

Nombre de alumno: Karla
Daniela Pinto Lara.

Nombre del profesor:
Daniela Monserrat Mendez
Guillen.

Nombre del trabajo: Super
nota IV unidad

Materia: Introducción a la
Nutrición.

Grado: 1°

Grupo: A

Licenciatura en Nutrición

UNIDAD IV

1. GUIAS ALIMENTARIAS.

Tienen por objeto 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 destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.

1.



2.

se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas.

LOS OBJETIVOS PLANTEADOS PARA LAS GA SON:

- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.
- Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición que fundamenten el contenido de los mensajes educativos dirigidos a la población.
- Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.

3.



4.

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



Desde principios de 1999, 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 todo lo necesario para lograr una buena alimentación desde la concepción de un ser humano hasta sus últimos días.

5.

El Plato del Bien Comer



6.

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).



UNIDAD IV

1.

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas



2.

México

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



3.

Chile



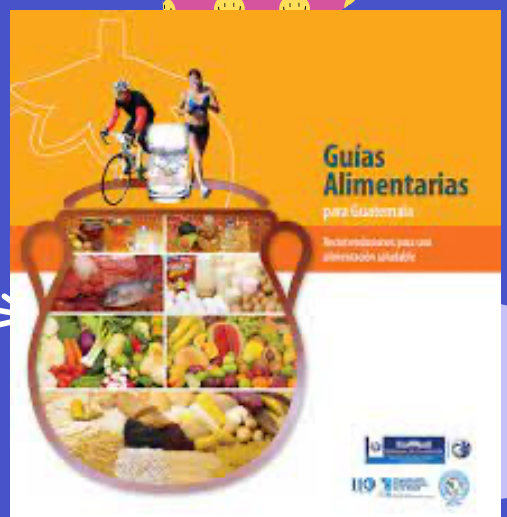
4.

Colombia



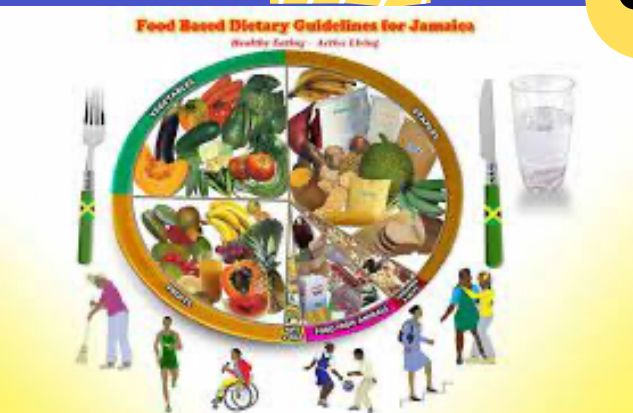
5.

Guatemala



6.

Jamaica



UNIDAD IV

Perú

1.



2.

Costa Rica

Paraguay

3.



4.

venezuela

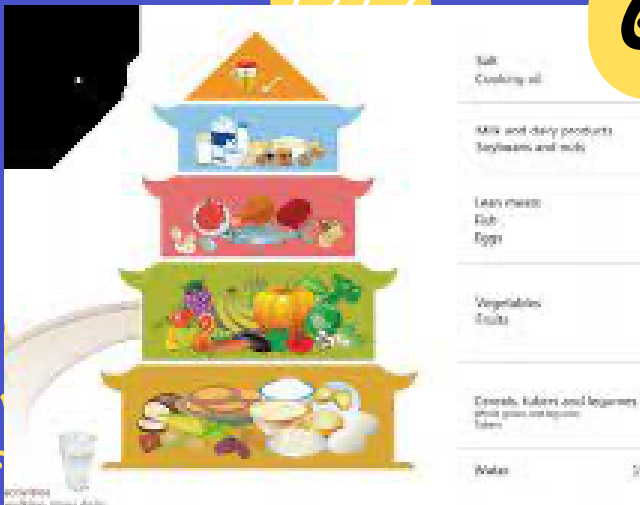
Ecuador

5.



6.

China



UNIDAD IV

India

1.



Turquia

2.



Francia

3.



Emiratos arabs

4.



Las guías alimentarias basadas en alimentos 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 y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos.

5.



Según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales.

6.



UNIDAD IV

1.

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



2.

Las GA constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud y prevenir una serie de enfermedades relacionadas con la dieta.



3.

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).



4.

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.



Tema Central Alimentación

5.

Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

- Actividad física
- Descanso y sueño
- Guías alimentarias
- Bebidas azucaradas
- Agua
- Ayunos prolongados
- Frutas y verduras
- Cereales
- Alimentos de origen animal
- Sociedad



BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste
(2022), Antología
Introducción a la Nutrición.
Pag (72-95)