

UDS INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

“GUÍAS ALIMENTARIAS”

**NOMBRE DEL ALUMNO: GERARDO HUMBERTO
AGUILAR CRUZ**

**NOMBRE DEL DOCENTE: DANIELA MONSERRAT
MÉNDEZ GUILLEN**

GRADO: 1

GRUPO: A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS

29 DE NOVIEMBRE DEL 2022

GUIAS ALIMENTARIAS

1

OBJETIVO DE LAS
GUIAS
ALIMENTARIAS

Servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional



2

FACILITA

La selección de una alimentación saludable y da a conocer los nutrientes de cada alimento.

3

Consejos que
brinda

Seguir una buena alimentación variada y rica en nutrientes y de igual forma el realizar ejercicio



HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

1

ORIGEN

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



2

Septiembre
1998

La Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida en estas páginas ya se podía encontrar



3

RECOMENDACIONES

presentan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales).



DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS

1

DEFINICIÓN DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

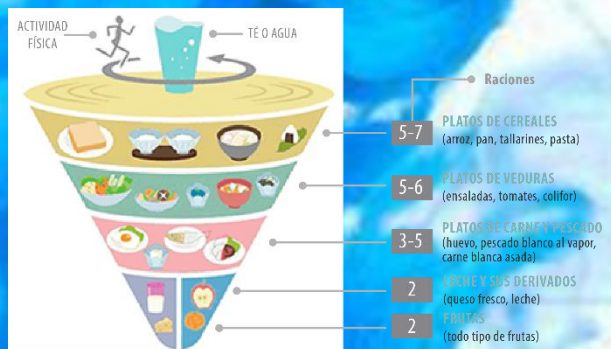
La expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos



2

SE CONSIDERAN COMO HERRAMIENTAS

Para la educación nutricional y generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para



GUIAS ALIMENTARIAS DEL MUNDO

1

Según el país

Las guías alimentarias varían



2

México

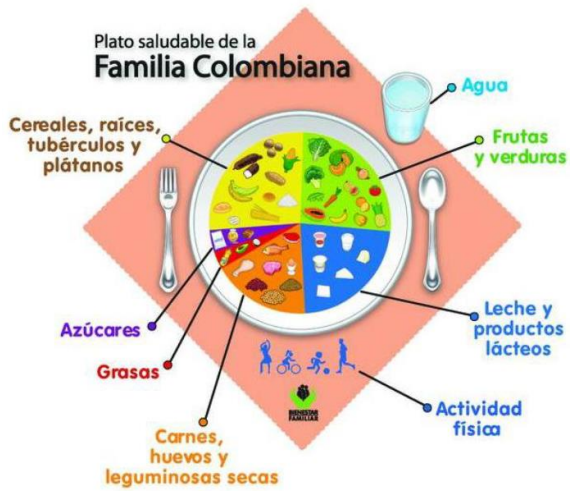
3

Chile



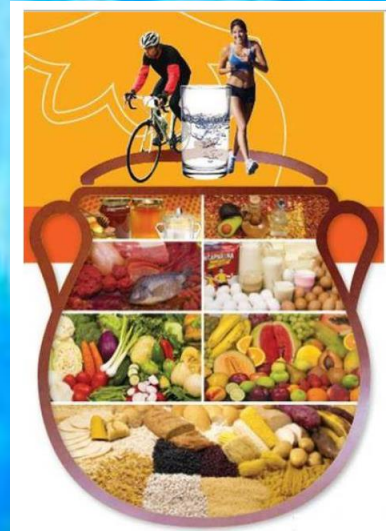
4

Colombia



5

Guatemala



6

Jamaica



7

Perú



8

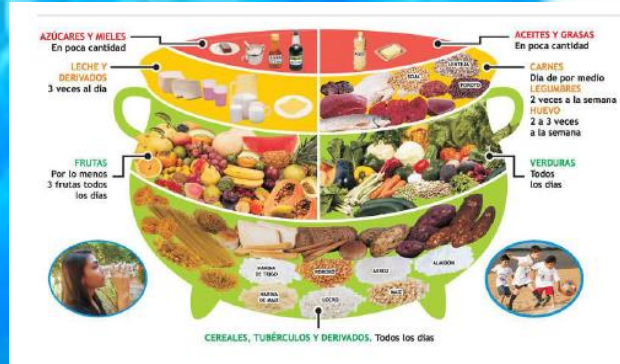
Costa Rica

CIRCULO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE



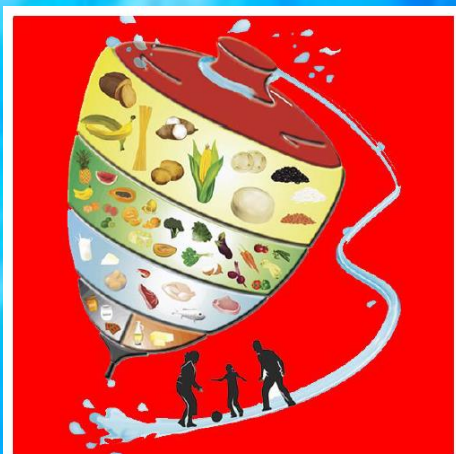
9

PARAGUAY



10

Venezuela



11

China



12

China



Chinese Food Guide Pagoda(2016)



Salt	<6g
Cooking oil	25-30g
Milk and dairy products; Soybeans and nuts	300g 25-35g
Lean meats Fish Eggs	40-75g 40-75g 40-50g
Vegetables Fruits	300-500g 200-350g
Cereals, tubers, and legumes Whole grains and legumes Nuts	350-400g 50-100g 30-50g
Water	1500-1700ml

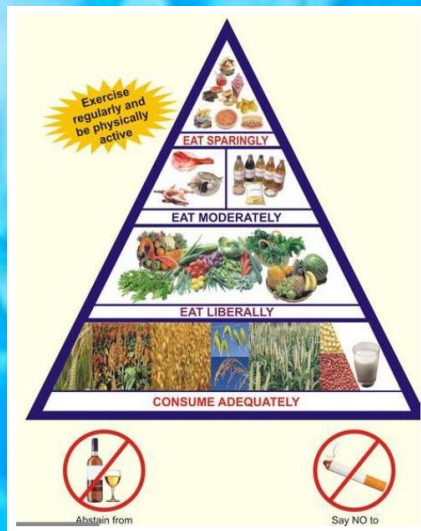


Engage in physical activities
or equivalent for 6000 walking steps daily

http://www.cnsc.org.cn

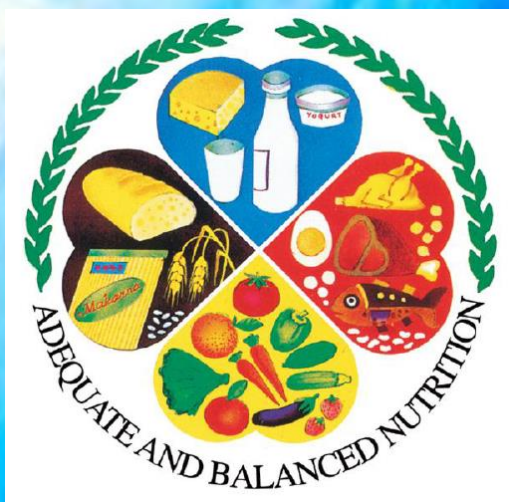
13

India



14

Turquía



15

Francia

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗	Aller vers ↘	Réduire ↘
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, le semoule et le riz complets	 L'alcool
 Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 Les produits salés
 Le fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La charcuterie
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
	 BIO Les aliments bio	 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

16

Emiratos Árabes

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية

- مجموعة الخضار
- مجموعة الفواكه
- مجموعة الدهون
- الماء
- مجموعة النشويات
- مجموعة الألبان
- مجموعة اللحوم



FASES DEL DESARROLLO PARA LAS GUIAS ALIMENTARIAS

1

Las guías alimentarias

Son elaboradas por equipos interdisciplinarios compuestos por: los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales



2

Una vez preparados

Se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente



3

Adaptación de la guía alimentaria

Adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país

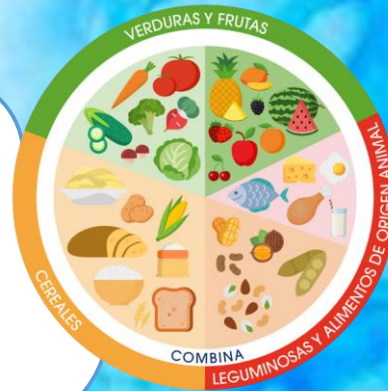


GUIAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL

1

LAS GUIAS ALIMENTARIAS SON HERRAMIENTAS

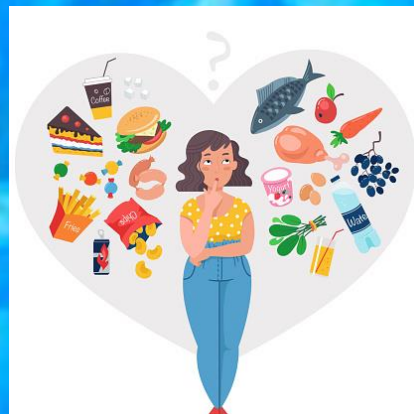
Tienen una gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.



2

Las GA

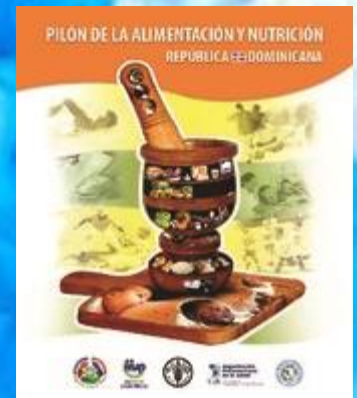
Sistemas simples a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación



3

Las GABAs

Guían una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición y Son diseñadas considerando los hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros



HABITOS ALIMENTICIOS

1

Los hábitos alimentarios

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Alimentación



2

La Infancia

Es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios, la familia tiene una gran influencia y esta se va



3

La adolescencia

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



4

Los adultos y en personas de la tercera edad

Los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.



2

Los alimentos actúan como unión social

Porque se comparten con la familia, amigos... están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. También permiten



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1

Recomendaciones

- Comer de manera saludable
- Seguir pautas de la dieta mediterránea
- Realizar actividad física al menos 30 minutos diarios
- Evitar bebidas azucaradas



2

Más recomendaciones

- Consumir agua 1.5 a 2.5 litros diarios
- Evitar ayunos prolongados
- Consumir alimentos más frecuentes



3

Más recomendaciones

- Ingerir frutas y verduras
- Consumir cereales
- Consumir alimentos de origen animal
- Consumir alimentos que zaceen el hambre como la fibra



BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste (2022). Introducción a la nutrición, primer cuatrimestre. Comitán de Domínguez, Chiapas.