





**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández  
Díaz

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez

**Nombre del trabajo:** Guías alimentarias y normas  
oficiales mexicanas

**Materia:** Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Primer cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 1 de Diciembre de 2020.

Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.

Los alimentos procesados son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial, a partir de alimentos en estado natural. Para su elaboración se añade sal, azúcar, aceite u otras sustancias para hacerlos durables y más agradables al paladar. En su preparación se utilizan diferentes procedimientos, entre los cuales destacan la cocción, el secado o la fermentación no alcohólica, como el caso de los panes, el queso y el yogur.



- Elegir alimentos que tengan un menor contenido de azúcar y sal.
- Revisa las etiquetas y estar consciente de lo que estás ingiriendo
- Evita consumir diariamente alimentos procesados.

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y dado que no se almacena en el cuerpo, cabe resaltar que las personas que realizan más actividad física y aquellas que viven en ambientes cálidos, requieren de un mayor consumo de agua. La sensación de sed es un inicio de deshidratación. Por eso, es importante no esperar a sentirla para tomar agua, por lo que se recomienda planificar su consumo durante el día.



- Asegúrate que el agua que estás tomando sea segura.
  - No esperes a tener sed para tomar agua.
- Tomar al menos dos litros de agua al día

Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.

Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades. Asimismo, las frutas y verduras contribuyen a prevenir el sobrepeso, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión etc. y se recomienda consumir diariamente un mínimo de 400 gramos de frutas y verduras. Resulta importante que toda tu familia acompañe cada comida con una porción de fruta y verduras de colores variados.



- Acompaña tu almuerzo y tu cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas.
- Lava bien las frutas y verduras antes de consumirlas.

Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, contribuyendo al control adecuado del peso. Del mismo modo, mejora el estado muscular y la función cardiorrespiratoria, así como la salud ósea y funcional.



- Procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros.
- Promueve la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos.

Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedades.

La sal es rica en sodio cuyo exceso favorece la hipertensión. Y La población consume alimentos procesados ricos en sodio por lo que no debe agregarse más sal, ya que un alto consumo de sodio es dañino para la salud.



- No agregue sal a la comida ya preparada.
- Evite la comida rápida y las golosinas (bolsitas) ya que tienen alto contenido de sodio.
- Consuma frutas y verduras sin agregarles sal

Lávese las manos para mantener su salud.

A través del lavado correcto de manos se previenen enfermedades tales como: la diarrea, parasitismo intestinal, hepatitis, influenza, etc



Las manos deben de lavarse antes de cocinar y preparar alimentos, después de ir al baño, las veces que sea necesario y, lo indicado es también utilizar jabón y secarse con una toalla

Norma oficial mexicana 174

Establece los lineamientos sanitarios para regular el manejo integral de la obesidad.

#### OPINION PERSONAL

La obesidad es una enfermedad crónica dado caso a exceso de algunos alimentos dañinos, elevados caloríficamente que no aportan los nutrientes necesarios que nuestro organismo requiere por eso es que esta ley se crea con el fin de atención integral

Norma oficial Mexicana 031

Establecer los requisitos que deben seguirse para asegurar la atención integrada, el control, eliminación y erradicación de las enfermedades evitables por vacunación; la prevención y el control de las enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias agudas, vigilancia del estado de nutrición y crecimiento, y el desarrollo de los niños menores de 5 años.

#### OPINION PERSONAL

Esta ley es eficaz tanto para mejorar la salud de los niños de igual manera para la prevención de ciertas enfermedades y tener un nivel de control en la salud

## Norma oficial mexicana 169

Establece los criterios de operación de los programas de asistencia social alimentaria dirigidos a grupos de riesgo y a grupos vulnerable

### OPINION PERSONAL

Esta norma nos dirige tanto al ámbito de pobreza y desnutrición ya que es muy importante lograr un saneamiento por así decirlo, para el inadecuado

## Norma oficial mexicana 008

Establece los criterios sanitarios para regular el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.

### OPINION PERSONAL

Es de suma importancia por el desarrollo integral de las personas porque lo que hoy en día, es más el aumento que padecen de estas enfermedades debido a que el bien manejo de ciertos criterios de esta ley ayudaría para orientarse

## Norma oficial mexicana 043

Establece los criterios que deberán seguirse para orientar a la población en materia de alimentación.

### OPINION PERSONAL

Es importante para sostener ciertos alimentos tanto en la producción y sustentarlo para obtener con mayor facilidad y así tener acceso a una mejor dieta

## Bibliografías

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>

<http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4127/Salud/Salud.htm>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/206/guias-alimentarias>