



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre del trabajo: Super nota Unidad IV

Materia: Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de diciembre de 2022.

Guías ALIMENTARIAS

Historia de las guías alimentarias

1997

Se publico por primera vez la Guía de Alimentación y Salud

• 1998

La Guía incorpora nuevos temas sobre la alimentación en diferentes etapas de la vida



Definición de las 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.



Guías alimentarias en el mundo



Fases para el desarrollo de las guías alimentarias en el mundo

Son elaboradas por expertos en agricultura, salud, educación, nutrición y la ciencia de los alimentos.



Guías alimentarias como herramienta

nutricional

se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos y no los nutrientes.



Hábitos alimentarios

son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a la persona a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales



Recomendaciones prácticas

- Actividad física
- descanso y sueño
- guías alimentarias
- evitar bebidas azucaradas
- tomar agua
- Evitar ayunos prolongados
- comer frutas, verduras, suficientes cereales
- buscar saciedad



Bibliografía

Antología de la Universidad Del Sureste (2022).
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN (PP. 73-95)

