



Licenciatura en nutrición

Unidad 4

Damian Alexander Garcia Velasco

Daniela Menserrat Mendez Guillen

Fecha de entrega 02/12/2023

Guías Alimentarias en México

La evolución de las Guías Alimentarias en México ha sido un reflejo de los cambios en la dieta y la nutrición a lo largo del tiempo, así como de la creciente conciencia de la importancia de una alimentación saludable en la salud pública. El inicio formal de las Guías Alimentarias en México se remonta a la década de 1960 con la publicación de las "Normas de Alimentación para la República Mexicana" por parte del Instituto Nacional de Nutrición (INN). Estas normas brindaron pautas básicas para una alimentación equilibrada en un contexto donde la desnutrición era un problema significativo.



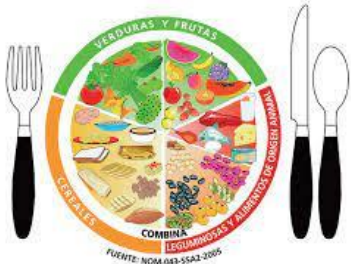
¿Qué es una guía alimentaria?

El propósito de las Guías Alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

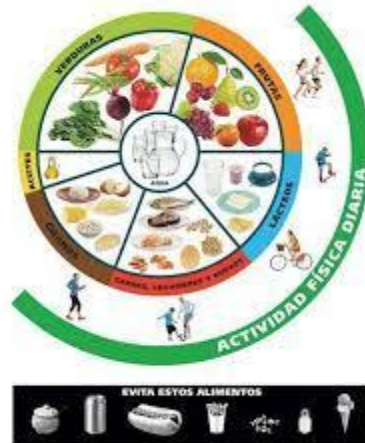


Ejemplos de guías alimentarias

México



Chile



Colombia



Guatemala



Venezuela



Ecuador



China

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



India



Turquía



Francia

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
Les fruits et légumes	Le gras sain (huile d'olive, noix, avocat, etc.)	Le sel
Les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)	Les produits gras et énergétiques en petite quantité	Les boissons sucrées et les boissons alcoolisées
Les fibres (pain complet, céréales, légumes, etc.)	L'huile de noix, d'olive	Les produits sucrés
Le lait entier	Une consommation de produits laitiers, notamment plaines (yaourt)	Le sucre
L'activité physique	Les aliments riches en fibres et en éléments nutritifs (céréales)	Les produits gras, sucrés, salés, alcoolisés, gras, sucrés
	Les aliments riches en fibres et en éléments nutritifs (céréales)	Les produits gras, sucrés, salés, alcoolisés, gras, sucrés
	Les aliments riches en fibres et en éléments nutritifs (céréales)	Les produits gras, sucrés, salés, alcoolisés, gras, sucrés
	Les aliments riches en fibres et en éléments nutritifs (céréales)	Les produits gras, sucrés, salés, alcoolisés, gras, sucrés

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

MANGERBOUGER

Emirates Arabes Unides



¿Cómo se elabora 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.



Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país., La necesidad de cambiar a dietas y sistemas alimentarios más sostenibles es cada vez más evidente, pero ciertamente no es fácil de lograr. Según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales.



Guías alimentarias como herramienta

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 causas de la malnutrición son complejas y de múltiples niveles, aunque la alimentación es uno de los contribuyentes más importantes, la cual, a su vez, está influenciada por muchos factores, desde las preferencias personales hasta la amplia disponibilidad nacional de alimentos.



Son diseñadas considerando los hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros aspectos.

Estas guías deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como fin, mediante la educación en nutrición.



Buenos hábitos

Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.



Los mejores hábitos alimentarios

Bebe mucha agua. ...

Frutas y verduras: la base de tu dieta. ...

¡No te olvides del pescado! ...

Distribuye bien las comidas. ...

Cuidado con las cantidades. ...

Mastica bien los alimentos. ...

Di «no» a la comida basura. ...

La importancia de la fibra.



Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos... están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. También permiten intercambios de ideas. Casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos como las bodas, las ceremonias, las celebraciones, los congresos.

Buena alimentación

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente
2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas
3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"
4. Vigile su peso corporal fácilmente
5. Evite el consumo de bebidas azucaradas
6. Limite el consumo de sal en su alimentación
7. Seleccione y prefiera alimentos integrales
8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos
9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar



Bibliografía

Universidad Del Sureste Antología De introducción a la nutrición

<https://www.pastasgalle.es/cuales-son-los-10-mejores-habitos-alimenticios/>

<https://www.minsalud.gub.ve/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx>