



Nombre de la alumna. Claudia Sofía Chávez Laparra

Nombre de la materia. Introducción a la nutrición.

Nombre de la profesora: Daniela

Parcial: 4

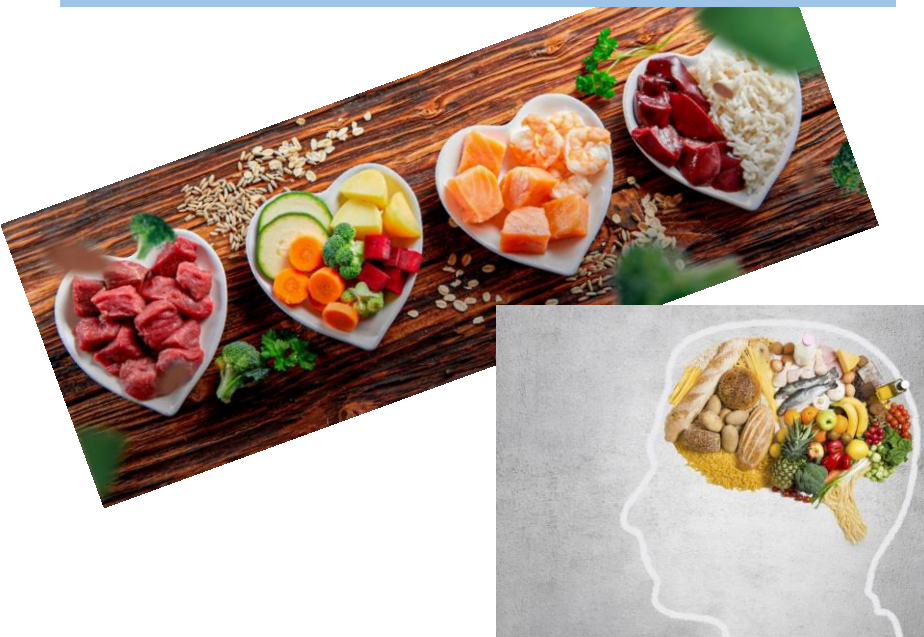
Nombre de la licenciatura: Nutrición

# GUÍAS ALIMENTARIAS

## LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir enfermedades crónicas. Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS.

No van dirigidas a la misma población, ya que algunos países elaboran guías alimentarias para colectivos específicos.



## HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

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

## DEFINICIÓN DE 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.



## 食事バランスガイド



## GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO.

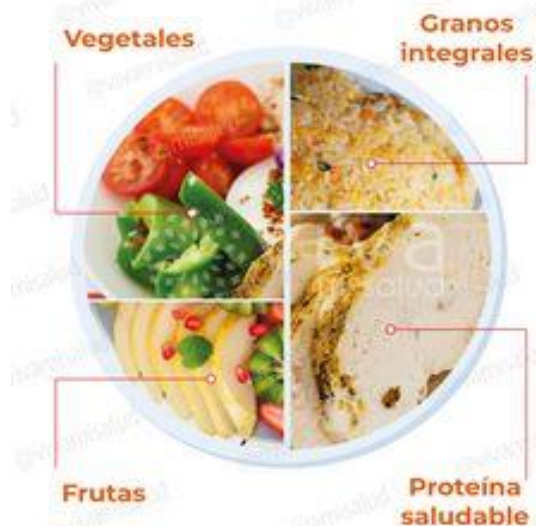
Las guías alimentarias varían según el país al que estén dirigidas.

## FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

Son elaboradas por equipos interdisciplinados de expertos compuestos por representantes de sectores de la agricultura, salud, educación, nutrición, etc.

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

## ¿Cómo crear tu plato saludable?



## GUÍAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL.

El 88% de los países enfrenta una grave carga de 2 o 3 formas de malnutrición. Es por eso que las Guías Alimentarias pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud y agricultura; por eso representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.

## HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo. Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en repuestas a unas influencias sociales y culturales.







## RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Una alimentación equilibrada constituye a un factor importante para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, aumentar el rendimiento y tener energía para el día a día. Actividad física. La actividad física es importante para lograr los objetivos individuales de cada paciente.

Descanso y sueño. El paciente infantil debe dormir de manera ininterrumpida alrededor de 12 horas y el paciente adulto 8 horas corridas.

Agua. Nos ayuda a cubrir con funciones vitales, metabólicas y de supervivencia, por lo que es importante asegurar su consumo en al menos relación 1ml. Por cada kilocaloría que el humano necesita al día, esto representa un promedio de 1.5 a 2.5 L.