



Nombre de alumno: Diana Isabel García Guillén.

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Introducción a La Nutrición.

Grado: 1°

Grupo: A



Guías alimentarias

4.1 Historia de las guías alimentarias.

En 1997 se publicó la primera guía alimentaria que contenía aspectos nutricionales generales.



Después se incorporó una sección acerca de la diabetes (prevención y tratamiento dietético).

Principios de 1999 la guía incorpora temas sobre alimentación en distintas etapas de la vida.



Embarazo.



Lactancia



Infancia.



Adolescencia.

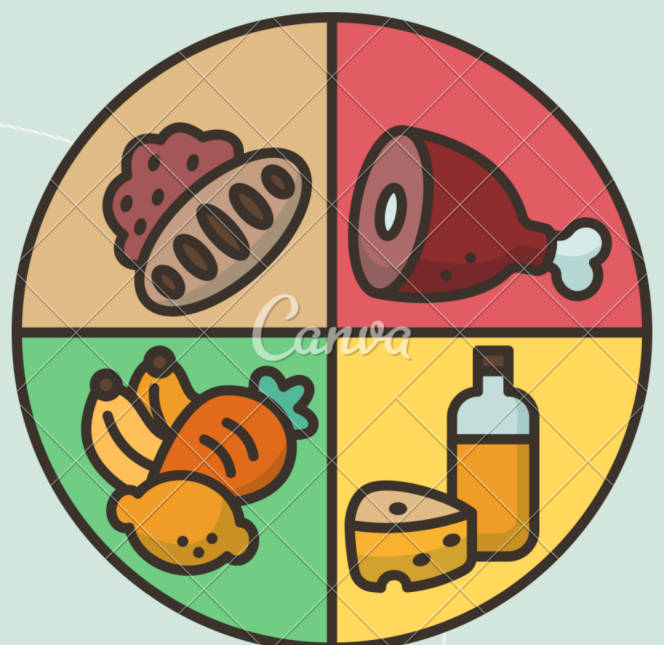
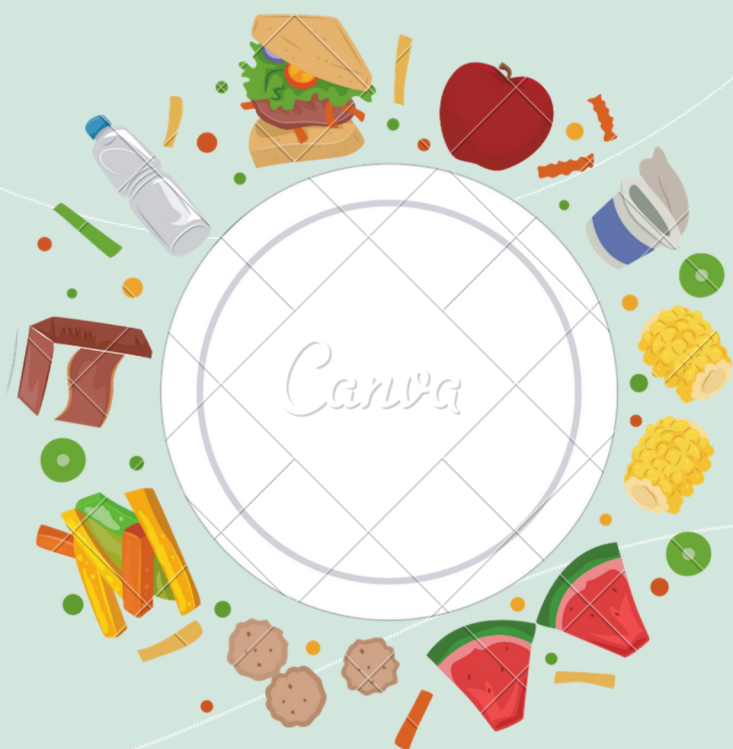


Adulto mayor.

4.2 Definición de guía alimentaria.

Son una herramienta para la educación nutricional, que expresan principios en forma de alimentos para educar y guiar a la población en la selección de alimentos.

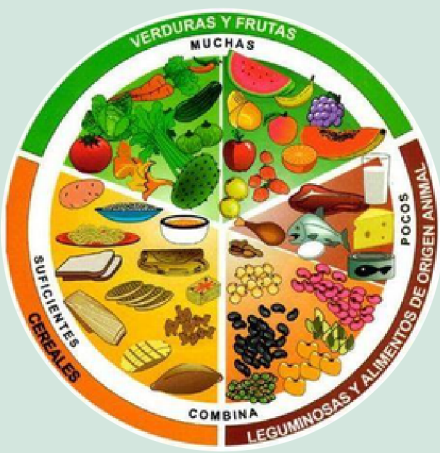
Representan de manera gráfica las recomendaciones para macro y micronutrientes establecidos por la OMS.



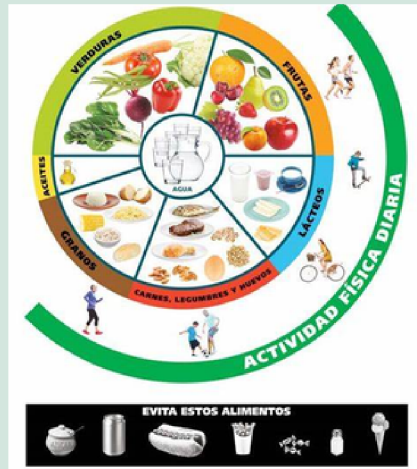
43 Guías alimentarias en el mundo. .

Existe diversas guías, ya que en cada región se consumen alimentos diferentes y culturas distintas, y dicha herramienta debe acoplarse a estos parámetros.

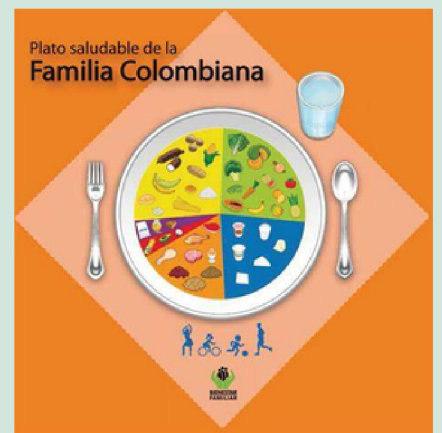
México.



Chile.



Colombia.



Guatemala.



Jamaica



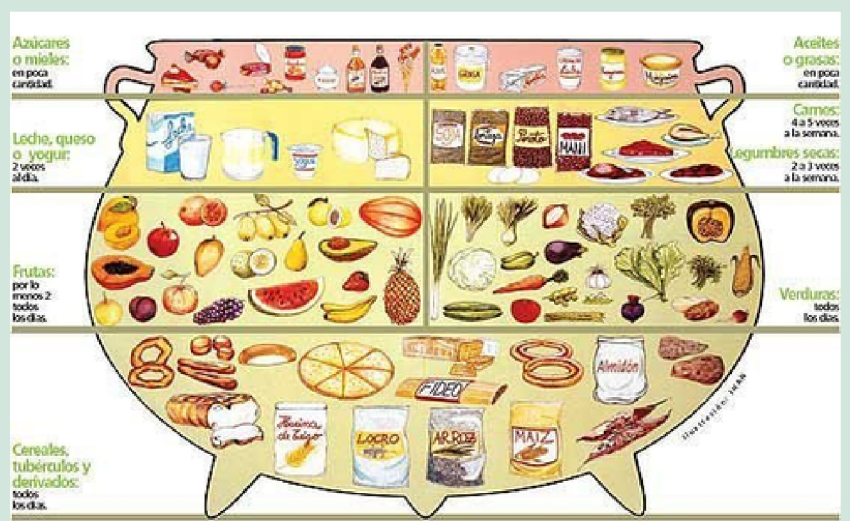
Perú



Costa rica.



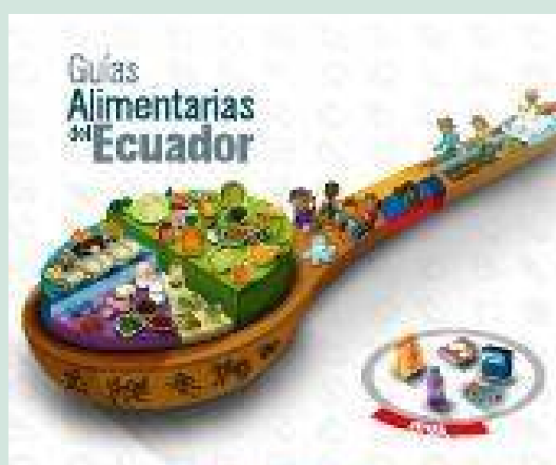
Paraguay.



Venezuela.



Ecuador.



China



India



Turquía.



Francia



Emiratos árabes unidos



4.4 Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Las guías son elaboradas por equipos de experto: Representantes de agricultura, salud, educacación, nutrición y ciencia de los alimentos, expertos en comunicación y ntropología.

Proceso:

- Revisión de infromación sobre la relación entre dieta, nutrición y la producción, consumo y accesibilidad a los alimentos.



- Cuando las guías están preparadas se someten a una prueba piloto, para comprobar si son prácticas y comprensibles.



- Deben ser precisas en las características culturales, sociales y económicas del país.



4.5 Guías alimentarias como una herramienta nutricional.

Las GA representan una oportunidad para favorecer el sistema alimentario, ya que puede servir para guiar una amplia gama de políticas, programas y a la población en general.



Las guías deben ser de carácter nacional, considerando la situación del país, disponibilidad de alimentos y cultura, para promover hábitos alimentarios saludables y estilo de vida saludable.

4.6 Hábitos alimentarios

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que conducen a las personas a seleccionar, utilizar y consumir alimentos.



Infancia:

Se adquieren por repetición y forma involuntaria.
Momento óptimo.



Adolescencia:

Los cambios psicológicos y emocionales influyen en la dieta



Adultos:

Son muy difíciles de cambiar.



4.7 Recomendaciones prácticas para una buena alimentación



Actividad física



Descanso y sueño



Seguir las uías alimentarias



Para prevenir enfermedades como la obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión, cardiopatías, nefropatías, etc.

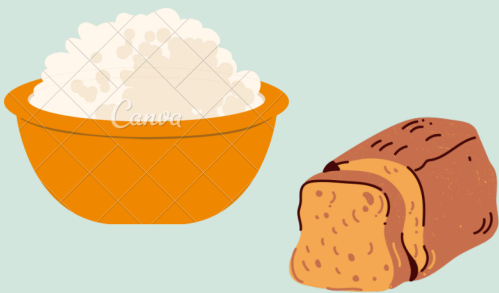
Disminuir el consumo de bebidas azucaradas



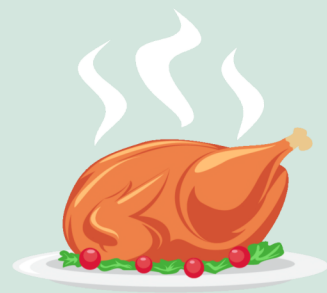
Beber agua (1.5 a 2.5 litros al día)

Evitar ayunos prolongados

Consumir frutas y verduras



Consumir cereales (saciedad por la fibra)



Consumir alimentos de origen animal. (Magras)



Consumir los alimentos para tener saciedad (cantidad ideal).

Bibliografía:

Universidad del Sureste, (2022).
Recuperado de Antología Introducción a la nutrición.