

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD; PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.

Mayor atención por riesgo de presentar de alteraciones en estado de nutrición, información procedente de los sistemas en salud, la estatura baja, el bajo peso y emaciación han disminuido, el sobre peso y la obesidad en la población en general, la hipertensión arterial, diabetes mellitus, el cáncer han mostrado un incremento de los últimos años. Por la falta de educación de nutrición en la población, la pobreza, agravaba por la pérdida del poder adquisitivo, restringiendo el acceso a una dieta correcta debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos de la soberanía alimentaria de la nación, preferencia a los alimentos locales y regionales. Con mayor énfasis relacionados con la nutrición y la alimentación a lo largo de la vida, así como dando la información sobre la prevención de la enfermedad relacionada con la alimentación a través de la dieta y la actividad física. Establecer los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia alimentaria.

A los que carecen de dobles ligaduras, no exceder más del 7% del valor energético. Los isómeros de ácidos grasos monoinsaturados se demuestra que un alto consumo puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. A la que no contiene contaminantes físicos, químicos ni biológicos, es el líquido más recomendado para una hidratación adecuada.

La ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, los hábitos alimentarios con los conocimientos aceptados que necesita las satisfacciones intelectuales emociones, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena, específica en la diferente etapa de la vida, promueve en los niños y la niñas el crecimiento y el desarrollo de la desnutrición, los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

La dieta de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación. A la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, **inocua**, **suficiente**, **variada** y **adecuada**, que contenga todos los nutrientes, en esto se recomienda incluir en cada comida alimentos de los grupos, que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí. La herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales y se dan la congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.



Las sustancias incluyentes a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales) componente de energía necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida.

El consumo habitual no implique riesgo para la salud por que esta extensa de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma mesura.

Cubre las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera tenga una buena nutrición y un peso saludable, los niños y niñas crezcan y se desarrollen de manera correcta.

De una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

Acorde con los gustos y la cultura quien la consume y ajusta a sus recursos económicos.

Al proceso de enseñanza-aprendizaje que permite, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y modificar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud individual y colectiva.

Orientar a las personas para moderar el consumo de productos con edulcorantes calóricas. Promover la vigilancia del índice de masa corporal y del perímetro de la cintura en adultos, la vigilancia de las curvas de crecimiento y el índice de masa corporal en los niños y adolescentes para conocer el estado de nutrición en que se encuentran, orientar en materia de alimentación correcta personal.

Referencia

29 de noviembre del 2012 México, D;F; Pablo A. Kuri Morales-Rúbrica
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud y Presidente del Comité
Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades