o etiquetado y que se refieran a su cumplimiento y aplicación.

Es decir, las NOM son herramientas que permiten que las distintas dependencias gubernamentales establecer parámetros evaluables para evitar riesgos a la población, a los animales y al medio ambiente, para que se consuman menos energéticos y contaminemos menos, para que se vendan la cantidad que pague de gasolina, gas, agua o refresco, etcétera.

### **OBJETIVOS**

- ✓ Garantizar la seguridad, la calidad y el buen servicio de todos los productos y servicios de consumo diario.
- ✓ Regular cuestiones de alta especificación técnica para dar el cumplimiento a las obligaciones establecidas en los reglamentos o en la ley.
- ✓ Prevenir los riesgos a la salud, la vida y el patrimonio, por lo tanto, son de observancia obligatoria.

## **NORMAS OFICIALES MEXICANAS**

### ***NOM-005-SSA2-1993***

*"De los servicios de planificación familiar".*

Esta norma se dedica de uniformar los principios, criterios de operación, políticas y estrategias para la prestación de los servicios de planificación familiar en México, en la cual la planificación familiar se ofrece con carácter prioritario dentro del marco amplio de la salud reproductiva, para que tengan prevención de riesgos para la salud de las mujeres y los hombres.

### ***NOM-008-SSA2-1993***

*"Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio".*

Esta norma se basa en los niños ya que ellos no tienen un control en la alimentación por eso desde pequeños tienen consecuencias graves, es por eso que se enfoca esta regla en vigilar su estado desde su pleno desarrollo hasta la adultez.

#### *NOM-009-SSA2-2013*

*“Promoción de la salud escolar”.*

Esta norma tiene por estrategia y varias actividades en las que interviene una persona capacitada en la salud para que la población escolar tenga una nueva cultura sobre la alimentación a través de una buena educación en donde permiten que la población escolar participe de manera que conozcan el tema.

#### *NOM-014-SSA3-2013*

*“Para la asistencia social alimentaria a grupos de riesgo”.*

Son programas de asistencia social alimentaria que fortalecen con mayor énfasis la participación de la comunidad y sus capacidades resolutivas, para propiciar la continuidad de las acciones de autodesarrollo comunitario aun cuando cesen los apoyos ya que por eso muchas personas padecen de desnutrición.

#### *NOM-030-SSA2-1999*

*“Esta Norma Oficial Mexicana tiene por objeto establecer los procedimientos para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial”.*

Esta norma define las acciones preventivas, así como los procedimientos para la detección, diagnóstico, tratamiento y control de esta enfermedad a ser realizados por los sectores público, social y privado.

#### *NOM-031-SSA2-1999*

*“Para la atención a la salud del niño”.*

Son programas de atención integrada, vacunación universal como la prevención y control de enfermedades diarreicas también la 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.



#### *NOM-043-SSA2-2012*

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

Esta norma se trata de establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria para brindar a la población, opciones practicas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

#### *NOM-047-SSA2-2015*

*“Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad”.*

Esta norma se entiende por una etapa en particular donde mayormente hay más experiencias emocionales (pubertad) teniendo esto en cuenta facilita a estos programas checar el estado de salud a base del genero entre otras cosas... para prevenir o controlar las enfermedades.

#### *NOM-169-SSA1-1998*

*“Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios de operación de los programas de asistencia social alimentaria dirigidos a grupos de riesgo y a grupos vulnerables”.*

Este programa ayuda a dirigir a la población de poco apoyo para que puedan mejorar el nivel de alimentación y bienestar ya que no todos tienen el dinero para acudir a un hospital.

#### *NOM-174-SSA1-1998*

*“La presente Norma Oficial Mexicana establece los lineamientos sanitarios para regular el manejo integral de la obesidad”.*

Este se trata de ayudar a la poblacion principalmente los que cuenta con obesidad para dismunuir el exceso de alimento que ellos consumen.

## **CONCLUSIÓN**

Finalmente, todos estos programas tanto las normas como las guías nos brindan ciertos apoyos además se trata a nivel nacional ya que todos tienen derechos de mejorar el cómo comer todos los alimentos del plato del buen comer para tener una mejor salud también es muy importante actuar de manera responsable el seguir cada de los puntos que nos brindan para fomentar con nuestros seres queridos ya que actualmente se vive una desnivelación en la alimentación porque no tienen conocimientos previos sobre el tema.

## BIBLIOGRAFÍA

(12 de ABRIL de 2000). Obtenido de SALUD.GOB:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/174ssa18.html>

(22 de ENERO de 2013). Obtenido de MARCO NORMATIVO:

<https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

(08 de NOVIEMBRE de 2018). Obtenido de COLEGIONEWLANDS:

<https://aulas.colegionewlands.com.ar/quinto1to1/2018/11/08/las-guias-de-alimentacion-en-diferentes-paises/>

*EVALUACION.* (12 de AGOSTO de 2015). Obtenido de

<http://evaluacion.ssm.gob.mx/pdf/normateca/NOM-047-SSA2-2015.pdf>

*SALUD.GOB.* (12 de ABRIL de 2000). Obtenido de

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/174ssa18.html>

*SALUD.GOB.* (09 de FEBRERO de 2001). Obtenido de

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/031ssa29.html>

*SALUD.GOB.* (17 de ENERO de 2001). Obtenido de

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/030ssa29.html>