



# UDS

## Mi Universidad

*Nombre del Alumno: ZHULMA ALEJANDRA RAMIREZ RODAS*

*Nombre del tema: GUIAS ALIMENTARIAS*

*Parcial*

*Nombre de la Materia: INTRODUCCION A LA NUTRICION*

*Nombre del profesor: DANIELA*

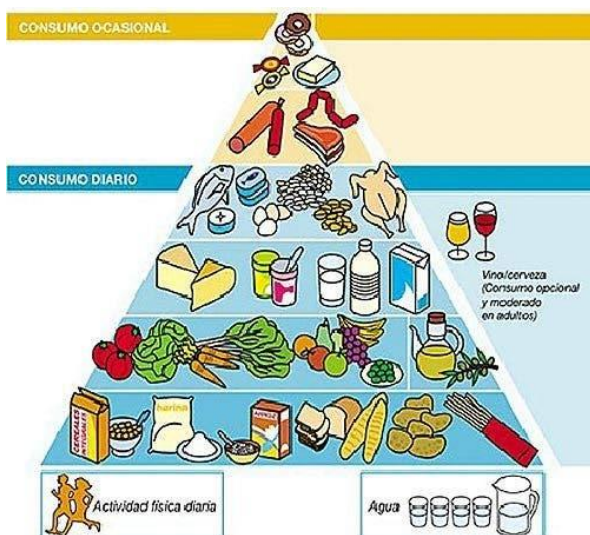
*Nombre de la Licenciatura: NUTRICION*

*Cuatrimestre*

# Guías Alimentarias

## HISTORIA DE LAS GUIAS

**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



## GUIAS ALIMENTARIAS:

Promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población.

## GUIAS ALIMENTARIAS EN EL

**MUNDO:** A través de la web de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) podemos acceder a un directorio de guías alimentarias de todo el mundo, son más de 100 guías alimentarias de diferentes países que se adaptan a la situación alimentaria y a su población.



- Las guías para una mejor nutrición distinguen entre 6 grupos de alimentos. Entre estos se encuentran: cereales, frutas, verduras, proteicos (carnes, pescados, huevos y legumbres), leche y sus derivados y grasas y aceites. Las pautas están dirigidas a la población general sana
- La mayoría de los países de Asia y el Pacífico, Europa, América del Norte, América Latina y el Caribe tienen guías alimentarias nacionales. Han elaborado también guías alimentarias algunos países de África y el Cercano Oriente.
- Las guías alimentarias son instrumentos educativos que contienen doce recomendaciones orientadas a promover dietas y estilos de vida saludables para la población sana mayor de 2 años; y con ello, prevenir las enfermedades crónicas y degenerativas de la población.



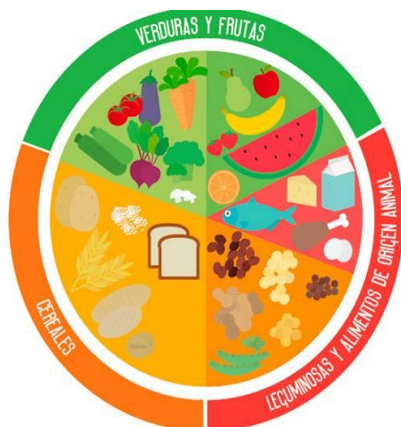
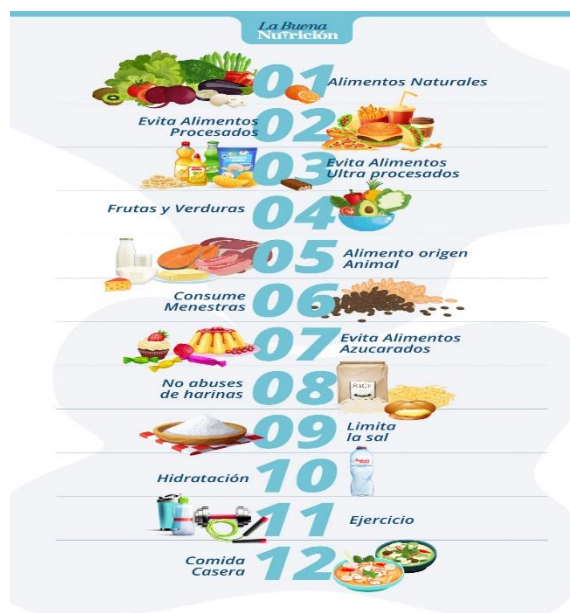
WORLD HEALTH DAY

shutterstock.com · 266119301

**Fases para organizar una guía**

**alimentaria:** Para la elaboración de las Guías Alimentarias se consideró el perfil epidemiológico de la población, así como la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los hábitos culturales y el poder adquisitivo de las familias, para que sean adoptadas y aplicadas en los hogares, instituciones o empresas.

- Planificación
- Caracterización del grupo objetivo
- Definición de objetivos
- Elaboración de guías técnicas
- Selección y prueba recomendaciones factibles



**Guías alimentarias como una herramienta nutricional:**

ayuda a transmitir lo que nos dice la evidencia científica sobre las recomendaciones nutricionales y composición de alimentos, en forma de mensajes prácticos.

Por lo general, las GABAs proponen un conjunto de recomendaciones en términos de alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos para proporcionar los nutrientes necesarios para promover la salud general y prevenir las enfermedades crónicas.

**HABITOS ALIMENTARIOS:**

conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición



- BEBER AGUA
- VERDURAS Y FRUTAS A BASE DE UNA DIETA
- PESCADO
- DISTRIBUIR BIEN LA COMIDA
- CUIDAR LAS CANTIDADES
- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS
- DI NO A LA COMIDA BASURA
- LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA
- NO PIQUES ENTRE HORAS

