

## UNIDAD IV

# INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.

tema:

Super nota.

Profesora: Daniela Monserrath Mendez Guillén.

Alumna: Miriam Alejandra García Alfonso.

## UNIDAD IV

# Guías Alimentarias

Herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo.



No todas van dirigidas a la misma población.

Objetivos:

- Guiar al consumidor en la selección y adopción.
- Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición.
- Ofrecer un instrumento para orientar.

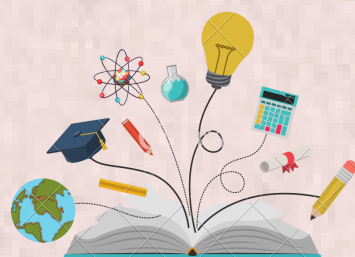


## 4.1 HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

La guía alimentaria y salud se publicó por primera vez en 1997.



Se publicó con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales.



Principios de 1999 la guía de alimentación y salud incorporó nuevos temas de alimentación.

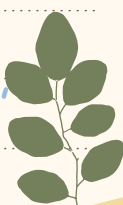


Alimentación para:

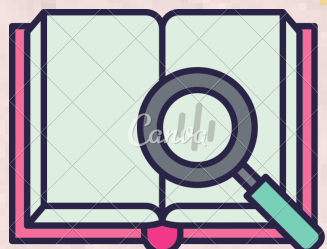
- Embarazo.
- Lactancia.
- Infancia.
- Adolescencia.
- Tercera edad.

## 4.2 DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS.

Excelentes herramienta para la educación nutricional, cada país tiene una.



Incluyen gráficos y recomendaciones para la mejor comprensión de toda la población.



# 4.3 GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO.

Las guías alimentarias varían según el país que esten dirgidas.

## MÉXICO.

Representa los colores del semaforo y agrupa los alimentos indicando cantidad.



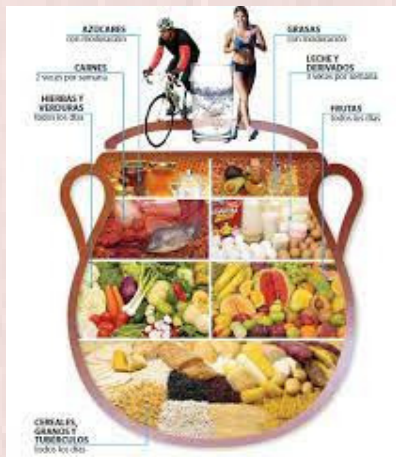
## CHILE



## COLOMBIA



## GUATEMALA



## VENEZUELA



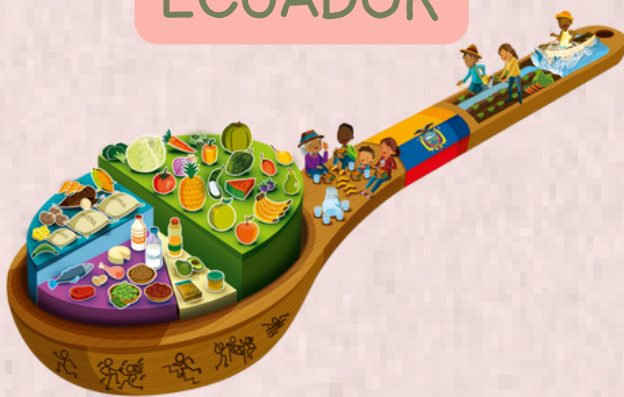
## PARAGUAY



## CHINA



## ECUADOR

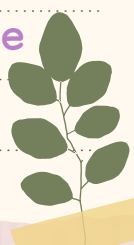


## INDIA



# 4.4 FASES PARA EL DESARROLLO DE GUÍAS ALIMENTARIAS.

Están elaboradas por grupos expertos de los diferentes sectores.



Las guías alimentarias se someten a pruebas piloto para aprobar si son prácticas y fáciles de comprender.



## 4.5 GUÍAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL.

Son de gran utilidad para educar a la población a una buena alimentación y así una buena salud.

Se publicó con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales.



## 4.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Son comportamientos conscientes que conducen a las personas a consumir ciertos alimentos.



Implican un rol significativo en la salud y enfermedad.

Se adquiere en la familia.



Los alimentos actúan como unión social, se comparte con familia y amigos.

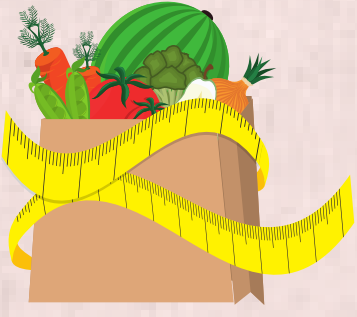


Algunos factores son fisiológicos, ambientales, económicos y socioculturales influyen.



## 4.7 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Comer saludable.



Actividad Física.



Descanso y Sueño.



Seguir la Guías Alimentarias.



No tomar bebidas azucaradas.



Tomar Agua



Evitar ayunos prolongados.



Comer frutas y verduras.



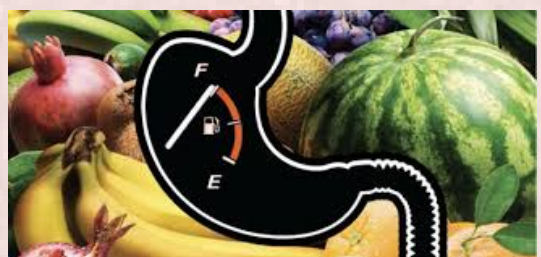
Comer cereales.



Consumir alimentos de origen animal.



Controlar la saciedad.



## BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del Sureste (2022) Antología para Introducción a la Nutrición (pp 72-72). Recuperado el 30 de noviembre del 2022.