

Alumna: América
Nahil Espinosa Cruz

Materia:
Alimentación y
Cultura.





GUIAS ALIMENTARIAS

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



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.



Definición de guías 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).





GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas:



México



Colombia



Chile



Guatemala



Jamaica



Ecuador



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS ALIMENTARIA

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.



Guías alimentarias como una herramienta nutricional:



Constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. El 88% de los países enfrenta una grave carga de dos o tres formas de malnutrición: desnutrición aguda y / o crónica, deficiencias de micro-nutrientes, obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación.

Habitos Alimentarios:

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).



Recomendaciones practicas para una buena alimentacion:

Actividad fisica



Descanso y sueño



Agua

