



**Nombre de alumno: Jazmín Mazariegos Aguilar**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez guillen**

**Nombre del trabajo: súper nota**

**Materia: introducción a la nutrición**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25/11/2021.

# GUIAS ALIMENTARIAS

## INTRODUCCIÓN.



Las Guías alimentarias Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura



Así como de Programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de Alimentación y modos de vida sanos



Se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de Alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes Fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las Enfermedades crónicas



Estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud)



## HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias basadas en alimentos

(GABA) fueron analizadas durante una consulta conjunta FAO/OMS en marzo de 1995



SU PROPOSITO SON LAS  
BASES, USOS Y  
ADAPTACIONES DE UNA  
BUENA ALIMENTACIÓN



La Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN), realizada en Roma por la FAO y la OMS en el año de 1992, incorporó por primera vez a las enfermedades crónicas no transmisibles como un importante problema de salud pública mundial



Para el año 2007, 14 países de América ya contaban con sus guías alimentarias:



**EN PROYECTO, SE ENCONTRABAN, REPÚBLICA DOMINICA Y ECUADOR**



**POR INICIAR BOLIVIA, NICARAGUA Y PERÚ; Y EN PROCESO DE EVALUACIÓN  
CANADÁ, COSTA RICA Y ESTADOS UNIDOS**



**FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.**

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



Durante este proceso son objeto de revisión sistemática numerosas fuentes de información, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud



y los datos sobre la producción, el consumo, la composición, el coste y la accesibilidad de los alimentos.



Una vez que los proyectos de la guía alimentaria y de la guía de alimentos Para un país están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de Consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles y si



Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país., La necesidad de cambiar a dietas y sistemas alimentarios más sostenibles es cada vez más evidente, pero ciertamente no es fácil de lograr.



## CARACTERÍSTICAS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable



Las GA constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud



y prevenir una serie de enfermedades relacionadas con la dieta.



## Bibliografía:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2021).INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN (1.a ed., vol. 1)Antología introducción a la nutrición.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>