



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1 cuatrimestre

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de diciembre de 2022.

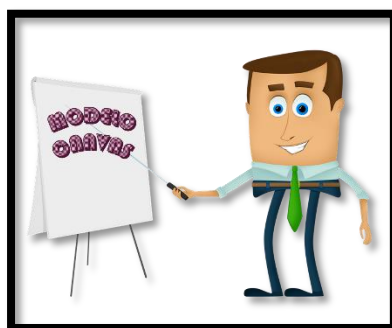
Historia de guías alimentarias

La guía de alimentación y salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales



Septiembre 1998

La Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación, se podía encontrar todo lo necesario para lograr una buena alimentación



¡Guiar, proponer y ofrecer son los objetivos planteados principales para las GA!

Definición de guías alimentarias

Basadas en **alimentos se definen** como la expresión de principios de educación nutricional, educa a la población y guía las políticas nacionales, así como la industria de los alimentos

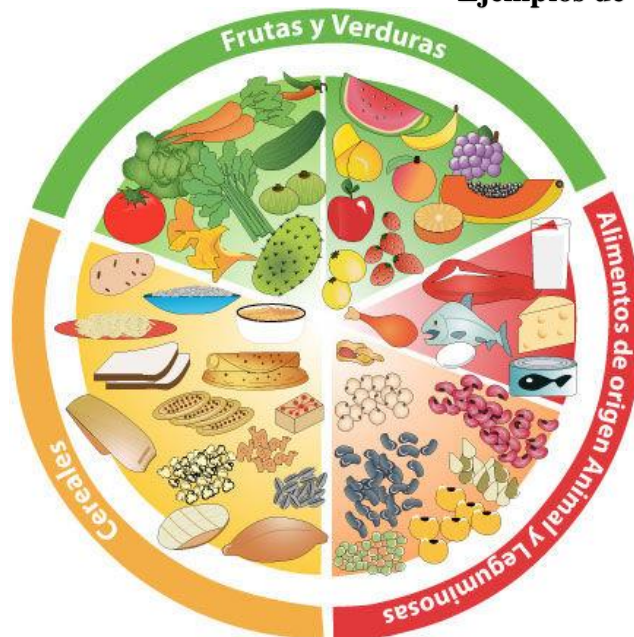


Guías alimentarias en el mundo

Ejemplos de algunas de ellas



MEXICO



CHILE



EVITA ESTOS ALIMENTOS



Plato saludable de la
FAMILIA COLOMBIANA



COLOMBIA





Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Son elaborados 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.

Prueba piloto para revisar si las guías son prácticas y fácilmente comprensibles

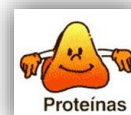


Guías alimentarias como una herramienta nutricional

Las Guías Alimentarias son una herramienta de mucha importancia para educar a la población con el objetivo de tener una población saludable.

Nuevo enfoque, “en lugar de basarlas en nutrientes, las Guías Alimentarias se basan en los alimentos”.

Las causas de la malnutrición son complejas y de múltiples niveles, la alimentación está influenciada por muchos factores, desde lo personal, hasta la disponibilidad nacional.



Hábitos alimentarios

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.



El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia

Infancia: Momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios, por repetición y de forma casi involuntaria



Adolescencia: Los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, patrones diferentes como: comidas rápidas, picoteos...

Adultos y personas de edad avanzadas: Los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación



Actividad física: Se recomiendan distintos tipos de ejercicio, al menos 30 min por día, según la condición del paciente para conocer el tipo de ejercicio, la duración, intensidad y frecuencia óptima

Descanso y sueño: Se recomienda dormir alrededor de 12 horas en los infantes, en los adultos 8 h corridas



Guías alimentarias: Seguir el plato del bien comer, nos ayuda a tener un control alimentario, de manera rápida y clara, asegurar que la dieta aporte todos los nutrientes y que sea variada

Agua: Es el líquido más importante en la vida del humano y sobretodo la importancia que tiene en la nutrición gracias a sus funciones metabólicas



Saciedad: Busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad

Bibliografía

Antología UDS Introducción a la nutrición 2022