

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre Trabajo:

Súper Nota

Materia:

Introducción a la Nutrición

Grado:

Primer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-01

Historia de las guías

Se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales.



Septiembre 1998: Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida

Se elaboran temas que tratan con exclusividad y profundidad la alimentación durante el embarazo, la alimentación durante la lactancia, la infancia, la adolescencia, y la tercera edad.



Recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro como micronutrientes, corresponden a los establecidos por la OMS.

Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general.



Definición de guías

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)



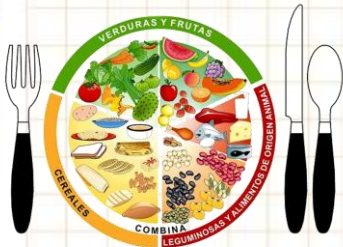
Son excelentes herramientas para la educación nutricional

Generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para ser comprendidas por toda la población.

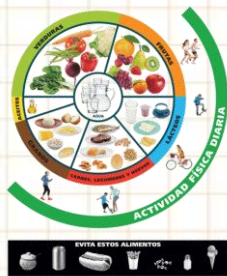
Guías alimentarias en el

México

EL PLATO DEL BIEN COMER



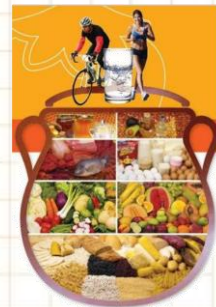
Chile



Colombia



Guatemala



Jamaica



Perú



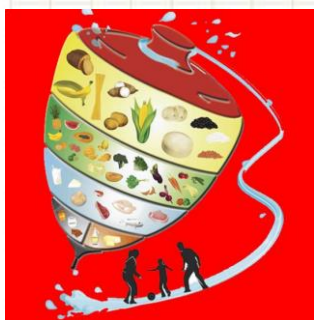
Costa Rica



Paraguay



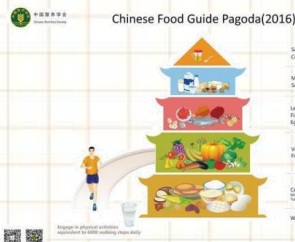
Venezuela



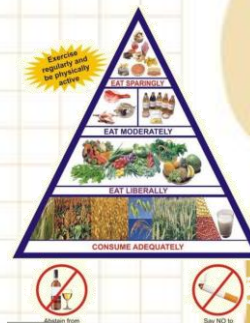
Ecuador



China



India



Francia



Emiratos Árabes Unidos

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية

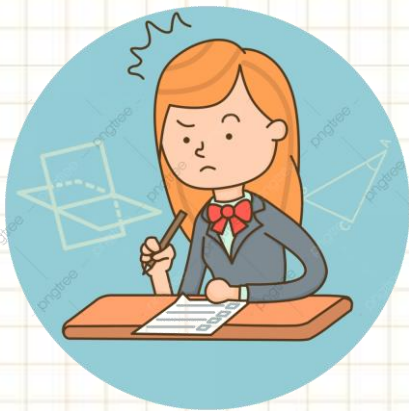


Turquía



Fases para el desarrollo de las

Son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores



En el proceso son objeto de revisión sistemática numerosas fuentes de información, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud

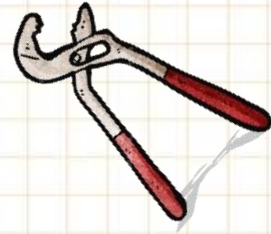
Proyectos de la guía alimentaria y de la guía de alimentos para un país están preparados, se someten a una prueba piloto para comprobar si son aceptados o no.



Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país,

Guías alimentarias como una

Constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable



Las GA constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones

El 88% de los países enfrenta una grave carga de dos o tres formas de malnutrición: desnutrición aguda y / o crónica



Deben mencionar aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables,

Hábitos alimentarios

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas



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

La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios.



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

En los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.



Como decía F. Grande-Covián: - "Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios"

Recomendaciones prácticas

Actividad física; Se recomienda que cada px realice distintos tipos de ejercicios, al menos 30 min por día, aunque esta regla es muy subjetiva, se debe evaluar las características del px



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,

Guías alimentarias Seguir el plato del bien comer (México) nos ayuda a tener un control alimentario,



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

Agua; es importante asegurar 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 Lx día



Ayunos prolongados, cereales, frutas y verduras, alimentos de origen animal, saciedad

Bibliografía:

Antología Mi Universidad, para Antología Introducción a la Nutrición (páginas, 72-95) Antología Mi universidad 2022