



GUIAS ALIMENTARIAS

Narváez García Isela

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Introducción a la Nutrición

Tapachula, Chiapas

01/12/2023

GUIAS ALIMENTARIAS

Cada persona tiene un tipo de dieta diferente, ya sea por el país donde vive o incluso aunque vivan en el mismo país es muy diferente las dietas de cada persona. Esto se debe a la región que pertenece, a los gustos, economía o simplemente el tiempo que le dedican a preparar un alimento, muchas circunstancias o situaciones hacen la diferencia del tipo de dieta de cada individuo. Así como cada dieta es diferente en cada persona, las guías alimentarias también son diferentes en cada país. Se dice que una guía alimentaria es una herramienta educativa que ayuda a transmitir lo que nos dice la evidencia científica sobre las recomendaciones nutricionales y composición de alimentos, en forma de mensajes prácticos. El crear una de estas guías alimentarias debe ser diversa conforme a los alimentos del que vayan a plasmar y del cómo van a hacerle entender a la gente del porque deben seguirla o emplearla en su alimentación o dieta, ya que muchas personas cuentan con diferentes discapacidades y suele ser a veces un poco difícil al que le entiendan a una de estas. Gracias a estas guías las diferentes personas del mundo saben como pueden variar sus alimentos, cuantas cantidades deben de comer de cada uno, como se llama el grupo de alimento que pertenecen, etc. En México existe el famoso “plato del buen comer” el cual en el centro aparece la recomendación de consumir agua simple. En la parte superior e inferior aparecen las leyendas de “frutas y verduras de temporada”, “producción local” y “evitar productos con sellos”. Esta guía le hicieron modificaciones en mayo del presente año, ya que antes no contaba con la jarra de agua en el centro y los sellos que debemos de evitar en los alimentos, lo cual ayuda mucho a saber que excesos estas comiendo. Sin embargo, la población mexicana no se les hace de tanto interés. Así como nuestra guía alimentaria de México, existen de varios países como lo son de la olla de Paraguay, una pirámide de Brasil, un plato de Canadá, un templo de China, el camino de El Salvador y el círculo de Costa. Estos son algunos ejemplos de las guías que hay en el mundo, incluso existen más a nivel mundial, en las cuales implementan la lactancia materna o la actividad física diaria.

Las guías tienen una finalidad de recomendar o intentan prevenir, a través de hábitos alimentarios adecuados, las enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes), las enfermedades producidas por la

carencia de determinados nutrientes (desnutrición, anemia) y aquellas provocadas por la contaminación de alimentos, fue necesario hacer unas nuevas guías alimentarias que puedan brindar información para la población para su salud y bienestar, hace conscientes de la importancia de cuidar el medio ambiente. Estas guías consideran las costumbres y los aspectos culturales relacionados con la alimentación que tenemos en cada región del país, ya que cada es único y diferente. Las primeras guías marcaron recomendaciones nutricionales que surgieron por parte de la administración sueca en la década de los 70, cuando los precios de la comida subieron mucho de forma inesperada. A causa de la subida se creó una pirámide con los alimentos baratos y básicos en la base (accesibles al público), como leche, queso, margarina, pan, cereales y patatas. El segundo escalón estaba formado por frutas y verduras, que actuaban como complemento a las comidas principales. En el tercer y último escalón de la pirámide se encontraban la carne, el pescado y los huevos. Y así fueron creando mas guías para los diferentes países, adaptándose a las regiones, costumbres, el tipo de cosecha que se da, incluso hasta el tipo de clima. Para finalizar, gracias a las guías alimentarias sabemos cómo mejorar nuestra alimentación, que alimentos debemos de consumir en poca cantidad o mas en cantidad, hasta como podemos mezclar nuestros alimentos.

BIBLIOGRAFIAS

- <https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/201704/24/quien-invento-piramide-nutricional-20170424055944.html>
- <https://www.bing.com/search?q=cuando+se+creo+la+primera+guia+alimentaria&qsn=&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=cuando+se+creo+la+primera+guia+alimentaria&sc=6-39&sk=&cvid=4B5EBB90A22141D09B077D0EAE8D479D&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>
- <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>
- https://www.bing.com/search?pglt=41&q=la+finalidad+de+las+guias+alimentarias&cvid=b8b0139b947e4498aaadc875e5e81e45&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAYQNIBCTU5MjM5ajBqMagCALACAA&PC=HCTS&FPIG=79D05EFDCD08407080B57C404046EF09&first=1&FORM=PERE
- <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/development-process/es/>
- <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/111237>
- <https://www.bing.com/search?q=Gu%C3%ada+Alimentaria+De+Paraguay&FORM=HDRSC1>
- <https://gastronomiaycia.republica.com/2018/08/07/directorio-de-guias-alimentarias-de-todo-el-mundo/>
- <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/#:~:text=Las%20Gu%C3%ADas%20Alimentarias%20para%20la%20poblaci%C3%B3n%20mexicana%20establecen,de%20la%20mala%20nutrici%C3%B3n%20en%20todas%20sus%20formas.>
- <https://imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
-