



Nombre del Alumno: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Nombre del Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del Trabajo: Súper nota

Materia: Introducción a la Nutrición

Grado: Primero

Grupo: " A "

Comitán de Domínguez Chiapas (Sábado 26 de nov. 2022)

GUIAS ALIMENTARIAS

¿Que es?

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, con beneficio a la salud.



¿Que ofrece al público?

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.



Recomendaciones

Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macronutrientes (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales). Coincidiendo los parámetros con Organización Mundial de la Salud.



Plan

En las guías alimentarias se busca conseguir no sólo una alimentación saludable, sino que además se incluyen consejos en relación con el ejercicio. Se recomienda realizar diariamente ejercicio físico y de forma regular.



País

Las guías alimentarias son la herramienta fundamental para la educación nutricional de todos los humanos en todo el mundo. Sus representaciones son muy diversas, ya que pretenden adaptarse lo máximo posible a los hábitos y costumbres de cada país, contribuyendo una mejor salud.



HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

1997

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales. Tiempo después se incorporó otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes.



1999

La Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida. Se podía encontrar todo lo necesario para una buena alimentación desde que naces hasta tu último día.



Alimentación

Se elaboró la alimentación durante el embarazo; la alimentación durante la lactancia; la alimentación durante la infancia y la adolescencia, y la alimentación durante la tercera edad.



Recomendaciones

Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macronutrientes, como micronutrientes.

Estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud).



Planes y Estrategias

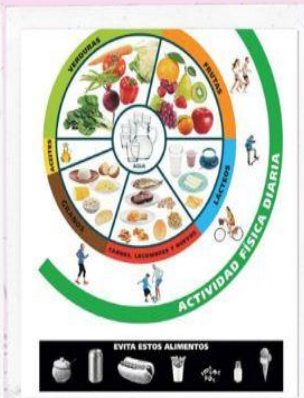
Se acompaña de planes y estrategias de difusión, sensibilización de la población y proyectos de educación alimentaria y nutricional en distintos ámbitos y contextos (plan de implementación y adopción). Además, también es importante diseñar un plan de evaluación.



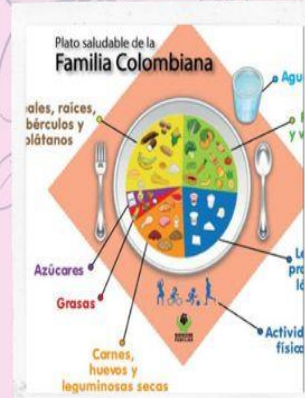
Guías Alimentarias en el Mundo



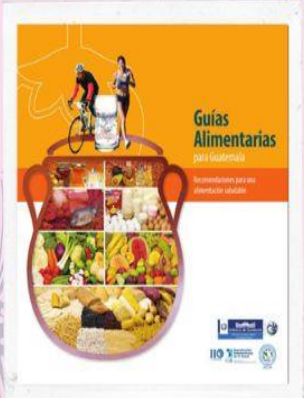
MEXICO



CHILE



COLOMBIA



GUATEMALA



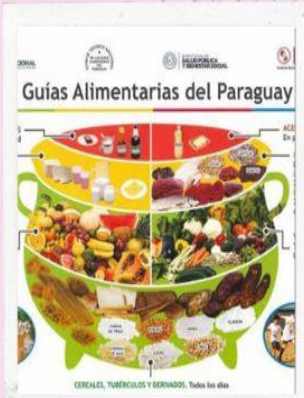
JAMAICA



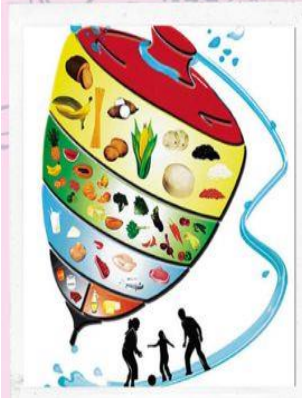
PERU



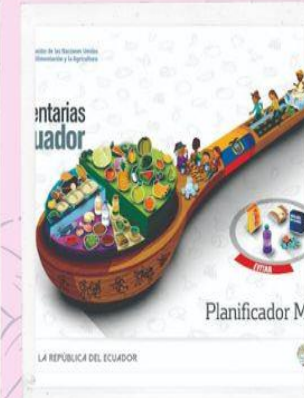
COSTA RICA



PARAGUAY



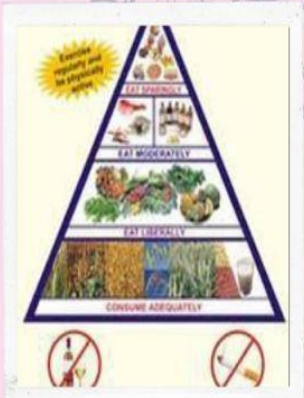
VENEZUELA



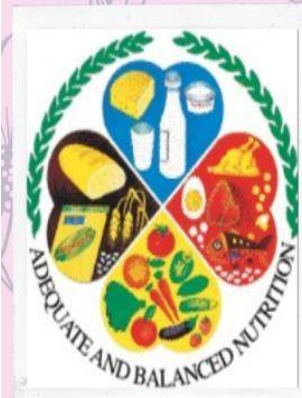
ECUADOR



CHINA



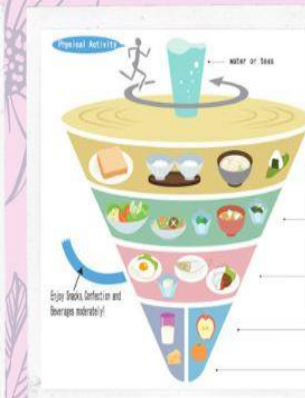
INDIA



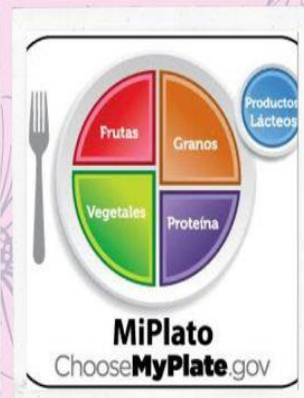
TURQUIA



ARGENTINA



JAPON



ESTADOS UNIDOS

Guías alimentarias

Definición de Guías Alimentarias

Las guías alimentarias 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).



Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de diferentes sectores: agricultura, salud, educación, nutrición, la ciencia de los alimentos, los consumidores, las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos.



Este proceso es objeto de revisión sistemática, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud, y los datos sobre la producción, el consumo, la composición, el coste y la accesibilidad de los alimentos.



Una vez que los proyectos de la guía alimentaria están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles.



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



Guías alimentarias

Guías alimentarias como una herramienta nutricional

Se constituyen como una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. En la actualidad se plantea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos.



Las GA constituyen sistemas 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.



Hábitos alimentarios

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

- estado de salud
- la situación económica
 - la sociedad
 - la cultura
 - la religión



Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas. Todo esto se va dando desde la familia en la niñez y consecutivamente pasa a la adolescencia donde influye la sociedad y prosigue a la edad adulta.



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Tener un buen régimen alimenticio, mejora la salud, tener actividad física genera mejoramientos en el ejercicio, Descansar ayuda al cuerpo del individuo tener más energía, consumir agua, frutas, verduras y en algunos casos productos de origen animal genera cambios positivos en el humano.



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

UDS (2022) Antología de Introducción a la Nutrición Pág. 72 – 95 “Guías Alimentarias “

https://www.google.com.mx/search?q=guias+alimentarias&client=safari&channel=iphone_bm&prmd=ivn&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj-i4-Bq8z7AhWWLkQIHaMLAS0Q_AUoAXoECAIQAQ&biw=414&bih=714&dpr=2#imgsrc=a_ruHhM1nxAlwM&imgdii=Q2VIADOONJQgfM Recuperado el 26 de noviembre de 2022

https://www.google.com.mx/search?q=guias+alimentarias&client=safari&channel=iphone_bm&prmd=ivn&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj-i4-Bq8z7AhWWLkQIHaMLAS0Q_AUoAXoECAIQAQ&biw=414&bih=714&dpr=2#imgsrc=tBXMT76a8is16M&imgdii=8F2VlzYntyvIcM Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/ptufGaLrgWGBJ9j96> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/gkr5GfQQBjzc82Lz9> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

https://www.google.com.mx/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmejorconsalud.as.com%2Ffitness%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F04%2Fpaises-buena-dieta-768x422.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fmejorconsalud.as.com%2Ffitness%2Fdieta%2Fx-paises-con-una-buena-alimentacion%2F&tbnid=FPSeb9t0t1bnuM&vet=1&docid=FrMckAae5L_pAM&w=768&h=422&source=sh%2Fx%2Fim

Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/m9p44s3z7hr5EGnB6> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/SA88JbtpvkTfFmgh7> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/JbRpMfudi816nGbU7> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

https://www.uchile.cl/.imaging/default/dam/imagenes/Uchile/imagenes-noticias/176450_1_inta-03-l-2_L/jcr:content.jpg
Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/dTje1Vyr86bwqvJ4A> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/5rYeV7wz4AJD8div8> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/TqSHWEACXLPBssN26>
Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/daJuVQPmSeDkQ3rr7> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/qv4s7mhgzTXEArGf6> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/VhdMVg3kY8j4DayE7> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/DRBjCijGaVB6sS15A> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/QSthb3SaA6CswRpk6> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/dfrGWPqG54FF6Wn29> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/GbQHkuMHL7Vvbhku9>

Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/nFwQoSsm759iNh5ZA> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/Ka8UBwzQscM5nm2a8>

Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/tojknxsnvuhnnjEW7> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/mCMdqGWuw5ebe6sbA>

Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/sQfuzgWstr9eWm4K8> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/eAnpJZpngFeqHzBXA> Recuperado el 26 de noviembre de 2022

<https://images.app.goo.gl/o6KzZdrHRg5tgnXW7> Recuperado el 26 de noviembre de 2022