

UDS

PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DE ALUMNO:

JONATHAN JIMÉNEZ GÓMEZ

NOMBRE DEL PROFESORA:

**DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

NOMBRE DEL TRABAJO:

SUPER NOTA

MATERIA:

INTRODUCCION A LA NUTRICION

GRADO:

1º CUATRIMESTRE

GRUPO:

A

Comitán de Domínguez Chiapas a
03 de diciembre de 2022.



ALBORES



GUÍAS ALIMENTARIAS.

REALIZADO POR:

Jonathan
Jimenez
Gomez

1)

Historia de las guías alimentarias

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales.



2)

Definición de guías alimentarias

se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición



3)

Guías alimentarias en el mundo

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas



4)

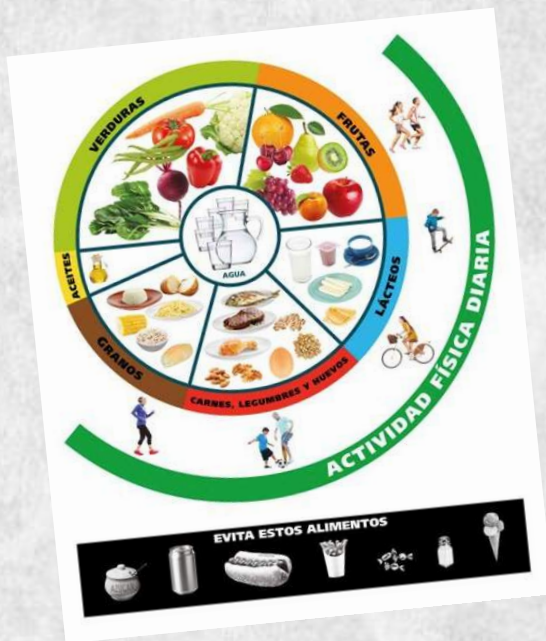
México

Conocido como el plato del bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad



5)

Chile



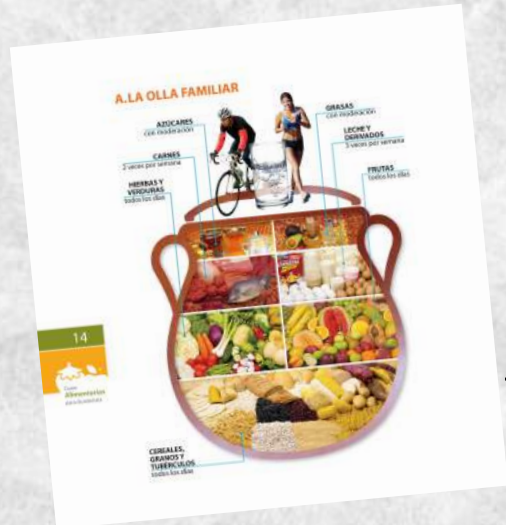
6)

Colombia



7)

Guatemala



8)

Jamaica



9)

Perú



10)

Costa Rica



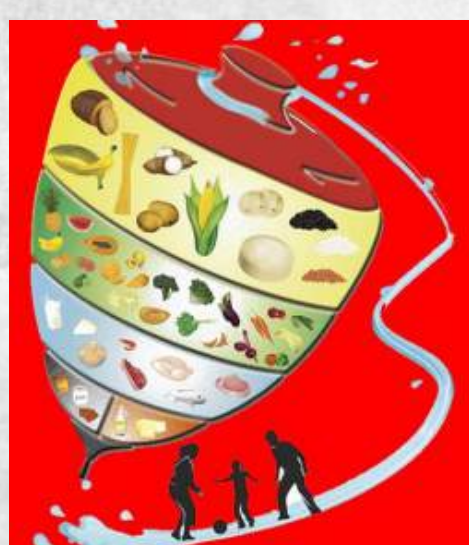
11)

Paraguay



12)

Venezuela



13)

Ecuador



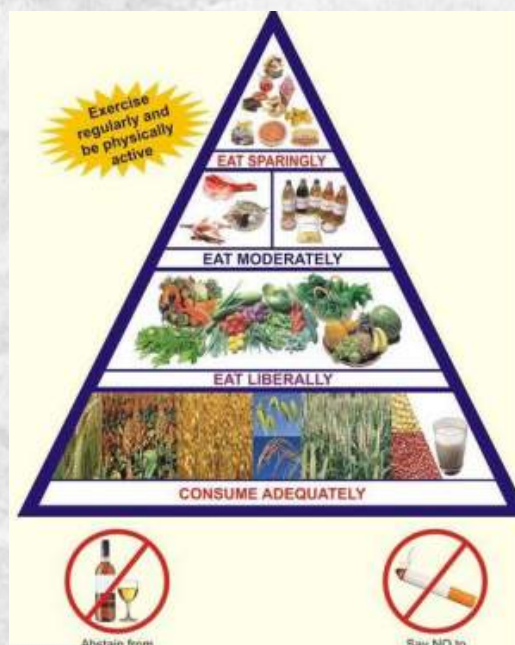
14)

China



15)

India



16)

Turquía



17)

Francia



18)

Emiratos Árabes Unidos



19)

Fases para el desarrollo de las guías alimentarias



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 etc,

Guías alimentarias como una herramienta nutricional

20)

Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.





Tema Central Alimentación

21)

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores

22)

La familia

El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia



23)

La Infancia

Momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria



24)

En la adolescencia

Los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal



25)

En los adulto

En las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar



26)

Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Comer de manera saludable contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de una persona



27)

Actividad física

Se recomienda que cada paciente realice distintos tipos de ejercicios, al menos 30 min por día.



28)

Descanso y sueño

Se ha demostrado que el paciente infantil debe dormir de manera ininterrumpida alrededor de 12 horas, mientras que el paciente adulto 8 h corridas



29)

Guías alimentarias

Seguir el plato del bien comer (guía alimentaria para México) nos ayuda a tener un control alimentario



30)

Bebidas azucaradas

Disminuir el consumo de refrescos, néctares, jugos, energizantes y todo tipo de bebidas azucaradas nos ayudará a prevenir enfermedades



31)

Agua

su consumo en al menos relación 1 ml por cada kilocaloría que el humano necesita al día, esto representa un promedio de 1.5 a 2.5 L por día



32)

Frutas y verduras

Ingerir frutas y verduras como grupos de alimentos predominantes en la dieta involucra cambios positivos en el humano



33)

Cereales

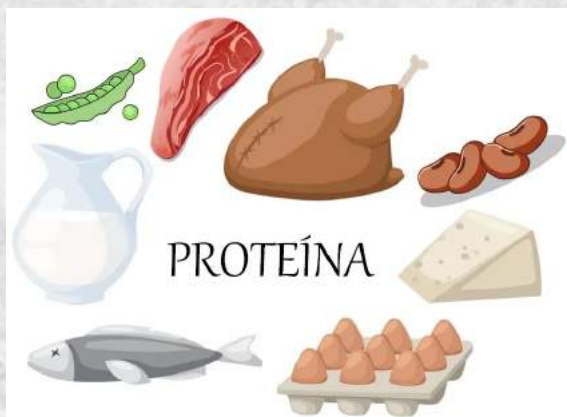
Suficientes cereales nos promueven la saciedad gracias al aporte de fibra que contienen



34)

Alimentos de origen animal y saciedad

Proporcionan principalmente proteínas. se busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad



Bibliografía:

Universidad del sureste (2022) Antología para la INTRODUCCION A LA NUTRICION (pág.72-95)