

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN**

**UNIDAD II**

**ACTIVIDAD: RESUMEN**

**DOCENTE: NEFI ALEJANDRO GORDILLO SANCHEZ**

**ALUMNA: LILI MONTSERRAT RECINOS VAZQUEZ**

4.1 INTRODUCCIÓN.

Las guías alimentarias basadas en alimentos también denominadas sencillamente guías alimentarias.

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.

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. Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales). Obviamente, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud).Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo. Sus representaciones son muy diversas, ya que pretenden adaptarse lo máximo posible a los hábitos y costumbres de cada país. Además, no todas van dirigidas a la misma población, ya que algunos países elaboran guías para colectivos específicos. Se destacan en todos ellos, la importancia de la hidratación, así como la necesidad de reducir el consumo de grasa, azúcar y sal.

Los objetivos planteados para las GA son:

 Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.

 Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición que fundamenten el contenido de los mensajes educativos dirigidos a la población.

 Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.

4.2 HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIA.

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales. Poco después se incorporó otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes.

Desde entonces, se han ido incorporando nuevas secciones y enlaces a sitios de interés hasta llegar a lo que hoy ofrecemos en estas páginas, publicadas también en un CD-ROM distribuido por la UNED.

Septiembre 1998: Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida en estas páginas ya se podía encontrar todo lo necesario para lograr una buena alimentación desde la concepción de un ser humano hasta sus últimos días. Elaboramos temas que tratan con exclusividad y profundidad la alimentación durante el embarazo; la alimentación durante la lactancia; la alimentación durante la infancia y la adolescencia, y la alimentación durante la tercera edad.

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.

Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales). Obviamente, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS

(Organización Mundial de la Salud).

Deben acompañarse de planes y estrategias de difusión, sensibilización de la población y proyectos de educación alimentaria y nutricional en distintos ámbitos y contextos (plan de implementación y adopción). Además, también es importante diseñar un plan de evaluación. México cuenta ahora con guías de alimentación y actividad física que 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.

Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general.

4.3 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, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos. Durante este proceso son objeto de revisión sistemática numerosas fuentes de información, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud, y los datos sobre la producción, el consumo, la composición, el coste y la accesibilidad de los alimentos.

Una vez que los proyectos de la guía alimentaria y de la guía de alimentos para un país están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles y si. Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país., La necesidad de cambiar a dietas y sistemas alimentarios más sostenibles es cada vez más evidente, pero ciertamente no es fácil de lograr. Según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales. Esto muestra la complejidad.

Debería procederse de manera periódica al seguimiento y evaluación de la aplicación de las directrices de las guías alimentarias basadas en alimentos, sería útil desarrollar mecanismos de aplicación y evaluación paralelos al proceso de elaboración de las guías con el fin de sensibilizar a los responsables de nutrición de los países y poner en marcha un plan de acción de manera simultánea a la promulgación de las guías.

4.4 CARACTERISTICAS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. En la actualidad se plantea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer anteriormente; es así como surgen las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GA)

Las GA constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud y prevenir una serie de enfermedades relacionadas con la dieta. Son diseñadas considerando los hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros aspectos.

Estas guías deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como fin, mediante la educación en nutrición.

La prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos, como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor.

Por lo tanto, es esperable que las guías alimentarias, así como las representaciones gráficas que las suelen acompañar, difieran entre los países.

Sean una estrategia equitativa y sostenible en el tiempo, en su diseño se han de considerar factores económicos (como la disponibilidad y el acceso a los alimentos); factores psicosociales y culturales (como los patrones de consumo y las prácticas alimentarias); el nivel de educación de la población, y el enfoque de género. Deben inscribirse en las estrategias para la promoción de salud del país.

Deben mencionar aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables, por ejemplo, la actividad física regular y la higiene alimentaria.

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. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 2:

Carnes, pescados y huevos. Función plástica son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3, los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

Grupo 3:

Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

Grupo 4:

Verduras y Hortalizas. Función reguladora. Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento. Ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble) además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 5:

Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas son azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6:

Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

4.7 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 causas de la malnutrición son complejas y de múltiples niveles, aunque la alimentación es uno de los contribuyentes más importantes, la cual, a su vez, está influenciada por muchos factores, desde las preferencias personales hasta la amplia disponibilidad nacional de alimentos. Las GABAs pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición; por lo tanto, representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.

4.7.1 INTRODUCCIÓN.

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. El enfoque de las guías va orientado a la prevención tanto de las deficiencias como de los excesos nutricios de la población, las guías son una herramienta que deberá actualizarse de manera periódica para adaptarse al contexto del país. 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.

4.7.2 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. Los expertos recomiendan seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación sana.

10 reglas para una alimentación saludable. Una alimentación variada y equilibrada es fundamental para mantener un buen estado de salud. Para ello se recomienda comer todo tipo de alimentos: verduras, frutas, carne, pescado, cereales integrales y lácteos desnatados son la base de una dieta equilibrada. 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.

2. 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.

3. Combina los cereales Hablando de las tortillas, pan o pastas, con leguminosas como frijoles, garbanzos, habas o lentejas

4. Controla el consumo de carnes Así como de embutidos, manteca, margarina, quesos, crema, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas.

5. Disminuye el consumo de bebidas azucaradas Y con ello, los dulces, golosinas y productos de repostería.

6. Realiza cinco tiempos de comida al día 3 tiempos principales y 2 colaciones; esto aumentará tu metabolismo, ya que si se salta algún tiempo de comida, el cuerpo notará esa ausencia y se pondrá en un "estado de emergencia"; en el cual, todo lo que hayamos comido, aunque sea poco, lo guarda (en forma de grasa, que es una reserva de energía); por lo tanto saltarse tiempos de comida favorece la acumulación de grasa. Además, si pasamos más de 4 horas sin comer, muy probablemente llegarán con más hambre al siguiente tiempo de comida.

7. Evita ayunos prolongados El consumo frecuente de alimentos permite mantener los niveles de glucosa en sangre a lo largo del día, evita la sensación de apetito, permitiendo de esta manera elegir correctamente los alimentos durante todo el día.

8. Disminuye el consumo de sal Así como de los alimentos con alto contenido de ella.

9. 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.

10. 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, pero diariamente se recomienda realizar, por lo menos 30 minutos de actividad física.

Hay varios mensajes en su imagen:

– Muchas frutas y verduras.

– Suficientes cereales.

– Pocos alimentos de origen animal.

– Combina cereales con leguminosas.

El último punto es para aumentar la calidad biológica de la proteína de las legumbres.

Fijándonos en la imagen podemos imaginar que un plato de comida debemos poner: Frutas o verduras en una proporción aproximada de un 35%.

Cereales o tubérculos en una proporción del 35%.

Alimentos de origen animal en una proporción de un 10 a 15%.

Leguminosas en una proporción de un 20%.

Muchas verduras y frutas: En lo posible crudas y con cáscara (por su mayor contenido de vitaminas y fibra), prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad. Las verduras y frutas son la única fuente de vitamina C, además de contener otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos. El consumirlas crudas preserva mejor las vitaminas, sobre todo la C, y el consumirlas con cáscara promueve un mayor consumo de fibra). Suficientes cereales: Tortilla, pan integral, pastas, arroz o avena), de preferencia integrales, combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzo). Los cereales son la mayor fuente de energía de la dieta y si son integrales contienen fibra dietética. Al combinar los cereales con las leguminosas se mejora la calidad de la proteína vegetal.

Pocos alimentos de origen animal: Prefiere el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res. Consume leche descremada. Para evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol. Y al preferir el pescado se promueve el consumo de ácidos grasos omega 3. Come de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos para evitar la obesidad o la desnutrición.