



GUIAS ALIMENTARIAS Y SU IMPORTANCIA

Ensayo

ZUNUN RUIZ JOSE MANUEL

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Licenciatura en Nutrición

Introducción a la Nutrición

Tapachula Chiapas

2 de Diciembre del 2023

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.

El Plato del Bien Comer es una guía que forma parte de la Norma Oficial Mexicana, su finalidad es educar para la salud en materia alimentaria y fomentar las buenas prácticas alimentarias, por lo que, brinda criterios para la orientación nutritiva en México; muestra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de ilustrar a la población la variedad que existe de cada uno, resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber un equilibrio para que nuestra dieta sea saludable, correcta y balanceada.

Las guías alimentarias basadas en alimentos también denominadas sencillamente guías alimentarias 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. En ellas se ofrecen al público en general

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.

La FAO presta apoyo a los Estados Miembros para la elaboración, revisión y aplicación de las guías alimentarias basadas en alimentos y las guías de alimentos de conformidad con los datos científicos de que se dispone en la actualidad. La FAO también lleva a cabo exámenes periódicos de los progresos realizados en la elaboración y uso de las guías alimentarias, comprobando si ha habido cambios en su enfoque y orientación generales.

Más de 100 países de todo el mundo han elaborado guías alimentarias basadas en alimentos acordes con sus respectivas situaciones alimentarias, disponibilidad de alimentos, culturas culinarias y hábitos de alimentación. Asimismo, los países publican guías de alimentos que adoptan a menudo el formato gráfico de pirámides alimentarias o platos de comida, cuyo propósito es la educación del consumidor.

Respecto a las Guías Alimentarias en todo el mundo tienen la finalidad de que el consumidor y de acuerdo al país tenga los nutrientes necesarios como vitaminas y minerales para evitar enfermedades de primer mundo como la obesidad, diabetes etc; esto cabe decir que con una guía

puedes orientarte a comer más sano y de acuerdo a tus necesidades a la situación geográfica, la temperatura, la cultura a la que perteneces, tus hábitos, la economía, la familia, etc también hay que llevar a cabo normas que propone la OMS o FAO con la finalidad de seguir una orientación BUENA DE ACUERDO A TU PAIS.

Linkografía

<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>