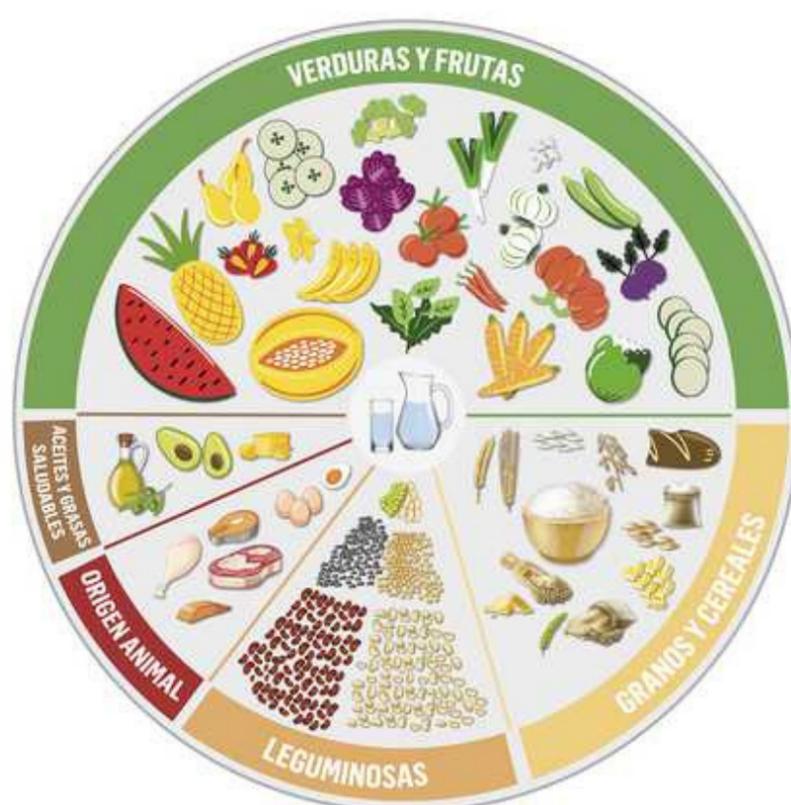




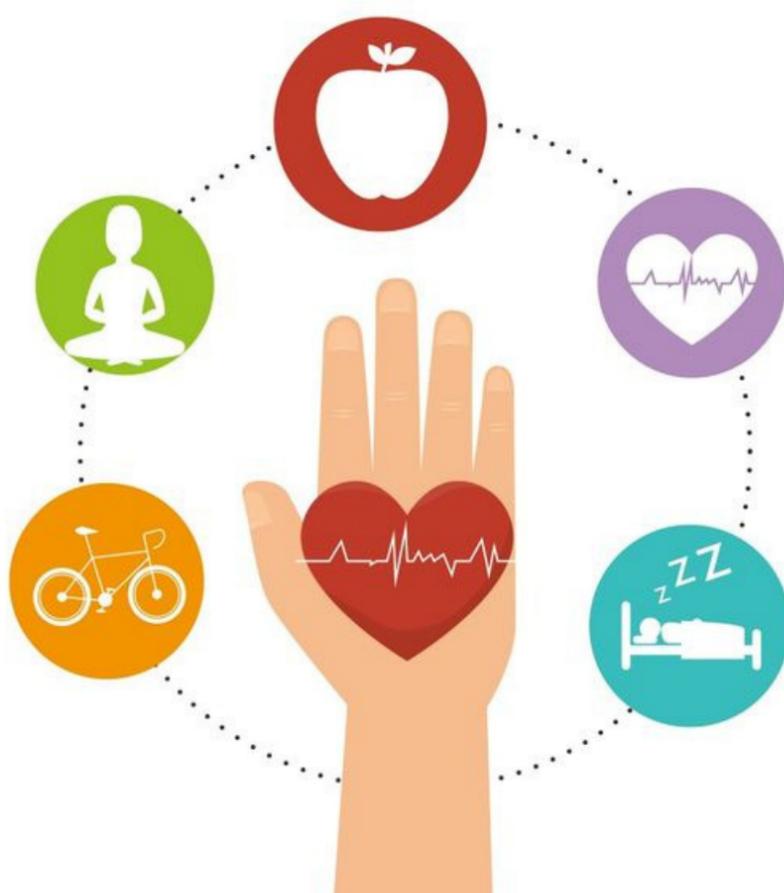
NOMBRE DEL PROFESOR :L.N DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN .
NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA .
CURSO : INTRODUCCION A LA NUTRICION.
CARRERA: NUTRICION
GRADO : PRIMER CUATRITRIMESTRE .

Plato del bien comer



BIBLIOGRAFIA:
ANTOLOGIA DE UNIVERSIDAD UDS , INTRODUCCION A LA NUTRICION.

<https://www.google.com/search?q=recomendaciones+de+practicas+de+una+buena+alimentacion&rl>



GUIAS ALIMENTARIAS

TIENE COMO OBJETIVO SERVIR DE BASE PARA LA FORMACION DE POLITICAS NACIONALES EN MATERIA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS



GUÍAS ALIMENTARIAS

La guía de alimentación y salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales y generales.

Desde septiembre de 1998, desde principios de 1999 la guía de alimentación incorpora nuevos temas sobre la alimentación en diferentes etapas de la vida.

DEFINICION DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

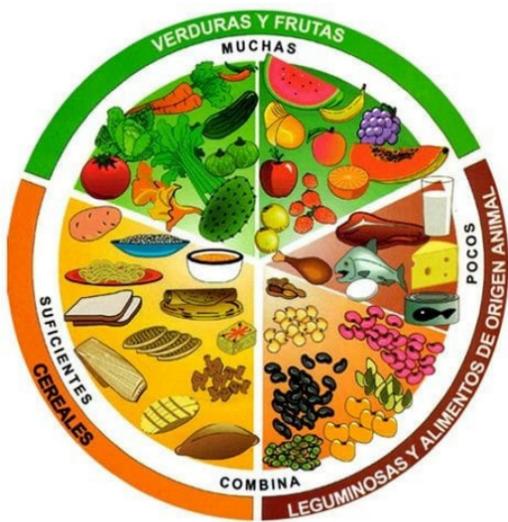
Las guías alimentarias basadas en alimentos se definen como la expresión de principios de educación en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como la industria de alimentos (OMS, FAO, 1998)



GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

MEXICO

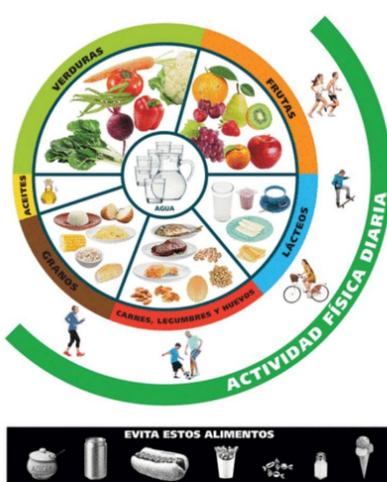
Conocido como el plato de bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad



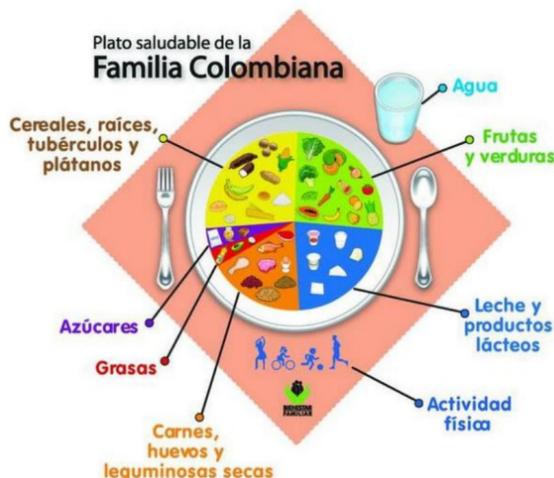
LA JARRA DEL BUEN BEBER



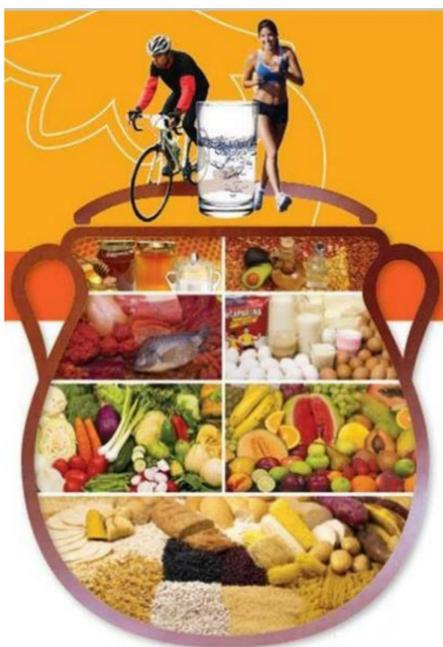
CHILE



COLOMBIA



GUATEMALA



JAMAICA



PERU



COSTA RICA



PARAGUAY



VENEZUELA



ECUADOR



CHINA

China

中国营养学会
Chinese Nutrition Society

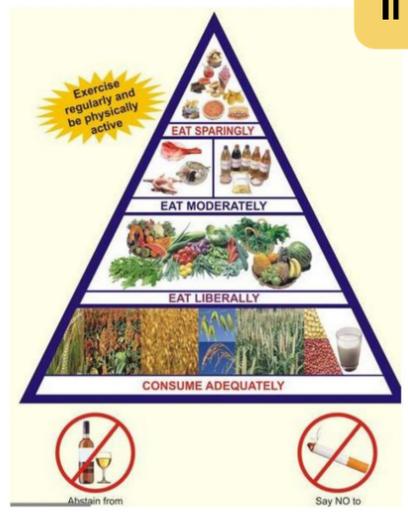
Chinese Food Guide Pagoda(2016)

Salt	<6g
Cooking oil	25-30g
Milk and dairy products	300g
Soybeans and nuts	25-35g
Lean meats	40-75g
Fish	40-75g
Eggs	40-50g
Vegetables	300-500g
Fruits	200-350g
Cereals, tubers and legumes	250-400g
Whole grains and legumes	50-100g
Nuts	30-100g
Water	1500-1700ml

Engage in physical activities equivalent to 6000 walking steps daily

http://www.cnsa.org

INDIA



TURQUIA



FRANCIA

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
<p>Les fruits et légumes</p>	<p>Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets</p>	<p>L'alcool</p>
<p>Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.</p>	<p>Les poissons gras et maigres en alternance</p>	<p>Les produits sucrés et les boissons sucrées</p>
<p>Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.</p>	<p>L'huile de colza, de noix, d'olive</p>	<p>Les produits salés</p>
<p>Le fait maison</p>	<p>Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée</p>	<p>La charcuterie</p>
<p>L'activité physique</p>	<p>Les aliments de saison et les aliments produits localement</p>	<p>La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats</p>
	<p>Les aliments bio</p>	<p>Les produits avec un Nutri-Score D et E</p>
		<p>Le temps passé assis</p>

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

ARABES UNIDOS

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

debería procederse de manera periódica al seguimiento y evaluación de la aplicación de las directrices de las guías alimentarias basada en alimentos, sería útil desarrollar mecanismos de aplicación y evaluación paralelos al proceso de elaboración de las guías con el fin de sensibilizar a los responsables de nutrición de los países y poner en marcha un plan de acción de manera simultánea a la promulgación de las guías. la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales.

GUIAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Son una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. las GABAS pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura, y nutrición. por lo tanto representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo. son diseñadas considerando hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, y tener como fin, mediante la educación en nutrición.



HABITOS ALIMENTARIOS

están condicionados en varios factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión), son comportamientos consientes, colectivos y repetitivos, que conducen a personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales y un gran rol el grupo de personas, familia, amigos, en area de trabajo o estudio.



RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

comer de una 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.

actividad física

recomienda 30 minutos al día todo tipo de actividad física. dependiendo el px.

descanso y sueño

infantil 12 hrs, adulto 8 hrs

guías alimentarias

nos ayuda a tener un control alimentario.

bebidas azucaradas

disminuir su consumo

agua

1.5 a 2.5 L al día.

muy largos implica la disminución de glucosa en sangre lo que representa pequeñas hipoglucemias dependiendo las características del px.

ayunos prolongados

involucra cambios positivos en el humano, puesto que estas contienen, agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, fibra y antioxidantes y compuestos bioactivos

frutas y verduras

nos promueven la saciedad gracias al aporte de fibra que contienen, los hidratos de carbono y la proteína, por ello la importancia de no eliminarlos de la dieta.

cereales

prefiere el pescado o el pollo, carnes de cerdo, borrego, cabrito ores. y derivados.

alimentos origen animal

buscar la cantidad ideal y buscar placer alimentario para saciar al px.

saciedad

