



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Víctor Alexis Vázquez Mazariegos*

*Nombre del tema: guías alimentarias*

*Parcial: cuarto parcial*

*Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

# GUÍAS ALIMENTARIAS

Todo sobre la alimentación

## Historia de las guías alimentarias

Las raíces de las Guías Alimentarias se pueden rastrear hasta el siglo XIX, cuando los avances en la ciencia de la nutrición comenzaron a arrojar luz sobre la importancia de una dieta equilibrada. Sin embargo, fue en el siglo XX cuando surgieron las primeras pautas formales



## algunas guías

Tienen como objetivo servir de base en materia de alimentación, nutrición, salud y cultura

## definición

Es un instrumento educativo que adopta los conocimientos sobre nutrientes y su composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a las personas en la selección de alimentos.



## Objetivos

- \*guiar al consumidor en la selección y adopción de alimentos de un patrón alimenticio
- \*ofrecer educación de alimentación y nutrición

## septiembre 1998

En 1999 la guía de alimentos incorporo nuevos temas sobre la alimentación en diferentes etapas de la vida



# GUÍAS ALIMENTARIAS

Todo sobre la alimentación

## Guías alimentarias en el mundo

Son muchas las guías alimentarias que existen y cada región adopta una según el alimento de los cuales puedan adquirir en sus tierras



### México

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

### otras guías



### En otras partes del mundo

Son muchos tipos de guías y estas son unas de las que existen



# GUÍAS ALIMENTARIAS

Todo sobre la alimentación

## Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Las guías alimentarias son creadas por equipos altamente sofisticados que no deben de fallar en los cálculos disciplinarios .



Las guías que están proyectadas para la sociedad están altamente estudiadas por expertos los cuales tienen que pasar por procesos largos para ser aceptadas

## guía alimentaria como una herramienta nutricional

Las guías alimentarias son una herramienta nutrición de gran importancia ya que sin ellas no cualquiera podría llevar una buena alimentación o un balance en su organismo



En la actualidad se busca estar actualizando estas guías para ser más atractiva a los espectadores y así puedan ir cuidando más su salud

Son diseñadas considerando los hábitos alimenticios ,la posibilidad alimentaria y el nivel de acceso en cada región



# GUÍAS ALIMENTARIAS

Todo sobre la alimentación

## Hábitos alimentarios

Son aquellos que implican el rol de la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por el sistema económico, la sociedad, la cultura y la religión.



El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia ya que ahí es donde comienza la educación alimenticia



## Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

- \* comer de manera saludable
- \* tomar agua
- \* comer con medida
- \* respetar los niveles de cada alimento
- \* saber comer para poder digerirlo de manera correcta entre muchos más



Los expertos recomiendan. Seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación ya que es una dieta base muy buena para cuidar la alimentación.



También es recomendable dormir las horas que se le indican a cada paciente  
Dejar de consumir gaseosas o comida chatarra  
tomar suficiente agua  
y no excederse de comida  
También es recomendable comer a unas horas fijas y no aguantar hambre .



## Bibliografía

Universidad del sureste. 2023

Antología de Introducción a la nutrición.pdf.

f53ddc49824f733a92db103db3b2f434-LC-

%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%