



UDS
Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
TPO DE TRABAJO: SUPER NOTA
POR: MARCIA SOFIA HERNÁNDEZ MORALES
L.N. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ
GUILLÉN
MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
1ER. CUATRIMESTRE

Comitán de Domínguez, Chiapas



SUPER NOTA

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Marcia Sofia Hernández Morales



GUIAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias, son esenciales para políticas de nutrición, ofrecen consejos prácticos para tener hábitos saludables, promoviendo una dieta equilibrada y ejercicio. Adoptadas globalmente, reflejan interés por mejorar los hábitos alimentarios y cumplen objetivos educativos.



HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

Desde su debut en 1997, la Guía de Alimentación y Salud ha evolucionado continuamente, abordando temas clave como la nutrición durante diversas etapas de la vida. Este recurso educativo, distribuido por la UNED, refleja el compromiso con la salud, adaptando conocimientos científicos y coincidiendo con estándares de la OMS. Además, destaca la importancia de estrategias de difusión y evaluación para su implementación efectiva, siendo un recurso valioso para proveedores de salud y la población en general en México.



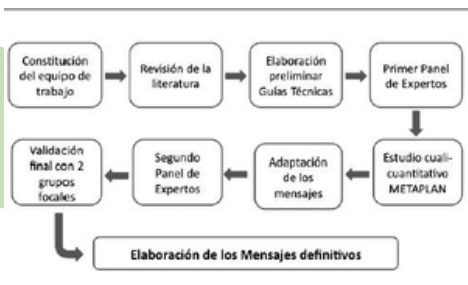
DEFINICIÓN DE GUIAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias son herramientas educativas basadas en alimentos, expresan principios de nutrición para educar y guiar políticas nacionales y la industria alimentaria. Incluyen gráficos y recomendaciones para una comprensión clara.



GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Guías alimentarias mundiales varían por país. México tiene el "plato del bien comer" con colores del semáforo. Otros, como Chile, Colombia, Guatemala, Jamaica, Perú, Costa Rica, Paraguay, Venezuela, Ecuador, China, India, Turquía, Francia y Emiratos Árabes Unidos, tienen enfoques distintos, como el plato saludable de la familia colombiana o el círculo de la alimentación saludable en el caso de Costa Rica.



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

El desarrollo de guías alimentarias implica equipos interdisciplinarios que revisan datos científicos y prueban la comprensibilidad con consumidores. Adaptadas culturalmente, enfrentan desafíos para promover dietas sostenibles, requiriendo evaluación continua y mecanismos de implementación.



GUIAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Las Guías Alimentarias son enfoque innovador basado en alimentos, promueven una alimentación saludable. Abordan complejidades de malnutrición, influencias culturales y económicas. Estratégicas, impactan políticas y programas, buscando equidad y sostenibilidad. Consideran salud, nutrición y hábitos para prevenir enfermedades y promover estilos de vida saludables.



HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son determinados por factores como salud, economía y cultura, se arraigan desde la infancia, donde la familia ejerce influencia. A lo largo de la adolescencia, cambios psicológicos pueden alterar la dieta, y en la edad adulta, cambiar estos hábitos se vuelve difícil. En las últimas décadas, el consumo excesivo y la globalización de alimentos han influido significativamente en la transformación de los hábitos alimentarios. Comprender cómo estos evolucionan a lo largo del tiempo es importante para fomentar una alimentación saludable en todas las etapas.



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Adoptar una alimentación saludable mejora la calidad de vida. Expertos sugieren la dieta mediterránea como base. La actividad física regular es esencial, así como asegurar un buen descanso y sueño. Las guías alimentarias, como el "plato del bien comer," facilitan el control alimentario y promueven buenos hábitos. Reducir el consumo de bebidas azucaradas y priorizar el agua previene diversas enfermedades. Evitar ayunos prolongados y enfocarse en frutas, verduras, cereales y proteínas magras promueve una dieta equilibrada y saciedad. La clave está en elegir alimentos conscientemente para evitar excesos y garantizar una nutrición adecuada.



Bibliografía

- Antología de Consulta UDS Introducción a la Nutrición: Primer cuatrimestre. (s.f.)
- Home. (s. f.). Food and Agriculture Organization of the United Nations.
<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>
- HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN y ESTILO DE VIDA EN MÉXICO. (s. f.). Vitamex.
<https://www.vitamexdeoccidente.com/habitos-de-alimentacion-y-estilo-de-vida-en-mexico/>
- De Cinfa, E. G. E. C. (2023, 19 junio). Hábitos para una alimentación equilibrada | CinfaSalud [Vídeo]. Cinfasalud.
<https://cinfasalud.cinfa.com/p/habitos-de-alimentacion/>