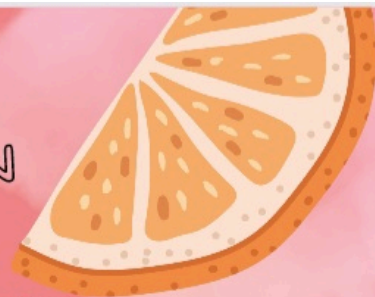


# INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

## LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

### PRIMER CUATRIMESTRE



**ACTIVIDAD:**

**SUPER NOTA**

**TEMA:**

- 4.1 HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS
- 4.2 DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS
- 4.3 GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO
- 4.4 FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS
- 4.5 GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL
- 4.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS
- 4.7 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

**ALUMNO(a):**

**NORMA DANIELA**

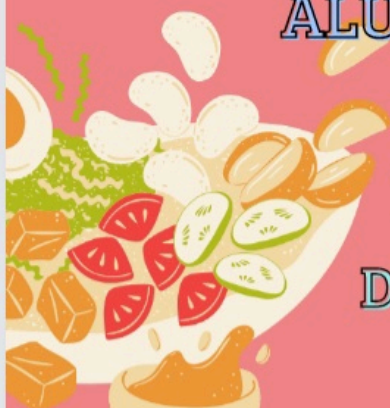
**VILLATORO MONZÓN**

**ASESOR**

**ACADÉMICO:**

**DANIELA MONSERRAT**

**MENDEZ**



# Introducción a la nutrición

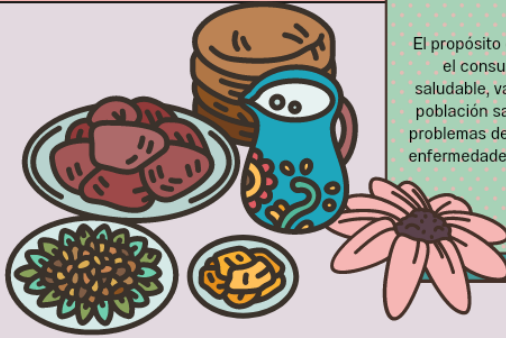
## Historia de las guías alimentarias

En cuanto al origen, digamos que, sin remontarnos en el tiempo más allá de lo necesario, las primeras guías dietéticas en condiciones se publicaron en los Estados Unidos (para variar) allá por la década de los años 70 del pasado siglo XX.



## Definición de guías alimentarias

El propósito de las Guías Alimentarias es 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.



## Guías alimentarias en el mundo

A través de la web de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) podemos acceder a un directorio de guías alimentarias de todo el mundo, son más de 100 guías alimentarias de diferentes países que se adaptan a la situación alimentaria y a su población.



## Guías alimentarias del mundo

La guía alimentaria mexicana el plato del bien comer es una herramienta gráfica la cual sintetiza los criterios generales, que anexan y dan congruencia a la orientación alimentaria, para brindar opciones de platillos prácticos con validez científica, para así integrar las características de una dieta correcta.

## Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Para la preparación de las GABA se deben seguir varias etapas que comprenden la formación de un grupo de trabajo; Page 3 FNA/ANA 24, 1999 21 la recopilación y análisis de información sobre salud, educación, agricultura y ambiente; la identificación de los problemas relacionados con la alimentación y la nutrición;

## Guías alimentarias como una herramienta nutricional

Las guías alimentarias, por definición, son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población la selección de una dieta saludable.



## Hábitos alimentarios

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. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia.



# Introducción a la nutrición

## Hábitos alimentarios

- Come frutas y vegetales. ...
- Bebe agua. ...
- Distribuye las comidas. ...
- Come pescado dos veces por semana. ...
- Come despacio y mastica. ...
- Evita la comida basura. ...
- Ingiera alimentos ricos en fibra.



## Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

- Aumente su consumo de fibra.
- Aumentar el calcio y la vitamina D.
- Agregue más potasio.
- Limite los azúcares añadidos.
- Reemplace las grasas saturadas.
- Reduzca el consumo de sodio.
- Apunta a una variedad de colores.

A bowl of fresh salad with green lettuce, sliced cucumbers, tomatoes, and purple onions.

• Guías alimentarias. ...

- Disfruta de los alimentos naturales de tu localidad. ...
- Evita o reduce el consumo de alimentos procesados. ...
- Evita el consumo de alimentos ultraprocesados. ...
- Consume frutas y verduras todos los días. ...
- Come todos los días un alimento de origen animal. ...
- Consume menestras. ...
- Evita el consumo de productos azucarados

A green rectangular button with a white plus sign, and a mouse cursor pointing at it.