



# GUÍAS

# ALIMENTARIAS

NOMBRE DEL ALUMNO: SERGIO  
DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

NOMBRE DEL PROFESOR: MÉNDEZ  
GUILLEN DANIEL MONSERRAT

MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA  
NUTRICIÓN

GRADO: 1

GRUPO: A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS:

25/11/2022

# GUÍAS ALIMENTARIAS

Basadas en alimentos



Fomentan hábitos de alimentación y modos de vida sanos

Instrumento sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos



De manera gráfica recomienda parámetros nutricionales y realizar ejercicio

De manera gráfica  
recomienda parámetros  
nutricionales



## OBJETIVOS PARA LAS GA

Guiar en la selección  
y adopción

Proponer criterios  
técnicos en  
alimentación

Orientar la educación  
en alimentación



# HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Se publicó en 1997 con una sección de aspectos nutricionales



Septiembre 1998: Desde 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas

México cuenta con guías de alimentación y actividad física que permiten una vida saludable



# Definición de guías alimentarias

Expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos



Incluyen gráficos y recomendaciones escritas

# Guías alimentarias en el mundo

Varían según el país al que están dirigidas

Para mí la más llamativa y completa es la de China

México

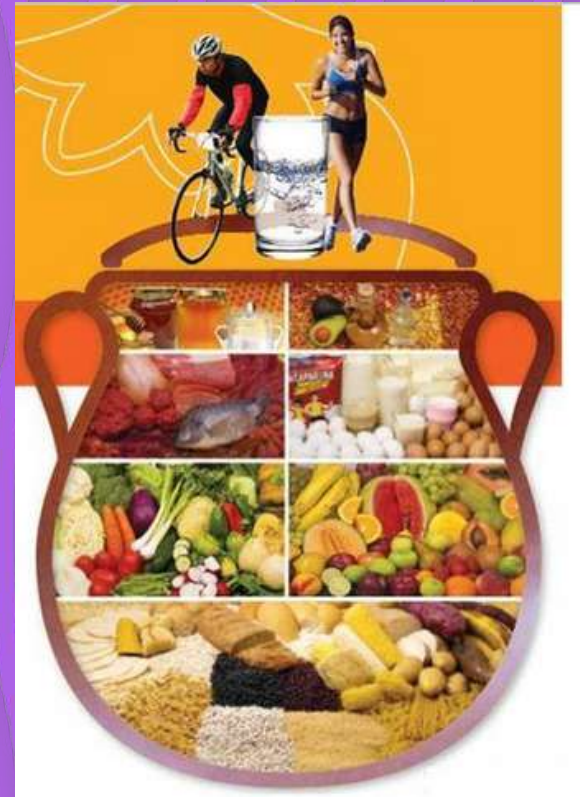
Chile



# Colombia



# Guatemala



# Jamaica



# Perú



# Costa Rica



# Paraguay



# Venezuela

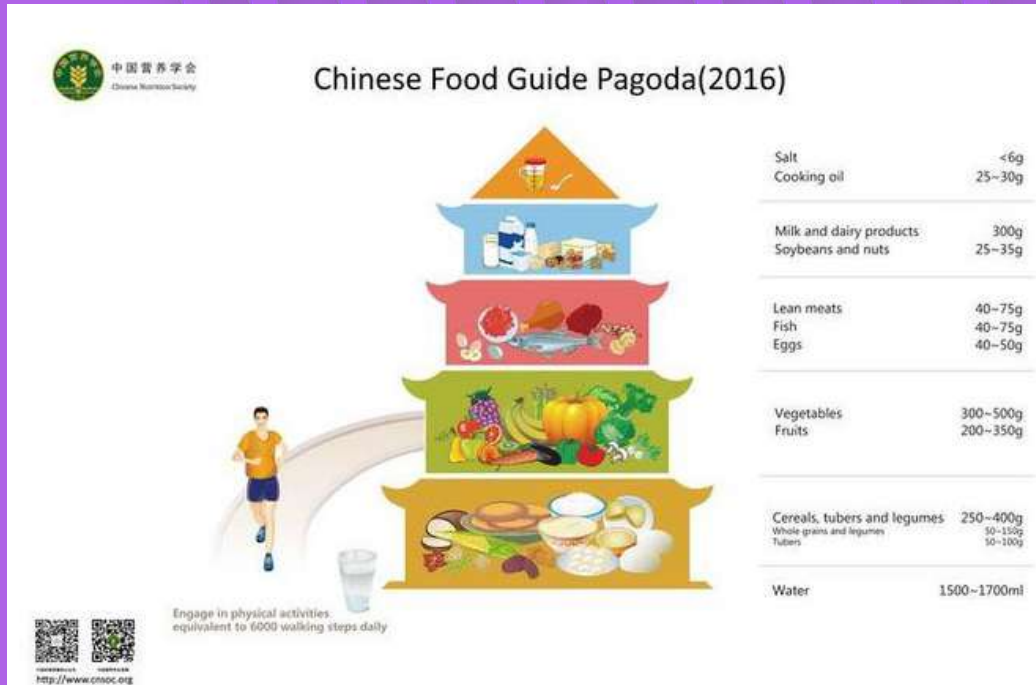


# Ecuador

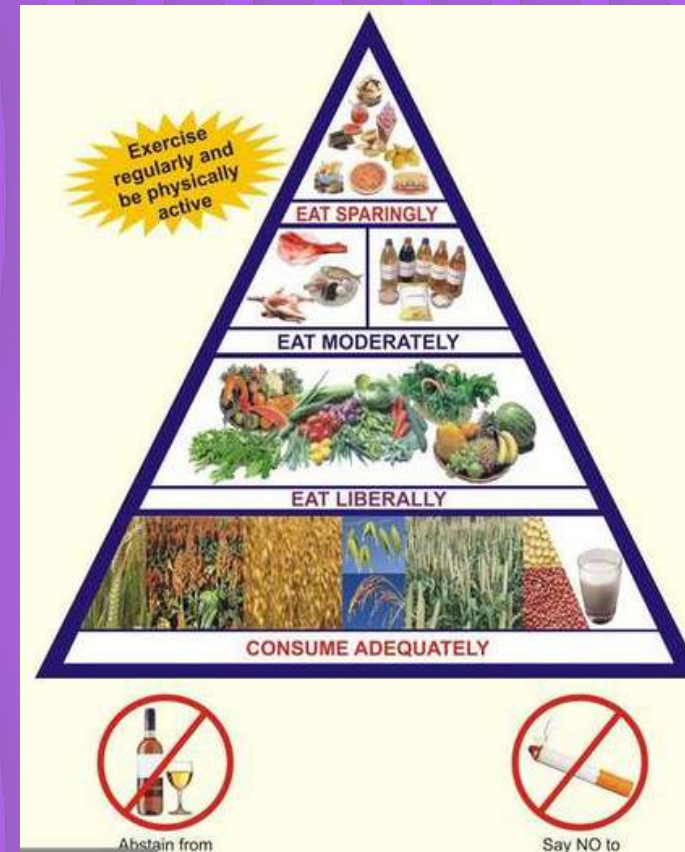




# China



# India



# Francia



# Turquía



# Emiratos Árabes Unidos

## الدليل الإرشادي الوطني للتغذية

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



# Fases para el desarrollo



Elaboradas por el sector de la agricultura, salud, educación, nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y organizaciones no gubernamentales



Durante este proceso son objeto de revisión sistemática y pruebas científicas

Una vez la guía esta preparada se somete a una prueba piloto con grupos de consumidores



Los mensajes se adaptan a características culturales y situación social y económica del país



Lamentablemente la sostenibilidad de las dietas incluye dimensiones económicas y socioculturales



# Guías alimentarias como una herramienta nutricional

Son de gran utilidad para educar a una alimentación saludable



Las GA transmiten información alimenticia para un óptimo estado de salud y prevenir enfermedades

Las GABAs guían a una gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional

Mencionan estilos de vida saludables, actividad física y la higiene alimentaria



# Hábitos alimentarios

Son comportamientos que conducen a seleccionar, consumir y utilizar alimentos o dietas



Comienza en la familia, la infancia es óptima para adquirirlos y en la adolescencia influye lo psicológico y emocional



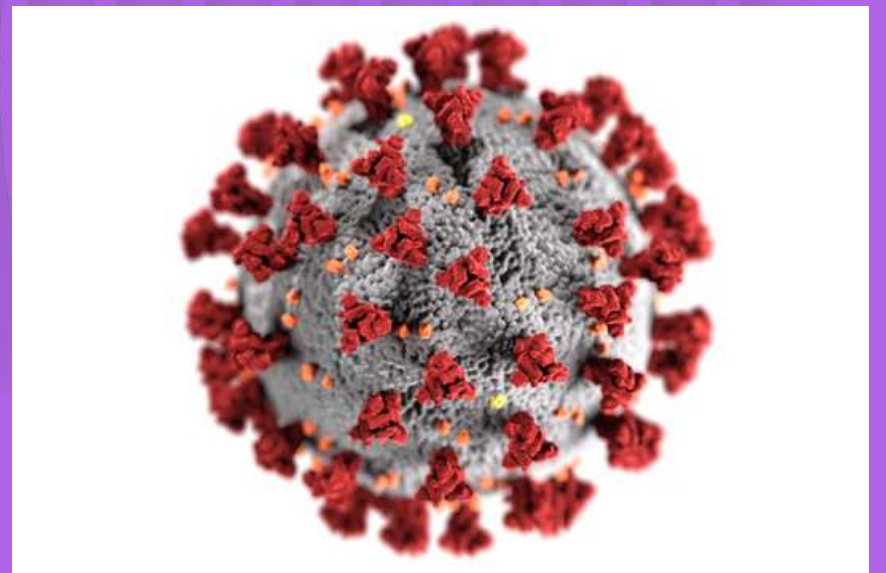
Influyen factores fisiológicos, ambientales, socioculturales

El nutriólogo debe dar a conocer sus ventajas y adecuada implementación



En el Mundo Occidental encontramos hábitos de consumo excesivo

En 80 años han cambiado los hábitos y aparecido 200 nuevas enfermedades



# Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

## Actividad física

importante para lograr objetivos individuales de cada paciente, tiene implicaciones en la salud mental



## Descanso y sueño

El paciente infantil debe dormir alrededor de 12h. y el adulto 8 h. Un mal descanso y sueño provoca muerte prematura

## Guías alimentarias

Seguir el plato del bien comer implica buena salud y buenos hábitos alimenticios





## Bebidas azúcaradas

Disminuir el consumo de refrescos, néctares, jugos, energizantes, etc. previene enfermedades



## Agua

Ayuda a cubrir funciones vitales, un promedio de 1.5 2.5 L por día

## Ayunos prolongados

Implica disminución de glucosa en sangre, se recomienda evitar



## Frutas y verduras

Contiene agua, vitaminas, minerales, HC, fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos



## Cereales

Promueven la saciedad



Alimentos de origen animal

Evitar consumo de grasas saturadas y colesterol

## Saciedad

Busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad

Universidad del Sureste (2022):  
25/11/2022. Disponible en:  
Antología para introducción a la  
nutrición