



**Nombre de alumno (a): Trujillo Javier
Abril de los Ángeles**

Nombre del profesor:

**Nombre del trabajo: "Manual de
Guías alimentarias y Normas oficiales
mexicanas"**

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1º

Grupo: LNU17EMC0120-A

Índice

Índice.....	2
1. ¿Qué es una guía alimentaria?.....	3
1.1 Guía de Alimentos para la Población Mexicana.....	4
1.1.1 Cereales y Tubérculos sin grasa.....	4
1.1.2 Verduras.....	5
1.1.3 Frutas.....	6
1.1.4 Alimentos de origen vegetal.....	7
1.1.5 Lácteos y sustitutos.....	8
1.1.6 Leguminosas.....	9
1.2 Recomendaciones según el peso del paciente.....	10
2. Normas de la Alimentación en Mexico.....	10
Bibliografías.....	13

1. ¿Qué es una guía alimentaria?

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. Las GA se basan en los requerimientos de energía y nutrientes, los cuales consideran el sexo, la edad, la actividad y el estado fisiológico.

Además constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Se diseñan considerando, entre otros aspectos, los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país.

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.

La Guía de Orientación Alimentaria contiene una serie de recomendaciones relacionadas con la alimentación y nutrición adecuadas que serán útiles para toda la población, en especial para las mujeres embarazadas, para aquellas que están amamantando a sus hijos y para los niños menores de cinco años de edad.

La Guía de Orientación Alimentaria tiene como propósito otorgar al personal comunitario y promotores de salud los conocimientos básicos de alimentación y nutrición que sean de utilidad para fomentar y promover prácticas adecuadas de alimentación en la familia y comunidad.

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.

La aceptación y la adopción de las guías dependerán en gran medida de su difusión y conocimiento por parte de los principales actores involucrados en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, incluidos los proveedores de servicios de salud, médicos, enfermeras, nutriólogos y promotores de la salud.

1.1 Guía de Alimentos para la Población Mexicana

1.1.1 Cereales y Tubérculos sin grasa

Este grupo de alimentos le da a tu organismo la energía y fibras que necesita para realizar cualquier tipo de actividades durante el día, desde trabajar hasta bailar.

Además, ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre, y no contienen grasas, por lo que es recomendado por los nutricionista para comerlos en una dieta sana y equilibrada.

Promedio	Energía.....	70 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa.....	0g
	Proteínas.....	2g

Cereales y Tubérculos	Ración
Amaranto tostado	1/4 taza
Avena en hojuelas	1/3 taza
Avena Cocida	3/4 taza
Arroz blanco o integral cocido	1/2 taza
Baguette	1/4 pieza
Barrita de granola o avena	1/2 pieza
Bolillo sin migajón	1/2 pieza
Bollo de hamburguesa	1/2 pieza
Camote	1/4 pieza
Canelones	4 piezas
Cáscara de papa sin freir	3 tazas
Cereal de caja con azúcar	1/3 taza
Cereal de caja sin azúcar	1/2 taza
Crepas	2 piezas
Elote cocido	1 1/2 piezas
Elote blanco desgranado	1/2 taza
Galleta de animalitos	6 piezas
Galletas habaneras	4 piezas
Galleta María	5 piezas
Galleta para sopa	15 piezas
Galleta salada	4 piezas
Granola con fruta seca, baja en grasa	3 cucharadas
Harina de arroz	2 cucharadas
Harina de maíz para atole	2 cucharadas

Hot cake	1 pieza chica
Maicena de sabor	2 cucharadas
Maíz (blanco, cacahuazintle, palomero)	22 gr
Masa de maíz	50 gr
Palitos de pan	3 piezas
Palomitas naturales	3 tazas
Pan para hot dog	1/2 pieza
Pan árabe	1/2 pieza
Pan birote	1/2 pieza
Pan de caja (blanco, integral, multigrano)	1/2 pieza
Pan molido	4 cucharadas
Pan tostado	1 pieza
Papa (hervida o al horno)	1/2 pieza
Papa cambray	5 piezas
Pasta hervida (fideo, espagueti, lasaña, etc.)	1/2 pieza
Peneques (sin freír)	2 piezas
Tlacoyo (sin freír)	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de maíz azul	1 pieza
Tortilla de harina	1/2 pieza
Tortilla de harina light	1 pieza
Tostada horneada	1 pieza
Salvado de maíz	6 cucharadas
Salvado de trigo	8 cucharadas
Yuca	1/4 pieza

1.1.2 Verduras

Las verduras son imprescindibles para nuestra salud. Igual que las frutas, sus vitaminas, antioxidantes, nos protegen de enfermedades. Las verduras son una parte importante de todas las estrategias saludables para adelgazar (regímenes, dietas, etc.). Las verduras constituyen también uno de los elementos más característicos de la dieta mediterránea.

Su principal aporte son las vitaminas, minerales y la fibra. No tienen apenas proteínas ni lípidos, pero sí cierta cantidad de hidratos de carbono. Son la principal fuente de vitamina A y C. La vitamina A va ligada al color amarillo o rojo, y la vitamina C al verde de las hojas.

Se pueden clasificar las diferentes verduras por la parte de la planta dedicada a la alimentación humana:

- Hoja: acedera, acelga, apio, borraja, cardo, cualquier variedad de col, escarola, espinaca, lechuga, endivia.
- Tallo: puerro, espárrago, apio.
- Inflorescencia (flor o conjunto de flores): alcachofa, brócoli, coliflor.
- Fruto: berenjena, calabacín, calabaza (zapallo, auyama, ahuyama), palta, pepino, pimiento, tomate.
- Bulbo: ajo, cebolla, colirrábano, hinojo, remolacha.
- Semilla (legumbres inmaduras o verdes): guisante (o arveja), habas, judía verde (o frijol, o habichuela, o poroto), soja.
- Raíz: nabo, rábano, zanahoria, mandioca (yuca), mafafa (quequisque, malanga, cocoñame, yautía, ocumo), arracacha (apio, zanahoria blanca), chirivía.
- Tubérculo: patata (papa), boniato (batata o camote), ñame.
- Cormo: taro (malanga, papa balusa, otoa, yautía coco, ocumo chino).
- Rizoma: jengibre.

Promedio	Energía.....	25 kcal
	Hidratos de Carbono	4g
	Grasa.....	0g
	Proteínas.....	2g

1.1.3 Frutas

El consumo de frutas aporta pocas calorías y un alto porcentaje de agua (entre 80 y 95 % de su peso fresco), por lo que facilita la hidratación del organismo. Coadyuva al correcto funcionamiento del aparato digestivo por el aporte de fibra alimentaria. Salvo excepciones (por ejemplo, el coco y el aceite de palma obtenido del fruto de *Elaeis guineensis*), las frutas no aportan grasas saturadas. Algunas frutas son fuentes de ácidos grasos esenciales para el organismo, tales como los frutos secos y las paltas o aguacates. Las frutas son además una importante fuente de energía para el organismo por su alto contenido en hidratos de carbono solubles de rápida disponibilidad.

Como alimento, las frutas realizan aportes a la dieta que son de suma importancia para la salud humana. En general, son ricas en vitaminas, sales minerales y antioxidantes. Algunas vitaminas y minerales, como la vitamina C y el potasio, dependen en buena medida de las frutas como fuentes de suministro. Existen frutas como la sandía o el melón que contienen un alto índice de agua.

Promedio	Energía.....	60 kcal
	Hidratos de Carbono	15g
	Grasa.....	0g
	Proteínas.....	0g

1.1.4 Alimentos de Origen Animal

Los alimentos más consumidos de origen animal son la carne, el pescado, los huevos y los lácteos. Este grupo nutricional es fuente de potasio, hierro, yodo, calcio y zinc. Además, tienen vitamina D, K, A y del grupo B, que ayudan al metabolismo de las proteínas y en el mantenimiento del sistema nervioso. Gracias a estos macronutrientes, forman y reparan el tejido muscular, el nervioso, el óseo, entre otros.

La carne roja es una gran fuente de hierro y proteínas. Estas son las encargadas de reparar y construir los tejidos. Además, forman las enzimas, los anticuerpos, las hormonas, y algunos neurotransmisores.

En cuanto a vitaminas, contiene del tipo B3, B6, niacina y B12. Estas se encuentran estrechamente relacionadas con la producción de glóbulos rojos. También, cuentan con vitamina D, que, conjuntamente con el fósforo y el calcio, ayudan en la formación de los dientes y huesos.

Cabe destacar que este tipo de carnes no se deben consumir en exceso por sus consecuencias en el incremento del ácido úrico y triglicéridos.

Promedio	Energía.....	20 kcal
	Hidratos de Carbono	0g
	Grasa.....	1g
	Proteínas.....	7g

1.1.5 Lácteos y Sustitutos

Las ventajas del consumo de leche de vaca son evidentes y están más que comprobadas. Sin embargo existen personas que sufren intolerancia o alergia a la leche y necesitan alternativas. La leche de vaca es uno de los alimentos más completos. Contiene un alto contenido de proteína, hidratos y minerales.

Especialmente recomendada por su aporte de calcio en la etapa de crecimiento y en la edad adulta para prevenir problemas de osteoporosis. Existen sustitutos de la leche de vaca de un valor nutricional similar. Hoy en día es muy fácil encontrar estos sustitutos de la leche de vaca en los supermercados o en tiendas especializadas para personas con intolerancias. Algunas de las alternativas o sustitutos son:

≈ Leche de vaca sin lactosa

Según la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD), entre el 20 y el 40% de la población sufre intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche). Estas personas tienen un déficit de la enzima lactasa que es la que se encarga de descomponer la lactosa para que el intestino pueda absorberla. Los síntomas son similares a otras dolencias (hinchazón abdominal, diarrea, flatulencia, dolor abdominal, náuseas o vómitos), por lo que es importante descartar otra enfermedad antes de sólo consumir sustitutos de la leche de vaca.

La lactosa cumple funciones importantes como favorecer la absorción del calcio y es sustrato de la microbiota (flora intestinal), por eso es importante un diagnóstico médico antes de sustituir la leche de vaca por otras alternativas.

Un aporte similar de nutrientes no significa igual. Por ejemplo, en el caso de la leche de vaca, el aporte de proteína es del 70% y en la bebida de soja se reduce al 50%. Es necesario consumir sustitutos de la leche de vaca enriquecida con vitamina D, calcio y vitamina B12.

≈ Sustitutos de la leche de vaca

Bebida de soja: es la alternativa más común a la leche de vaca. No aporta colesterol lo que la hace ideal para personas que quieren bajar de peso o controlar su colesterol. Reduce la incidencia de osteoporosis y la pérdida de calcio gracias a sus isoflavonas, de acción similar a los estrógenos que aumentan la actividad de la proteína p53 que es supresora de tumores de mama y próstata.

Bebida de almendras o avellanas: Son más calóricas por su mayor aporte de grasa favorable. Son ricas en calcio y fósforo por lo que son interesantes en la infancia, embarazo y lactancia, prevenir la osteoporosis. Contienen fibra que previene estreñimiento y es baja en sodio lo que la hace ideal para personas con hipertensión o con retención de líquidos.

Bebida de avena: si no te gusta la bebida de soja, la bebida de avena es una buena elección dentro de las alternativas a la leche de vaca. Por su contenido en carbohidratos es una buena fuente de energía sin aporte de grasa. Sus betaglucanos ayudan a disminuir el colesterol y los ácidos biliares en el intestino, absorbiéndolos y evitando que pasen al intestino.

Bebida de arroz: Esta bebida está elaborada con los granos de arroz, frescos, molidos y cocidos y después fermentados. Es una bebida ligera y dulce, de fácil digestión. Su contenido en triptófano y vitaminas del grupo B aportan energía y equilibrio al sistema nervioso. Contiene menos calorías que la bebida de soja.

Leche de alpiste: Estas semillas poseen gran cantidad de antioxidantes que previenen el envejecimiento prematuro de la piel. El alpiste es beneficioso en procesos inflamatorios por su acción alcalinizante. Es una de las bebidas vegetales que aporta menos calorías por lo que está recomendada en dietas de adelgazamiento.

Leche de coco: La leche de coco se elabora a partir de la carne del fruto. Se ralla, se remoja en agua caliente para que suba la crema y se desnate y se pasa por un colador fino o una tela para exprimirlo y separar los sólidos que pueda contener.

La leche de coco contiene fibra, vitaminas B5 (necesaria para el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas), B6 (necesaria en el metabolismo de la proteínas) B1, B3 y C, selenio, sodio, calcio, magnesio y fósforo. Esta bebida es muy popular entre los veganos.

1.1.6 Leguminosas

Las leguminosas son bajas en grasas, fuente de fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Tienen la misma cantidad de proteína que la carne en las porciones adecuadas y son libres de colesterol. En el grupo de las leguminosas encontramos a las habas, frijoles, alubias, soya, chícharos, lentejas y garbanzo.

Promedio	Energía.....	120 kcal
	Hidratos de Carbono	20g
	Grasa.....	1g
	Proteínas.....	8g

1.2 Recomendaciones Según El Peso Del Paciente

- Peso normal

Si el Índice de Masa Corporal indica que el peso es apropiado, un plan de alimentación servirá para mejorar y mantener hábitos de alimentación así como para prevenir el sobrepeso.

Requerimiento promedio de energía para mujeres 1600-1800 kcal

Requerimiento promedio de energía para hombres 1800-2000 kcal

- Sobrepeso

Si el Índice de Masa Corporal indica que presenta sobrepeso, es necesario hacer algunas pequeñas modificaciones en hábitos alimentarios para alcanzar un peso apropiado.

Dieta hipocalórica promedio para mujeres 1200-1400 kcal

Dieta hipocalórica promedio para hombres 1400-1600 kcal

- Obesidad

Si el Índice de Masa Corporal indica que padece obesidad, debe acudir lo antes posible con un profesional de la salud, quien le indicará los cambios que debe realizar en su estilo de vida, incluyendo, los de alimentación y actividad física.

2. Normas Alimentarias de la Alimentación

- NOM-002-SSA1-1993

Salud ambiental. Bienes y servicios. Envases metálicos para alimentos y bebidas. Especificaciones de la costura. Requisitos sanitarios.

- NOM-040-SSA1-1993

Productos y servicios. Sal yodada y sal yodada fluorada. Especificaciones sanitarias.

- NOM-040-SSA1-1993

Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-040-SSA1-1993, Productos y servicios. Sal yodada y sal yodada fluorada. Especificaciones sanitarias.

- NOM-040-SSA1-1993

Modificación de los numerales 2, 3, 6, 8, 9 y 11 de la Norma Oficial Mexicana NOM-040-SSA1-1993, Productos y servicios. Sal yodada y sal yodada fluorurada. Especificaciones sanitarias.

- NOM-040-SSA1-1993

Adición de los numerales 8.2.1, 8.2.2, 9.2.3, 13.20, 13.21, así como de los capítulos 8 y 9, del Apéndice Normativo A y 2, del Apéndice Normativo B y modificación del Capítulo 3, del Apéndice Normativo A y de la Tabla B1, del Apéndice Normativo B, de la Norma Oficial Mexicana NOM-040-SSA1-1993, Productos y servicios. Sal yodada y sal yodada fluorurada. Especificaciones sanitarias, publicada el 23 de septiembre de 2003.

- NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria.

- NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Resolución por la que se modifican los numerales 3.22, 3.41, 4.2, 4.2.8.3.2, la Tabla 3 del numeral 4.2.8.3.6, 4.3.1.1, 4.3.1.2 y la Tabla 4; se adicionan un inciso vii al numeral 4.2.8.2.4, así como los numerales 4.2.8.3.9 y 4.3.1.3, y se elimina el inciso d) del numeral 4.3.1.1 de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

- NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Acuerdo por el cual se establece el criterio para la implementación y verificación de la Modificación de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Se adicionan los incisos 3.2; 3.5; 3.17; 3.18; 3.21; 3.40; 4.2.9 con sus subincisos y se ajusta la numeración subsecuente; 4.5 con sus subincisos y el Apéndice Normativo A. Se modifica el Capítulo 2 Referencias, así como el literal b) del inciso 3.11; 3.15; 4.2.8.1. Se ajusta numeración del capítulo 3 Definiciones, símbolos y abreviaturas, publicada el 14 de agosto de 2014

- NOM-086-SSA1-1994

Bienes y Servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

- NOM-086-SSA1-1994

Modificación de los numerales 2, 7.16 y apéndice normativo B de la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1- 1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no

alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

- NOM-251-SSA1-2009

Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, que entró en vigor oficial desde septiembre del 2010.

- Norma Oficial Mexicana NOM-194-SSA1-2004

Aplicable a Establecimientos dedicados al sacrificio y faenado de animales para abasto, almacenamiento, transporte y expendio.

- Norma Oficial Mexicana NOM-213-SSA1-2002

Aplicable a productos cárnicos procesados.

- Norma Oficial Mexicana NOM-243-SSA1-2010

Aplicable a Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos.

- Norma Oficial Mexicana NOM-242-SSA1-2009

Aplicable a Productos de la pesca frescos, refrigerados, congelados y procesados.

- Norma Oficial Mexicana NOM-201-SSA1-2002

Aplicable a Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel.

Bibliografías:

- Pérez Lizaur A B, Marván Laborde L. Palacios B. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3era. Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.
- Pérez Lizaur A B, Marván Laborde L. Manual de dietas normales y terapéuticas.
- Los alimentos en la salud y la enfermedad. 4ª edición. Ediciones científicas la prensa Médica Mexicana. México, 2000.
- USDA National Nutrient Database For Standard Reference, Release 17 (2004).
- Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, para el manejo integral de la obesidad. Diario Oficial de la Federación, 12 de abril de 2000.
- World Health Organization, Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Reporto f a WHO Consultatios on Obesity. Geneva, June 1997.
- Secretaría de Salud. Programa de Salud del Adulto y el Anciano del Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Controle usted mismo su colesterol. Guía para mantener bajo el colesterol. México.
- Gobierno federal