



**Super Nota**

*Nombre del Alumno:*

*Brayan Velasco Hernández*

*Nombre de la Materia:*

*Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor:*

*Daniela Monserrath*

*Mendez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:*

*licenciatura en nutrición*

*Cuatrimestre: 1er*

# INTRODUCCION A LA NUTRICION

## HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

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.



## DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias basadas en alimentos se definen como la 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).

Son excelentes herramientas para la educación nutricional y generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para ser comprendidas por toda la población.



## FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS 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.



## GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Existen varias guías alimentarias en el mundo de diferentes formas pero similares en los alimentos como en México, Perú, Turquía, India, China, Ecuador, ETC.



## GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

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



## HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los 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.



## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

Los expertos recomiendan seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación sana puesto que es una buena dieta base para cumplir con todas las leyes de la alimentación.

