

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN
GUÍAS
ALIMENTARIAS

SUPERNOTA
UNIDAD IV

ALUMNA: Karol Figueroa Morales.
MAESTRA: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura.



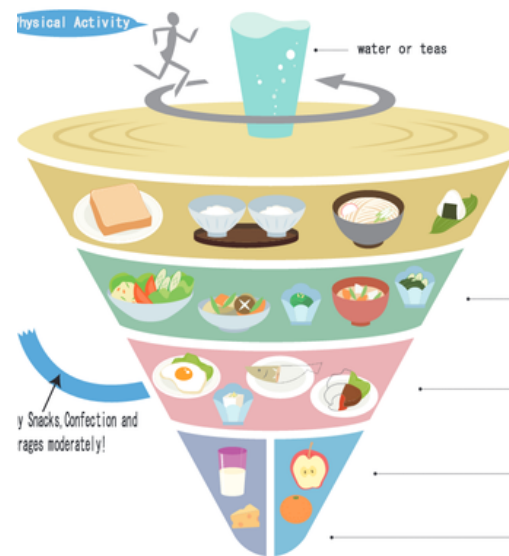
- Es un instrumento educativo.
- Se representan de manera gráfica.
- Se busca conseguir no sólo una alimentación variada y equilibrada.
- Se recomienda realizar diariamente ejercicio físico y de forma regular.
- Cada guía alimentaria va de una manera diferente para cada población.

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.

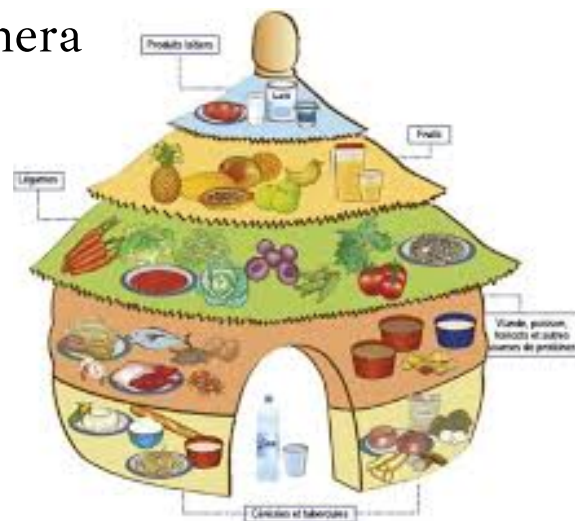


4.1 Historia de las guías alimentarias.

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997.

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 paginas como CD-ROM distribuido por la UNED.



Elaboran 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.

4.2 Definición de guías alimentarias.

Expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos (OMS y FAO, 1998).



4.3 Guías alimentarias en el mundo.

Varían según el país al que están dirigidas.

México

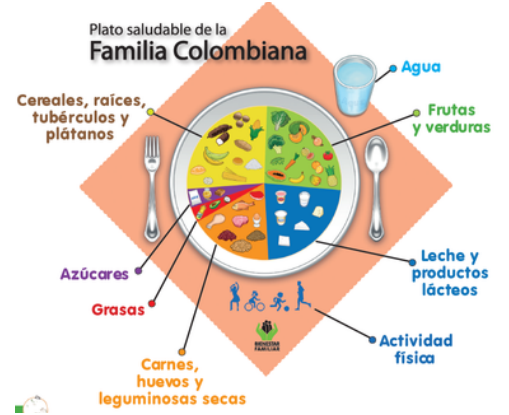
El Plato del Bien Comer



Chile



Colombia



Guatemala



Jamaica



Perú



Costa Rica



Paraguay



4.3 Guías alimentarias en el mundo.

Varían según el país al que están dirigidas.

Venezuela



Ecuador



China



Turquía



Francia



India



Emiratos Árabes Unidos

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



4.4 Fases para el desarrollo de las guías alimentarias.

Las guías alimentarias basadas en alimentos son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos.

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.



- Prueba piloto.

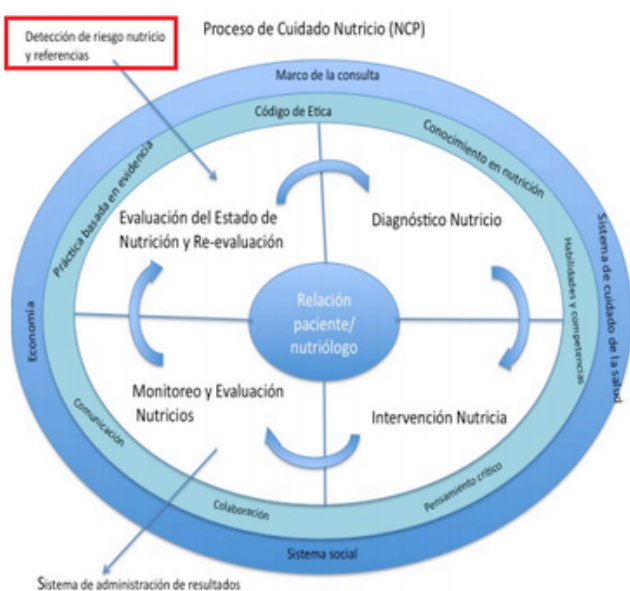


Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país.

4.5 Guías alimentarias como una herramienta nutricional.

Constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.

Las GA constituyen sistemas relativamente simples, se intenta transmitir a la población información sobre cómo debería ser la alimentación para un óptimo estado de salud y prevenir una serie de enfermedades.



Las GABAs pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición.



- Estas guías deben ser de carácter nacional.
- Estrategia equitativa y sostenible.
- Actividad física regular y la higiene alimentaria.

Factores a 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.
- Enfoque de género.



4.6 Hábitos alimentarios.

Implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, están condicionados por diversos factores (estado de salud, situación económica, sociedad, cultura y la religión).



- Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos.
- Comienza en la familia.
- Los alimentos actúan como unión social.



Factores que lo determinan:

- Fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, etc.).
- Factores ambientales (disponibilidad de alimentos).
- Factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estilos de vida, etc.)

No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad.



Algunos cambios hacia la alimentación son los alimentos procesados, un ejemplo son los cereales, las comidas rápidas, etc.



Los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, superior a las ingestas recomendadas en cuanto a energía y nutrientes.

4.7 Recomendaciones prácticas para una buena alimentación.

Comer de manera saludable contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de una persona.



- **Actividad física**

La actividad física es importante para lograr los objetivos individuales de cada paciente, ayuda también en la salud mental.

Cada paciente realice distintos tipos de ejercicios, al menos 30 min por día.



- **Descanso y sueño**

El paciente infantil debe dormir de manera ininterrumpida alrededor de 12 horas, mientras que el paciente adulto 8 h corridas.



- Un mal descanso y sueño, provoca muerte prematura.
- Bajo rendimiento.

- **Guías alimentarias**

Nos ayuda a tener un control alimentario, de manera rápida y clara, combinar los grupos de alimentos y asegurar que nuestra dieta cumpla con las leyes de la alimentación.



- **Bebidas azucaradas**

Disminuir el consumo de este nos ayudará a prevenir enfermedades como la obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión, cardiopatías, nefropatías, hepatopatías, etc.



- **Agua**

El agua es el líquido más importante en la vida del humano. El agua nos ayuda a cubrir con funciones vitales, metabólicas y de supervivencia. el humano necesita al día de 1.5 a 2.5 L de agua por día.



- **Ayunos prolongados**

Ayunos muy largos implica la disminución de glucosa en sangre lo que representa pequeñas hipoglucemias.

El consumo frecuente de alimentos permite mantener los niveles de glucosa en sangre a lo largo del día, evita la sensación de apetito.



- **Frutas y verduras**

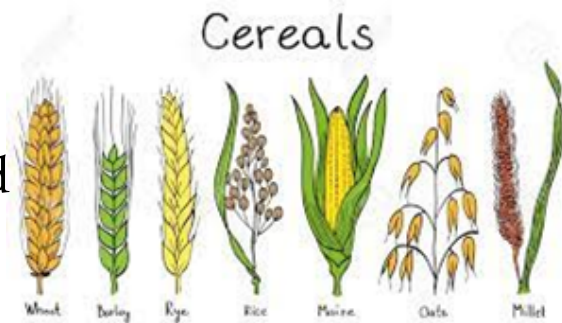
Contienen, agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono (por lo que proveen energía), fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos.



Única fuente de vitamina C, entre mayor cantidad de pigmentos tengan, mayor cantidad de nutrientes poseen.

- **Cereales**

Suficientes cereales nos promueven la saciedad gracias al aporte de fibra que contienen, los hidratos de carbono y la proteína.



- **Alimentos de origen animal**

Evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol. Al preferir el pescado se promueve el consumo de ácidos grasos omega 3.



- **Saciedad**

Busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad, sucede por no buscar la cantidad ideal y solo buscar placer alimentario.



BIBLIOGRAFÍA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2022)

ANTOLOGÍA PARA INTRODUCCIÓN A LA
NUTRICIÓN.

PÁG. 72-95.