



**Nombre del alumno:** Alejandra Teresa Cansino León.

**Nombre de la actividad:** Actividad 1 “Súpernota” sobre la unidad 4.

**Parcial:** 4to.

**Nombre de la materia:** Introducción a la nutrición.

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

**Nombre de la licenciatura:** Licenciatura en Nutrición

**Cuatrimestre:** 1er.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 22 de Noviembre de 2021.

# Guías alimentarias

## ¿Qué son?

Son la herramienta fundamental para la educación nutricional.

## Para que sirven

Sirven de base para la formación de políticas nacionales en materia de alimentación, nutrición, salud y agricultura.

Son diferentes en cada país.

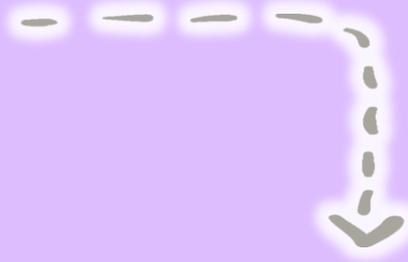
La guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997

Están dirigidas a proveedores de servicios de salud y a la población en general.

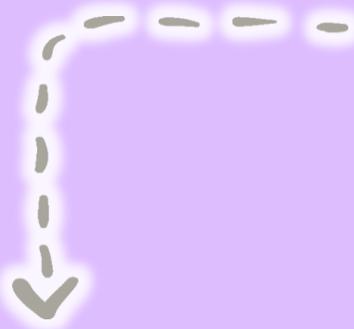




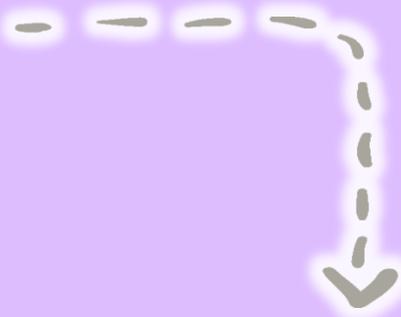
Son elaboradas por equipos de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos.



Busca conseguir una alimentación variada, equilibrado, saludable e incluye consejos de relación con el ejercicio.



Según la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales.



México cuenta con guías de alimentación y actividad física que responden a la cantidad de información actualizada y veraz.



## **Bibliografías:**

- Universidad del Sureste, 2021. Antología de Introducción a la Nutrición. PDF. Recuperado el 22 de Noviembre de 2021. Páginas 75 – 81.