



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

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

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Introducción de la nutrición

Grado: 1er. Cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de Noviembre de 2021.

Introducción

Va orientado a la prevención tanto de las deficiencias como los excesos nutricios de la población



Gracias son un recurso didáctico de gran utilidad, resume las costumbres, recursos económicos, aspectos culturales y ambientales gastronómicos propios de un país



Son conscientes con normas nacionales y recomendaciones internacionales

Reglas prácticas para una buena alimentación

Consume alimentos de todos los grupos del plato del bien comer



Consumé diariamente en todas las comidas verduras y frutas



Combina los cereales



Controla el consumo de carnes



Disminuye el consumo de bebidas azucaradas



Realiza cinco tiempos de comida al día



Evite ayunos prolongados

Disminuye el consumo de sal



BÁJALE A LA SAL

El sodio es un nutrimento esencial necesario para mantener el equilibrio electrolítico de los líquidos, la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células.

Opciones para darle sabor a tus alimentos:
Usar hierbas y condimentos como pimienta, orégano, albahaca, laurel y ajo entre otras.

Perjuicios:
Enfermedades graves como tensión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares y accidente cerebrovascular.

La OMS recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cucharita) de sal por día.



LOS EFECTOS DE LA SAL EN TU CUERPO

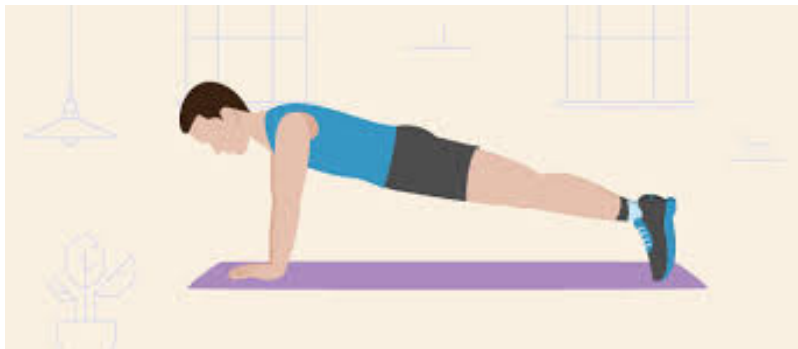
SAL

- CÁNCER DE ESTÓMAGO: PROBABLEMENTE UNA DE LAS CAUSAS PRINCIPALES.
- HIPERTENSIÓN: PRESIÓN ARTERIAL ALTA.
- DAÑOS A LOS RIÑONES: MAL FUNCIONAMIENTO Y MENOR REGULACIÓN DE AGUA.
- DAÑOS AL CORAZÓN: PROBLEMAS CARDÍACOS POR BLOQUEO DE TUS ARTERIAS.
- OSTEOPOROSIS: TUS HUESOS SE DEBILITAN Y SE ROMPEN CON FACILIDAD.
- DEBILITATE CEREBRAL: EL FLUJO DE SANGRE EN TUS ARTERIAS SE REDUCE.

Consume agua diariamente



Realiza actividad física



Historia de las guías alimentarias



GUÍAS ALIMENTARIAS



Se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada aspectos nutricionales generales



Es un instrumento educativo que actualiza los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales

Desde principios de 1999, la guía de alimentación y salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida



Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macronutrientes y micronutrientes

Deben de acompañarse de planes y estrategias de difusión

Bases para la elaboración de las guías alimentarias



Revisión sistemática, prueba científica sobre la relación entre dieta, nutrición y salud

Figura 1. Etapas para la elaboración de las Guías Alimentarias.

Se someten la prueba piloto de grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles



Figura 2. Grado de avance Guías Alimentarias.



Se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país

Características de las guías alimentarias

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



Constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población información de cómo debería ser la alimentación

Son diseñadas considerando los hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de exceso de los alimentos de cada país



Guías Alimentarias
Basadas en
Alimentos
(GABAS)



Debe ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país

Bibliografía

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