

Introducción a la Nutrición

Alumna: Yadira Guadalupe Morales Ramírez.

Escuela. Universidad Del Sureste "UDS".




Catedrática. Daniela Monserrat Méndez Guillen .

Nombre de la actividad. Súper Notas de Introducción a la Nutrición.

Primer cuatrimestre, grupo A.

Lugar y Fecha. Comitán de Domínguez, Chiapas. Diciembre de 2022.

The background is a light beige color. In the top left, there are overlapping abstract shapes in shades of orange and grey. In the top right, there is a purple circle with an orange outline. In the bottom left, there is a brown leafy branch. In the bottom right, there is a brown leafy branch with a grey and orange background behind it.

Historia de las guías alimentarias

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



Representan de manera gráfica las recomendaciones de parámetros nutricionales macro y micronutrientes.

Macronutrientes



MICRONUTRIENTES

Vitaminas

0 Kcal



Minerales

0 Kcal

Calcio, Magnesio, Potasio, Fósforo,
Cloro, Azufre



Hierro, Zinc, Yodo, Selenio, Cobre,
Fluor, Manganeseo



México cuenta con guías de alimentación y actividad física que permita a la población tomar decisiones.



Guía de actividad física

Niños 5-18



60 minutos de actividad física por día

Adultos 19-64



150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana

Adultos +65



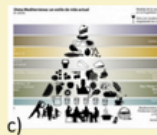
150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana y ejercicios de fuerza dos veces por semana

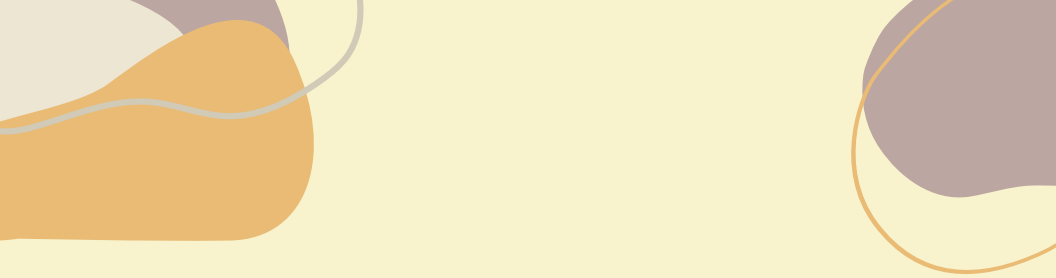


Definición de guías alimentarias



Según la OMS y FAO, 1998, dice que las guías alimentarias su propósito es educar a la población.





Guías alimentarias en el mundo



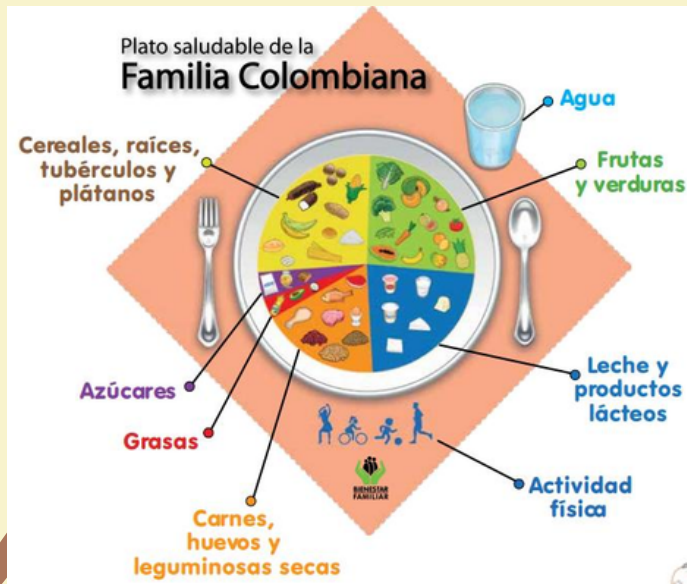
México.



Chile.



Colombia.



Guatemala.



Jamaica.



Perú.



Costa rica.



Paraguay.



Venezuela.



Ecuador.



China.



中国营养学会
Chinese Nutrition Society

Chinese Food Guide Pagoda(2016)



Engage in physical activities
equivalent to 6000 walking steps daily



<http://www.cnssc.org>

Salt	<6g
Cooking oil	25-30g

Milk and dairy products	300g
Soybeans and nuts	25-35g

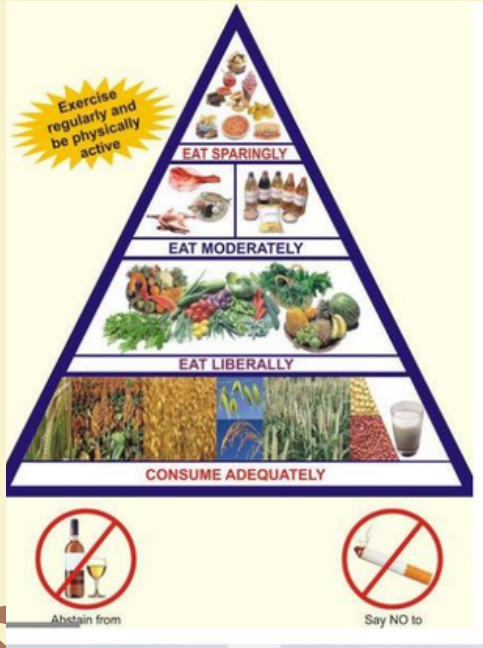
Lean meats	40-75g
Fish	40-75g
Eggs	40-50g

Vegetables	300-500g
Fruits	200-350g

Cereals, tubers and legumes	250-400g
white grains and legumes	50-110g
Tubers	50-100g

Water	1500-1700ml
-------	-------------

India.



Turquía.



Francia.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E

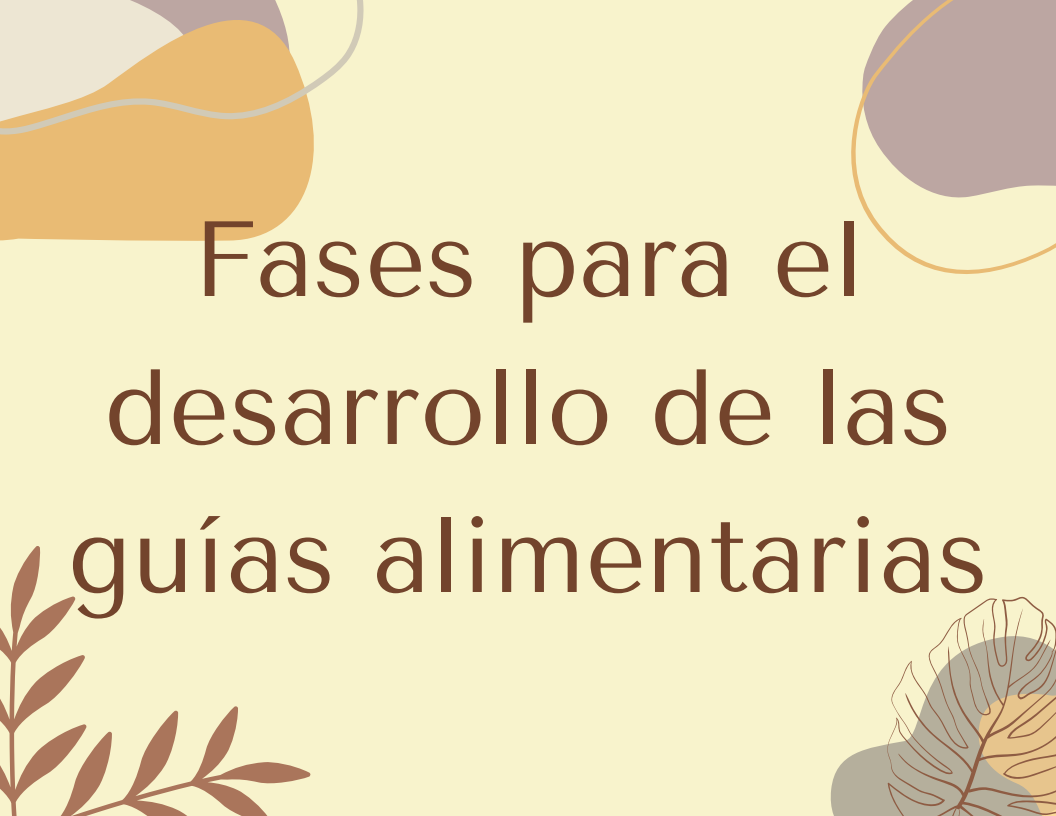


Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

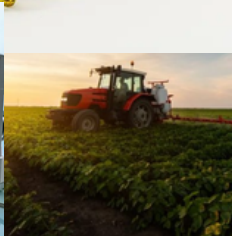
MANGERBOUGER.FR

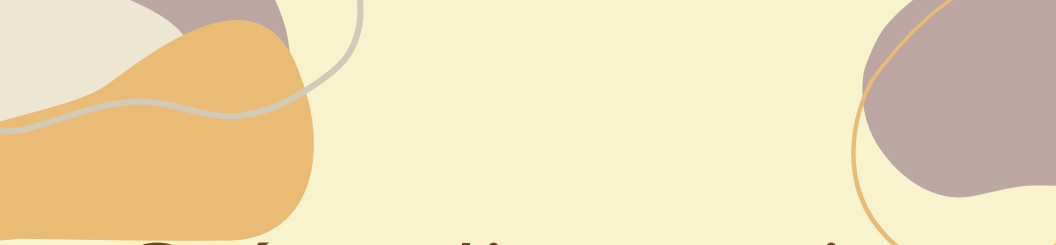


The background is a light beige color. In the top left, there are overlapping abstract shapes in shades of orange and grey. In the top right, there is a purple circle partially enclosed by an orange line. In the bottom left, there is a brown leafy branch. In the bottom right, there is a grey and orange leafy branch.

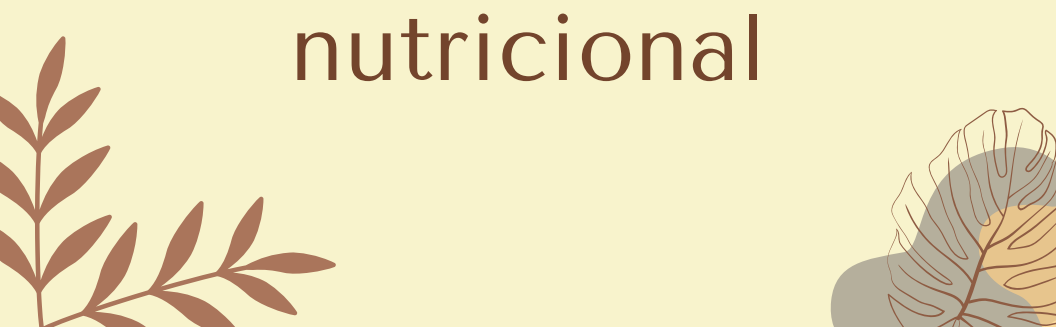
Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Las guías alimentarias son elaboradas por equipos interdisciplinarios.





Guías alimentarias como una herramienta nutricional



Las Guías Alimentarias son una herramienta para educar a la población.



Las causas de la malnutrición son complejas.





Hábitos alimentarios



Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo.

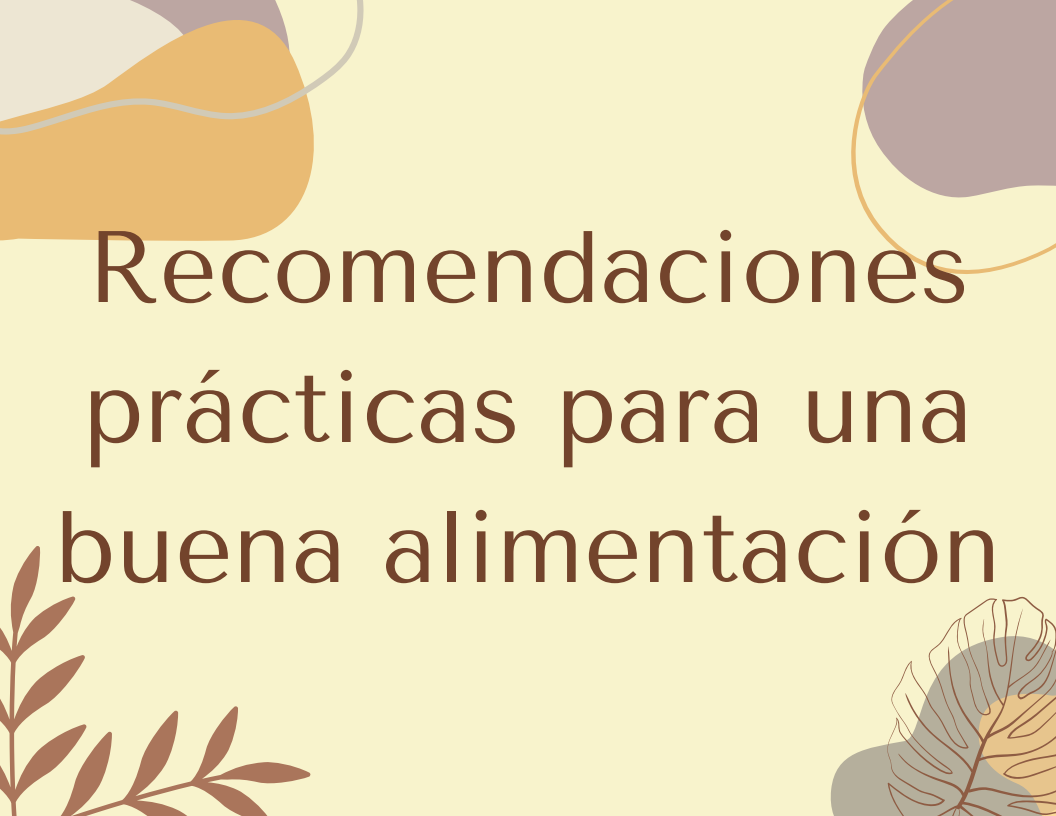


Los hábitos alimentarios comienzan en la familia.



La Infancia es el momento para adquirir buenos hábitos alimentarios.



The background is a light beige color. In the top left, there are overlapping abstract shapes in shades of orange and grey. In the top right, there is a purple shape with an orange outline. In the bottom left, there is a brown leafy branch. In the bottom right, there is a grey and orange leafy branch.

Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Actividad física.



Un niño debe dormir 12hrs. y un adulto 8hrs.





Diminuir el consumo de bebidas azucaradas.



El agua ayuda a cumplir funciones vitales





Bibliografía.

- Universidad Del Sureste (2022) Antología para Introducción a la nutrición(pág.. 73-86, 88-90, 93-94)

