



**Nombre de alumnos: Lourdes Jazmín Pérez Pérez.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.**

**Nombre del trabajo: “manual de guías alimentarias”**

**Materia: “introducción a la nutrición”**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: “primer cuatrimestre”**

**Grupo: “A”**

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. Este documento presenta las 10 recomendaciones de las Guías Alimentarias, su importancia, la aplicación ideal y sugerencias prácticas para cumplirlas.

Promover una alimentación saludable que prevenga problemas de malnutrición por déficit o exceso en la población guatemalteca.

Proveer a los programas de educación alimentario nutricional las bases que unifiquen y orienten los mensajes que recibe la población.

- Alimento: sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

- Nutrientes: son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS)

Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes)

- Nutrientes mayores: son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.

- Nutrientes menores: los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.

#### NUTRIENTES MAYORES:

. Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como, por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

. Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

- Animal: entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
- Vegetal: frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).

Grasas: son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen.

- Animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.
- Vegetal: aceites y margarina.

#### NUTRIENTES MENORES:

Vitaminas Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal.

Minerales Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

#### LOS MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS:

Para tener una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la

frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día.

Las preparaciones de cereales, granos (arroz, frijol, soya, lentejas, garbanzos, maíz, avena, etcétera) y tubérculos (papa, camote, ichintal, yuca, etcétera), corresponde a los que debemos de comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, y carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último se recomiendan pequeñas cantidades grasas (aceites, aguacate y semillas: manías, pepitoria, ajonjolí, marañón, etcétera) y azúcares (azúcar y miel).

Si se puede lograr incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos recomendados en la “olla” se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

Coma todos los días hierbas, verduras y frutas, porque tienen muchas vitaminas.

Las hierbas, verduras y frutas contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan a:

- Tener una buena visión.
- Mejorar la digestión evitando el estreñimiento.
- Mantener el peso adecuado.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones.
- Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, presión arterial alta, etcétera.
- Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. “Todos los días coma hierbas, verduras y frutas; seleccionando de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes”

Otras recomendaciones:

- Debe consumir por lo menos 5 porciones de vegetales y/o frutas al día para obtener el máximo beneficio.
- Coma las frutas enteras, rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos) y las que sea posible con cáscara, con ello se aprovecha la fibra, y evite agregarles azúcar, miel, crema o sal.
- Las verduras no deben tener exceso de cocimiento, de preferencia al vapor y con poca sal.

Otras formas de prepararlas son:

- Zanahoria rallada con piña y manzana en trocitos con limón.
- Naranja o mango con pepitoria.
- Caldo de espinaca o macuy con chirmol de tomate.
- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate, pepino y palmito.
- Coctel de frutas de temporada: piña, papaya, uvas, manzana, etcétera.

Evite tomar licor porque daña la salud.

- El licor produce daños irreversibles en el hígado, en el sistema nervioso y el cerebro.
- Impide el aprovechamiento de algunos nutrientes esenciales, como, por ejemplo: las vitaminas.
- Produce alteraciones de conducta que puede poner peligro a la persona su familia y su entorno.
- En el embarazo atraviesa la placenta y también pasa a la leche de la madre que da pecho. En ambos casos, el bebé sufre graves consecuencias.
- La grasa en la sangre puede aumentar si se toma en exceso, favoreciendo el desarrollo de enfermedades del corazón.

- Causa desintegración familiar y es una de las principales causas de violencia en el hogar.

El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados. Los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la identificación de grupos de riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población.

Se identifica a los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa como grupos que requieren mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999 y la Encuesta Nacional de Salud del 2000 en la población mexicana aún prevalecen las enfermedades relacionadas con las carencias nutricias (sobre todo en la población infantil, ya que entre los menores de 5 años el 18% presenta baja estatura y el 27% tiene anemia) y por otra parte el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la aterosclerosis, la diabetes mellitus, el cáncer y la osteoporosis han mostrado un notable incremento en los últimos años. La pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo de la población y el encarecimiento de los alimentos, en muchas ocasiones restringe el

acceso a una dieta correcta. En este mismo contexto es importante mencionar que los programas de orientación alimentaria generarán una demanda de alimentos que debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos, así como en la factibilidad del acceso a ellos, protegiendo la soberanía alimentaria de la nación. Esto exige conocimiento y aprecio a los alimentos locales y regionales por parte del personal encargado de estas tareas.

Con base en lo anterior, la presente Norma incluye contenidos relacionados con la nutrición y la alimentación a lo largo de la vida, con especial énfasis en los grupos riesgo, así como información sobre la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación a través de la dieta y la actividad física.

1. Objetivo y campo de aplicación 1.1 Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios que deberán seguirse para orientar a la población en materia de alimentación.

1.2 Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria, de los sectores público, social y pr3. Definiciones Para fines de esta Norma se entiende por:

3.1 Ácidos grasos insaturados: a los que tienen una o más dobles ligaduras, incluyen los monoinsaturados y los polinsaturados.

3.2 Ácidos grasos monoinsaturados: a los que tienen una doble ligadura como los ácidos oleico y palmitoleico. Abundan en el aceite de oliva, canola, soya, cacahuate (maní), almendra, nueces, aguacate y aceituna, entre otros.

3.3 Ácidos grasos omega 3 y omega 6: a los ácidos grasos insaturados con un enlace doble. Las fuentes principales son el pescado de aguas frías y los aceites vegetales. Los ácidos grasos omega 3 y omega 6 tienen funciones protectoras en la prevención de coágulos de sangre y reducen el riesgo de cardiopatía coronaria.

3.4 Ácidos grasos polinsaturados: a los que tienen varias dobles ligaduras. Los ácidos grasos linoleicos son indispensables en la dieta. Se encuentran en los

aceites de maíz, girasol, cártamo, colza o canola, soya, algodón e hígado de bacalao, en la mayoría de los pescados y en los alimentos de origen vegetal.

3.5 ácidos grasos saturados: a los que carecen de dobles ligaduras. Se recomienda que no excedan más de una tercera parte de los ácidos grasos consumidos, ya que favorecen la aterosclerosis. Algunos productos contienen cantidades elevadas de ácidos grasos saturados: la mantequilla y la margarina, las mantecas, el chicharrón de cerdo, el chorizo, la crema, el aceite de coco, los chocolates (cacao) y, en general, casi todos los quesos.