



NOMBRE DEL ALUMNO: Jimena Maldonado Marín. NOMBRE DEL PROFESOR: Daniela Monserrath Méndez Guillen. NOMBRE DEL TRABAJO: Super nota.

MATERIA: Introducción a la nutrición. GRADO: 1. GRUPO: "A".

03 DE DICIEMBRE DEL 2022.



GUÍAS ALIMENTARIAS.

4.1 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.



Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general. Son un recurso didáctico de gran utilidad, ya que describen las características de una alimentación correcta al considerar las costumbres, los recursos socioeconómicos y los aspectos culturales, ambientales y gastronómicos propios de nuestro país.



4.2 DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS.

Las guías alimentarias basadas en alimentos se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población. Son excelentes herramientas para la educación nutricional y generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para ser comprendidas por toda la población.



4.3 GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas.

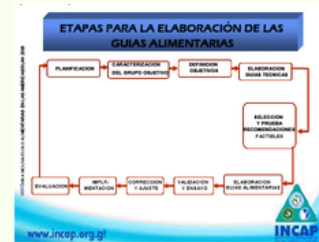


Figura 3. Guías Alimentarias de América.

GUÍAS ALIMENTARIAS.

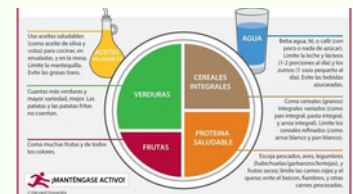
4.4 FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

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.



4.5 GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL.

Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. Estas guías deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como fin, mediante la educación en nutrición.



4.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS.

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



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.



GUÍAS ALIMENTARIAS.

El hogar, el maternal, el preescolar y la comunidad ofrecen una gama de estímulos generadores de experiencias, que brinda a los niños y las niñas la oportunidad de intercambiar experiencias, formar hábitos y desarrollar las siguientes habilidades alimentarias.



4.7 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Comer de manera saludable contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de una persona. Una alimentación equilibrada constituye un factor importante para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, aumentar el rendimiento y tener energía para el día a día.



Los expertos recomiendan seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación sana puesto que es una buena dieta base para cumplir con todas las leyes de la alimentación.



las recomendaciones son:

- Actividad física.
- Descanso y sueño.
- Seguir las guías alimentarias.
- Agua.
- consumir frutas, verduras, cereales, minerales, etc.



BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste (2022).
Introducción a la nutrición, primer
cuatrimestre, Comitán de Domínguez.
(págs. 71-95)