



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Parcial: 4

Materia: Introducción a la nutrición

Docente: Daniela Monserrat Mendez Guille

Licenciatura en nutrición

Primer cuatrimestre

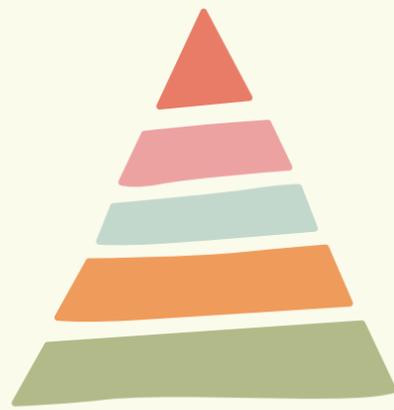
Guías alimentarias

Historia de las guías alimentarias

01

¿Que son?

Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo



02

Objetivo



Tienen de objetivo servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación nutrición, salud y agricultura también como programas de educación nutricional

03

Representacion

Se representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto como para macro como para micro nutrientes



04

Recomendaciones

Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicio de la salud como a la población en general



04

Año de publicación

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

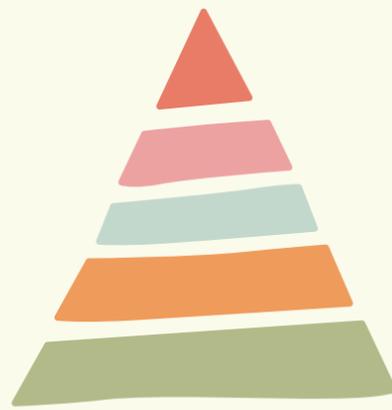


Guías alimentarias

Definición de guías alimentarias

Definición

expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos



Guías alimentarias en el mundo

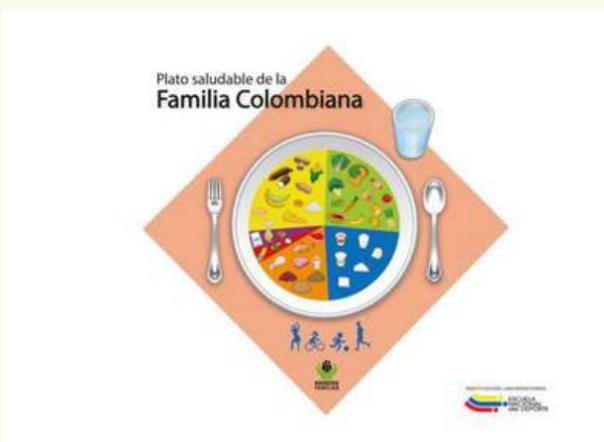
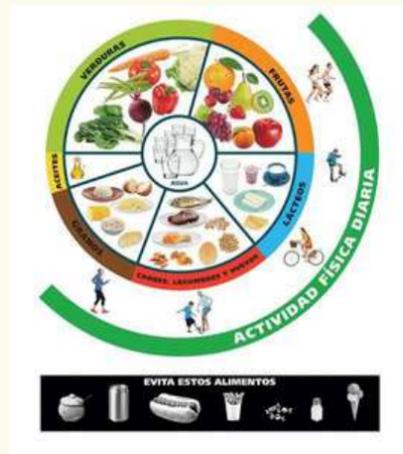


México

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

Chile

Para orientar a la población chilena sobre el tipo de alimentos que debe comer para mantenerse sanos y prevenir enfermedades crónicas

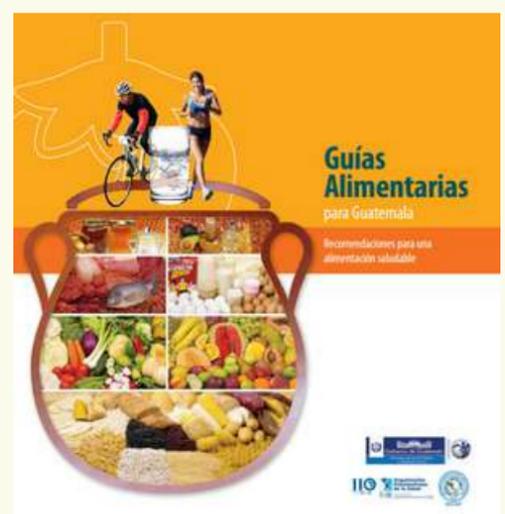


Colombia

“El Plato saludable de la Familia Colombiana”, invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos

Guatemala

La Olla Familiar forma parte de las Guías Alimentarias para Guatemala, cuyo propósito es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años.



Guías alimentarias

Ecuador

La guía alimentaria de Ecuador está representada por una cuchara de madera. El interior de la cuchara representa un plato saludable con los grupos de alimentos en las proporciones recomendadas.



中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



China

Las guías están dirigidas a la población general (personas sanas mayores de 2 años) e incluyen recomendaciones para grupos de población específicos.

Perú

Las guías alimentarias, tienen el propósito de orientar a las y los peruanos sobre temas relacionados a la alimentación y nutrición, promoviendo hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para una vida plena y libre de enfermedades.



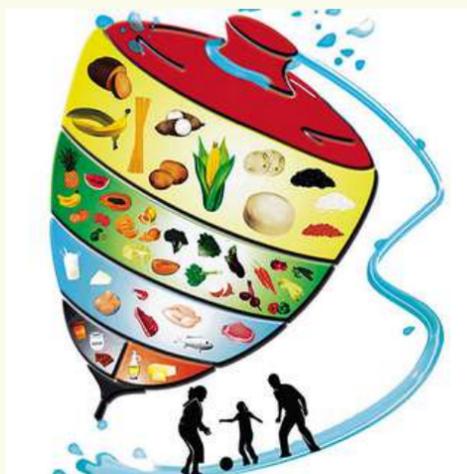
Paraguay

Las Guías Alimentarias del Paraguay son instrumentos educativos que adaptan los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica,



Venezuela

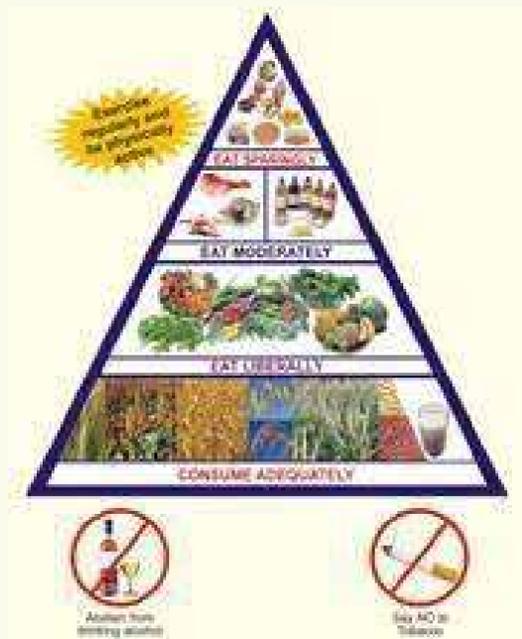
Las guías alimentarias basadas en alimentos (GABAs) constituyen una herramienta de salud pública que brinda recomendaciones dietéticas para favorecer un mejor estado nutricional de la población.



Guías alimentarias

India

El patrón de alimentación tradicional de la India es rica en una amplia variedad de cereales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, semillas y especias.

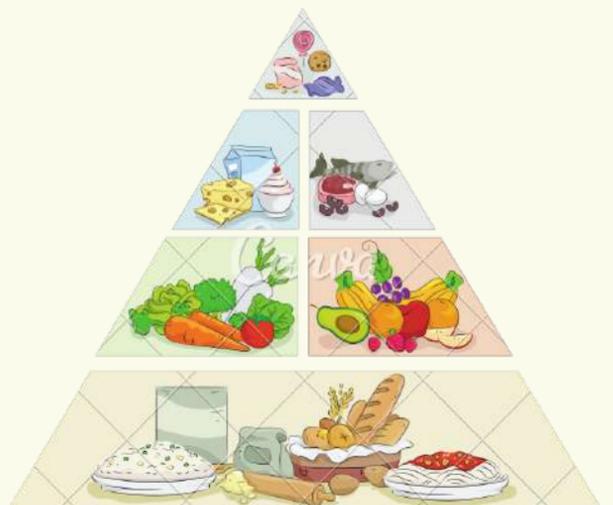


Turquía

la **guía alimentaria de Turquía** es un trébol de cuatro hojas dividido en cuatro grupos.

Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de comunicación y antropólogos.



Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país.

Una vez que los proyectos de la guía alimentaria y de la guía de alimentos para un país están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles.



Guías alimentarias

Guías alimentarias como una herramienta nutricional

Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable



Las GA constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud y prevenir una serie de enfermedades relacionadas con la dieta.

Las GABAs pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición



Hábitos alimentarios



Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.



Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos... están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc.



Guías alimentarias

Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

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



La actividad física es importante para lograr los objetivos individuales de cada paciente, además, la actividad física de manera regular, tiene implicaciones no solo en la salud física, sino también en la salud mental.

Descanso y sueño

Se ha demostrado que el paciente infantil debe dormir de manera ininterrumpida alrededor de 12 horas, mientras que el paciente adulto 8 h corridas



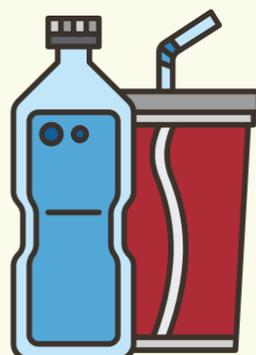
Guías alimentarias



Seguir el plato del bien comer (guía alimentaria para México) nos ayuda a tener un control alimentario, de manera rápida y clara, combinar los grupos de alimentos

Bebidas azucaradas

Disminuir el consumo de refrescos, néctares, jugos, energizantes y todo tipo de bebidas azucaradas nos ayudará a prevenir enfermedades como la obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión,



Agua

importante asegurar su consumo en al menos relación 1 ml por cada kilocaloría que el humano necesita al día, esto representa un promedio de 1.5 a 2.5 L por día.



References

- Día mundial de la alimentación 'Plato saludable de la familia' herramienta educativa para aprender a alimentarnos. (2017, October 18). Integración Social. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/2172-plato-saludable-de-la-familia-colombiana-la-herramienta-que-ensena-a-alimentarnos-bien>
- El Plato del Bien Comer | Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera | Gobierno | gob.mx. (n.d.). Gobierno de México. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>
- Guías alimentarias basadas en alimentos y sostenibilidad: Caso Venezuela. (2020, September 22). MiradorSalud. Retrieved November 29, 2023, from <https://miradorsalud.com/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-y-sostenibilidad-caso-venezuela/>
- Recomendaciones para alimentación saludable: ¿qué es la Olla Familiar? (2023, May 24). SESAN Guatemala. Retrieved November 29, 2023, from <https://portal.sesan.gob.gt/2023/05/24/recomendaciones-para-alimentacion-saludable-que-es-la-olla-familiar/>