



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA
PRIMER CUATRIMESTRE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN
MAPA CONCEPTUAL
DOCENTE:
SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO
ALUMNA:
CABRERA CRISPINN VALERY CONCEPCION

GUIAS ALIMENTARIAS

QUE SON

Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria.

OFRECEN:

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.

OBJETIVOS

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 BUSCA CONSEGUIR

se busca conseguir no sólo una alimentación variada y equilibrada, o lo que es lo mismo, una alimentación saludable, sino que además se incluyen consejos en relación con el ejercicio.

HISTORIA

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales

Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida

DEBEN ACOMPAÑARSE

Deben acompañarse de planes y estrategias de difusión, sensibilización de la población y proyectos de educación alimentaria y nutricional en distintos ámbitos

responden a la necesidad de información actualizada y veraz, que permita a la población tomar decisiones sobre los patrones de alimentación y actividad física compatibles con una vida saludable.

FASES PARA LA ELABORACIÓN 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