



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PRIMER CUATRIMESTRE

INTRODUCCION A LA NUTRICION

DOCENTE

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNA

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

## GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRRAMIENTA

El 88% de los países enfrenta una grave carga de dos o tres formas de malnutrición: desnutrición aguda y / o crónica, deficiencias de micronutrientes, obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación (incluida la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer)

Las guías son un recurso didáctico de gran utilidad, ya que resumen cómo debe ser una alimentación correcta al considerar las costumbres, los recursos socioeconómicos y los aspectos culturales, ambientales y gastronómicos propios de un país. México

Las guías son consistentes con normas nacionales y recomendaciones internacionales, adaptadas a la situación epidemiológica, la cultura alimentaria y las tradiciones culinarias de la población mexicana.

La aceptación y la adopción de las guías dependerán en gran medida de su difusión y conocimiento por parte de los principales actores involucrados en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, incluidos los proveedores de servicios de salud, médicos, enfermeras, nutriólogos y promotores de la salud

# **REGLAS PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN.**

Comer de manera saludable contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de una persona. Una alimentación equilibrada constituye un factor importante para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, aumentar el rendimiento y tener energía para el día a día

## **Consume alimentos de todos los grupos del Plato del Bien Comer**

En cantidades suficientes para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance, esto es ni más ni menos alimentos de los que requerimos de acuerdo con nuestra edad, peso, sexo y actividad física, principalmente

## **Consume diariamente en todas las comidas verduras y frutas**

De preferencia, opta por consumirlas en su versión cruda y con cáscara, ya que tendrán mayor cantidad de fibra.

## **Combina los cereales**

Hablando de las tortillas, pan o pastas, con leguminosas como frijoles, garbanzos, habas o lentejas

## **Controla el consumo de carnes**

Así como de embutidos, manteca, margarina, quesos, crema, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas.

## **Disminuye el consumo de bebidas azucaradas**

Y con ello, los dulces, golosinas y productos de repostería.

## **Realiza cinco tiempos de comida al día**

3 tiempos principales y 2 colaciones; esto aumentará tu metabolismo

## **Evita ayunos prolongados**

El consumo frecuente de alimentos permite mantener los niveles de glucosa

## **Disminuye el consumo de sal**

Así como de los alimentos con alto contenido de ella.

## **Consume agua diariamente**

La cantidad puede variar según la época del año, la actividad en la que uno se desempeña o la actividad física que uno realiza, no obstante, en promedio se recomienda el consumo de ocho vasos de agua al día.

## **Realiza actividad física**

Existen múltiples opciones para que te actives, como caminar, subir y bajar escaleras, trotar, correr, bailar, andar en bicicleta, actividades que puedes realizar en compañía de tus amigos o familiares