

# UDS

**NOMBRE DEL ALUMNO: OSWALDO  
JAVIER LÓPEZ ÁLVAREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA**

**MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA  
NUTRICIÓN**

**GRUPO: NUTRICION**

**GRADO: 1**

**COMITAN DE DOMINGEZ, CHIAPAS**

# GUIAS ALIMENTARIAS

01

## 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. POCO DESPUÉS SE INCORPORÓ OTRA SECCIÓN INDEPENDIENTE DEDICADA A LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DIETÉTICO DE LA DIABETES.



02

## 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 y UNIVERSIDAD DEL SURESTE 75 guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos (OMS y FAO, 1998)



03

## Guías alimentarias en el mundo

ELECCION DE ALIIMENTOS, DIVIDIDO EN PROMOVER EL CONSUMO DE UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, SALUDABLE, VARIADA Y CULTURALMENTE ACEPTABLE EN LA POBLACIÓN SANA MAYOR DE DOS AÑOS, PARA EVITAR LOS PROBLEMAS DE DESNUTRICIÓN EN LA NIÑEZ Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN JÓVENES Y ADULTOS. CADA PAIS TIENE UN DIFERENTE TIPO DE GUIA DE ALIMENTACION, PROMOVRIENDO EL EJERCICIO



04

## 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 de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos.



05

## Guías alimentarias como una herramienta nutricional

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.



# GUIAS ALIMENTARIAS

06

## *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).

---



07

## *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.

---

### BIBLIOGRAFÍA:

Información obtenida de la antología brindada por la institución, de la materia "Introducción a la nutrición" de los temas 4.1-4.7 (págs. 72-95)