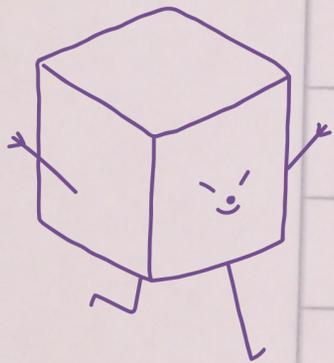
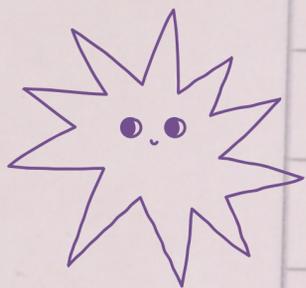


Introducción a la nutrición

Unidad IV

Alexa Paola Bermudez Fernandez

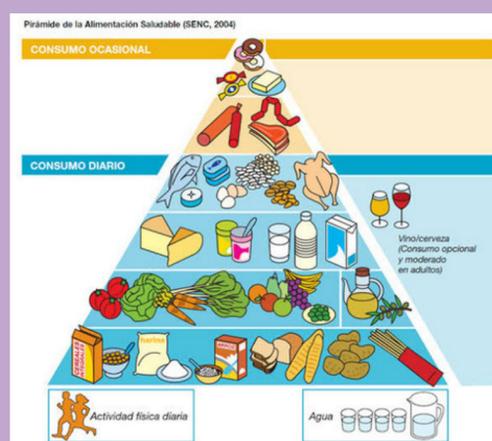
Maestra: Mendez Guillen Daniela Monserrath





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 otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes.



Definición de guías alimentarias

Las guías alimentarias basadas en alimentos 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

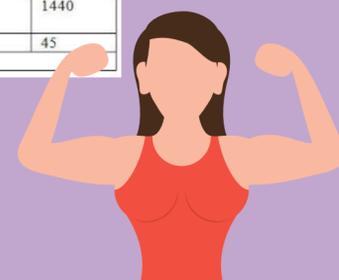
Las guías alimentarias basadas en alimentos son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos.

guías alimentarias como herramienta nutricional

En la actualidad se plantea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer anteriormente; es así como surgen las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GA)

	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Edad	31 años	19 años	27 años	28 años	29 años
Peso	80.0 kg	78.1 kg	74.6 kg	79.3 kg	83 kg
Talla	1.80 m	1.79 m	1.73 m	1.68 m	1.76 m
Experiencia (años de entrenamiento)	8	3	8	6	5
Gasto energético diario (Kcal)	3218	3154	3640	2690	3464
Minutos de actividad (entrenamiento) físico intenso semanal	540	450	900	280	600
Minutos de actividad moderada semanal	150	90	280	125	150

	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	Sujeto 9	Sujeto 10	Sujeto 11
Edad	25 años	22 años	26 años	24 años	47 años	18 años
Peso	66.3 kg	72.2 kg	66.5 kg	76 kg	74.5	98.4 kg
Talla	1.67 m	1.79 m	1.69 m	1.75 m	1.65 m	1.84 m
Experiencia (años de entrenamiento)	2	2	1	3	22	5
Gasto energético diario (Kcal)	2974	3560	2511	3577	2782	5969
Minutos de actividad (entrenamiento) físico intenso semanal	839	781	450	900	450	1440
Minutos de actividad moderada semanal	59	559	119	61	30	45



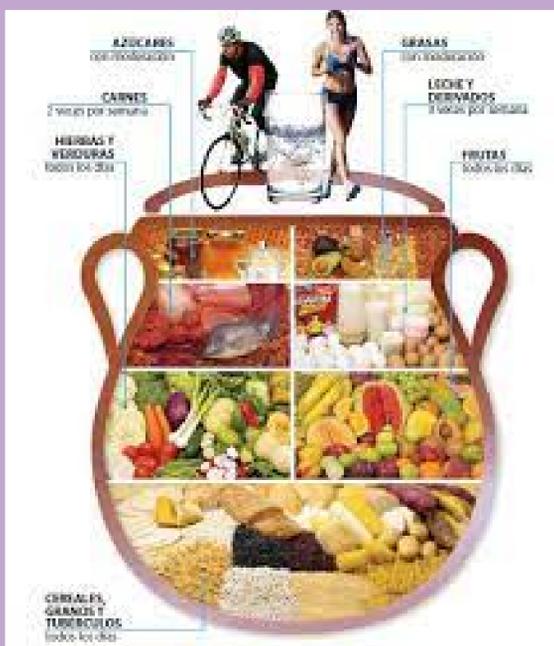
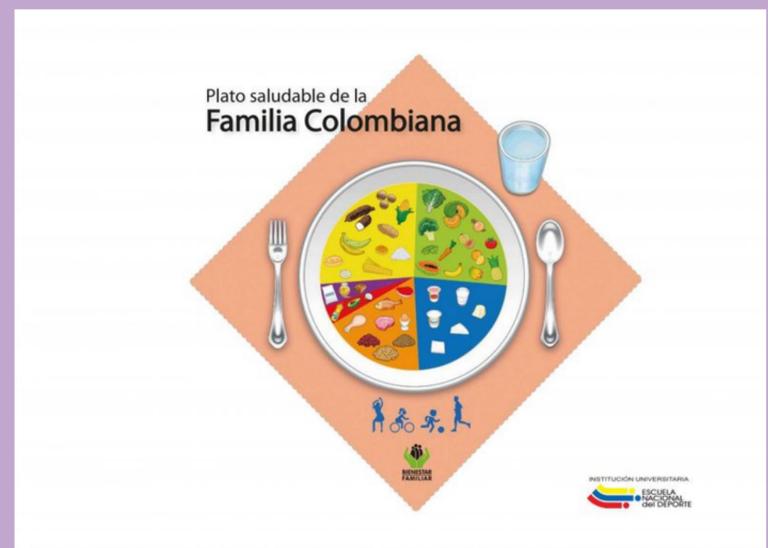
GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO MÉXICO

Conocido como el plato del bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad



COLOMBIA

CHILE



JAMAICA

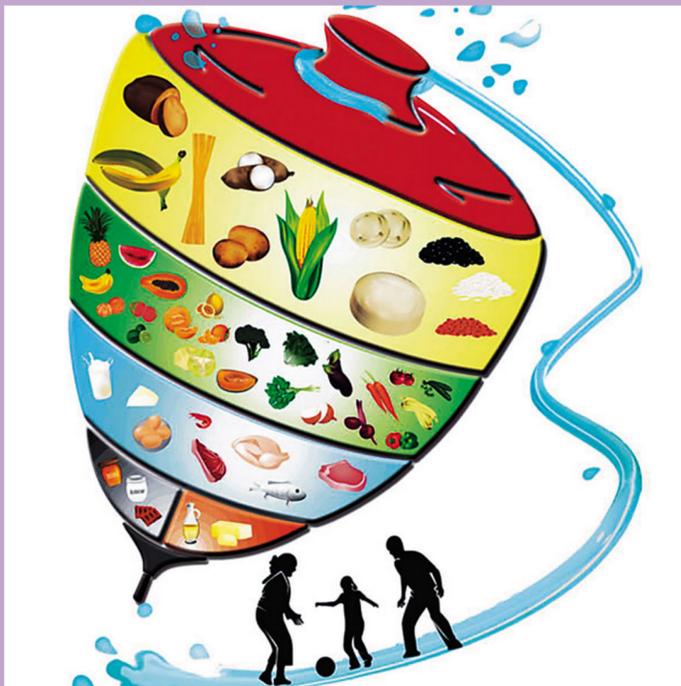




PERÚ



PARAGUAY



ECUADOR



COSTA RICA



VENEZUELA



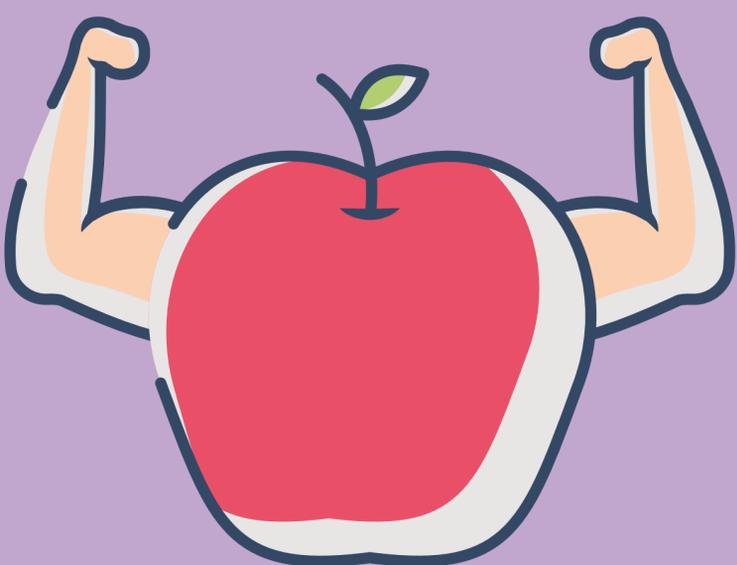
Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

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

- Calderón, C. M. (s.f.). La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina. Obtenido de La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina1: <https://www.fao.org/3/x2650T/x2650t04.htm>
- CLINICA, L. L. (s.f.). HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES. Obtenido de HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES: <https://clinicalosleones.cl/habitos-alimenticios-saludables/>
- UDS. (s.f.). INTRODUCCIÓN A LA NUTRICION. En UDS, INTRODUCCION A LA NUTRICION.