

The background of the page is a white, textured surface, possibly paper or fabric, decorated with various slices of citrus fruits. There are slices of lemons, limes, and grapefruit scattered around the edges. A thin white border frames the central text area.

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**TEMA:** RESUMEN

**DOCENTE:** ELVI GUADALUPE PILICASTRO.

**ALUMNA:** DANIELA RIOS GALLEGOS

**FECHA:** 04/07/2021

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS.**



## Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012,

La orientación alimentaria es propositiva y debe proporcionarse a toda la población es conveniente a que atiendan 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 comerar de alimentos, por parte de diferentes sectores de la población.

Los niños y los niñas desde su gestación hasta la adultez, Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, Los adultos mayores y las personas con actividad física intensa, se identifican como grupos que requieren mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición.

De acuerdo con los Resultados de Investigación Reciente y de la Información procedente de los sistemas de Información de salud, se ha encontrado que la estatura, talla, peso, y emacianos ha disminuido



notado, en contraste, el sobrepeso y la obesidad en la población en general así como la hipertensión arterial, La esteatosis, La diabetes mellitus, el cáncer y la osteoporosis han mostrado un notable incremento en los últimos años.

### Objetivo y el campo de aplicación.

1.1 Esta norma oficial mexicana establece los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación.

1.2 La presente Norma es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales de los sectores públicos, social y privado que forma parte del sistema nacional de salud que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria.

### Definiciones.

Para fines de esta norma se entiende

por:

"**Ácidos Grasos Saturados**" a los que carecen de doble ligadura. Se recomienda que no excedan más de 7% del valor energético total de la dieta ya que Favorecen la arteriosclerosis.

"**Ácidos Grasos trans**". A los que son isómeros de ácidos grasos monoinsaturados se pueden producir en la hidrogenación de aceites vegetales.



**Actividad Física:** es cualquier movimiento Voluntario producido por la contracción del músculo esquelético que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal.

**Agua simple potable:** a la que no tiene contaminantes físicos, químicos ni biológicos, es inocua, insípida e inofensiva y no causa efecto nocivo al ser humano.

**Alimentación complementaria:** el proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña se recomienda después de los 6 meses de edad.

**Alimentación:** el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

**Alimentación Correcta:** a los hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida.



## Disposiciones Generales

- Las actividades operativas de orientación alimentaria deben ser efectuadas por personal capacitado e calificado con base a la Instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado cuyo soporte técnico debe ser derivado de la presente norma.
- La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud haciendo énfasis en el desarrollo de capacidades y competencias participando social y comunicación educativa.
- Criterios generales de la alimentación
- Los alimentos se agruparán en tres grupos: Frutas y verduras, cereales, Leguminosas, y alimentos de origen animal.
- Al interior de cada grupo se deben identificar los alimentos y sus productos.
- Se debe promover el consumo de Verduras y Frutas regionales y de la estación en la medida posible.
- Se debe recomendar el consumo de cereales de preferencia de grano entero y sus derivados.
- en caso de la población adulta se debe recomendar la moderación en el consumo de alimentos de origen animal por su alto contenido de colesterol.