

Antonio Cabrera Ramirez

introducción a la Nutrición

4to.parcial

cuadro sinóptico

Unidad 4

4.4 CARACTERÍSTICAS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

- Las GA constituyen sistemas relativamente simples
- Son diseñadas considerando los hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país
- La prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos

4.5 GRUPOS DE ALIMENTOS.

LOS SIETE GRUPOS DE ALIMENTOS.
Los alimentos se clasifican en 7 grupos, que, si se consumen de manera responsable, aportan los nutrientes para una alimentación sana y equilibrada

- Grupo 1: Leche y derivados.
- Grupo 2: Carnes, pescados y huevos
- Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos
- Grupo 4: Verduras y Hortalizas

- Grupo 5: Frutas. Función reguladora.
- Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética

4.7 GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA

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