



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto
Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen
Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Cuarta unidad
Fecha de elaboración: 2 de diciembre de 2023

Guías Alimentarias

Historia de las guías alimentarias:

Las guías alimentarias nacieron en los años 40 en EE. UU. contra la desnutrición. Evolucionaron hacia enfoques de salud, visualizadas con la pirámide en los 90. Adaptadas a diversidad y sostenibilidad en el siglo XXI. Herramientas para hábitos saludables globalmente



Definición de guías alimentarias

Las guías alimentarias son recomendaciones que orientan a las personas sobre elecciones saludables de alimentos para promover una dieta equilibrada.

Guías alimentarias en el mundo

Las guías alimentarias en el mundo son recomendaciones de alimentación adaptadas por cada país para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades, considerando sus contextos culturales y necesidades nutricionales específicas.



Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Las fases para desarrollar guías alimentarias incluyen recopilar evidencia científica, formular recomendaciones y comunicar pautas claras a la población.



Guías alimentarias como una herramienta nutricional



Las guías alimentarias son herramientas clave para fomentar hábitos saludables y una nutrición equilibrada en la población.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son los patrones y comportamientos de alimentación de una persona, que incluyen elecciones de alimentos y frecuencia de comidas. Estos hábitos son fundamentales para la salud y el bienestar general.



Recomendaciones practicas para una buena alimentacion

1. Variedad: Consume una variedad de alimentos.
2. Moderación: Controla las porciones.
3. Hidratación: Bebe suficiente agua.
4. Frutas y verduras: Prioriza su consumo diario.
5. Granos enteros: Elige opciones integrales.
6. Proteínas saludables: Incluye fuentes magras.
7. Limita procesados: Reduce alimentos altamente procesados.
8. Equilibrio y variedad: Busca equilibrio nutricional.
9. Planificación: Prepara comidas en casa y planifica compras.
10. Ejercicio: Combina una buena dieta con actividad física regular.

