

UNIDAD IV

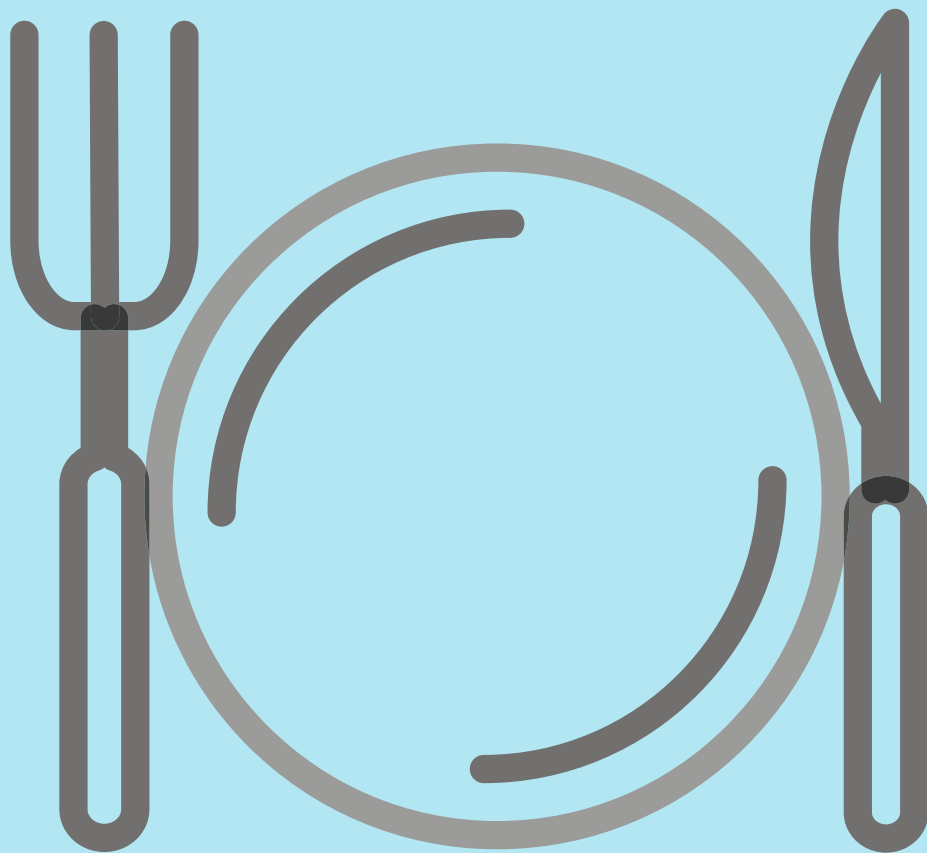
GUIAS ALIMENTARIAS

Mariza Alejandra Cancino Morales

Licenciatura: Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Guillen

Universidad del Sureste



Universidad del Sureste.2023.Antología de
Introducción a la Nutrición. Pag. 71-98

GUIAS ALIMENTARIAS

Mariza Alejandra Cancino Morales



Las guías alimentarias basadas en alimentos también denominadas sencillamente guías alimentarias. Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura



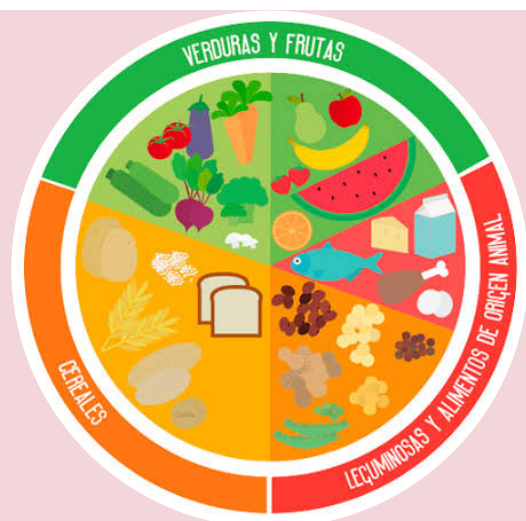
Representan de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para macro, como micronutrientes. Obviamente, estos parámetros coinciden o corresponden a los establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.
- Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición que fundamenten el contenido de los mensajes educativos dirigidos a la población.
- Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.



Septiembre 1998:

Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida en estas páginas ya se podía encontrar todo lo necesario para lograr una buena alimentación desde la concepción de un ser humano hasta sus últimos días.



México cuenta ahora con guías de alimentación y actividad física que responden a la necesidad de información actualizada y veraz, que permita a la población tomar decisiones sobre los patrones de alimentación y actividad física compatibles con una vida saludable. Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general.



Las guías alimentarias basadas en alimentos se definen como la 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 (OMS y FAO, 1998).

GUIAS ALIMENTARIAS

EN EL MUNDO

MÉXICO



"El Plato del Bien comer"

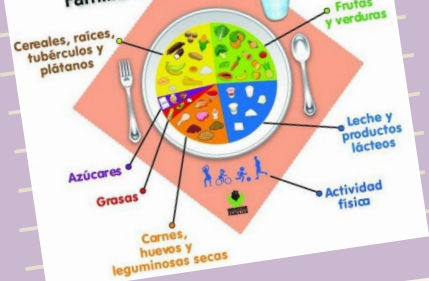
CHILE



EVITA ESTOS ALIMENTOS

COLOMBIA

Plato saludable de la Familia Colombiana



GUATEMALA



JAMAICA



PERU



COSTA RICA



PARAGUAY



VENEZUELA



ECUADOR



CHINA



INDIA



FRANCIA

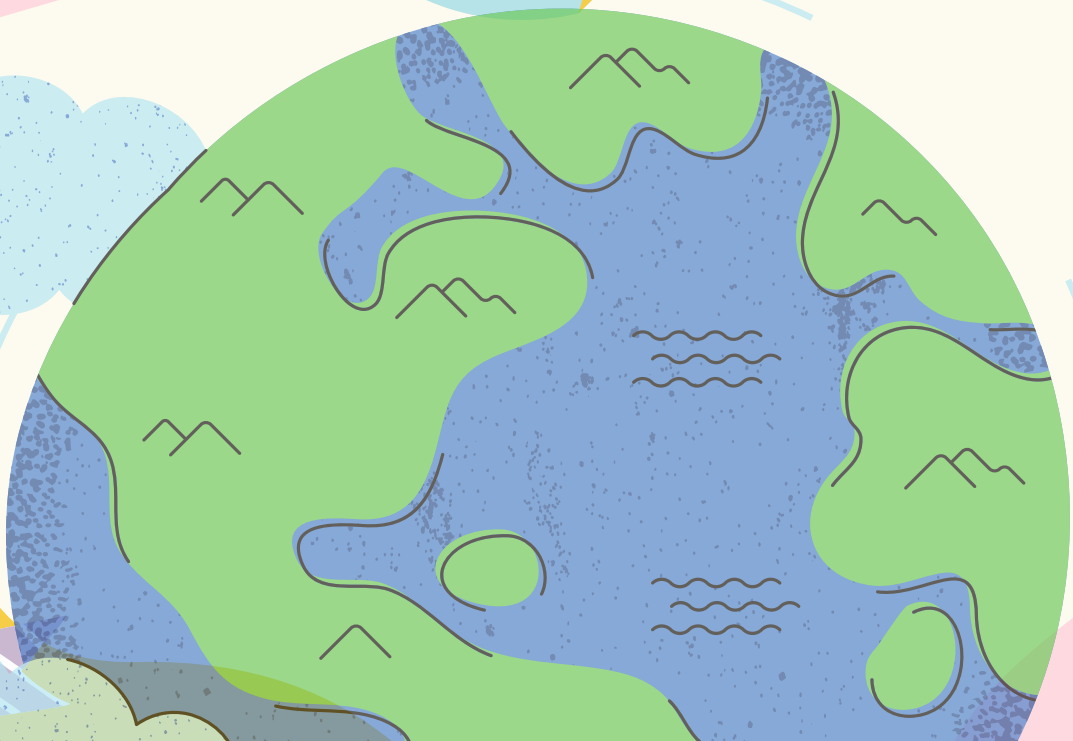
Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par



TURQUIA



EMIRATOS ÁRABES UNIDOS





Guías

ALIMENTARIAS

Fases y aplicación como herramienta nutricional de las GA

Las guías alimentarias basadas en alimentos 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.



Durante este proceso son objeto de revisión sistemática. Una vez que los proyectos de la guía alimentaria para un país están preparados, se someten a una prueba con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles. Los mensajes se adaptan a las características culturales y a la situación social y económica del país.,

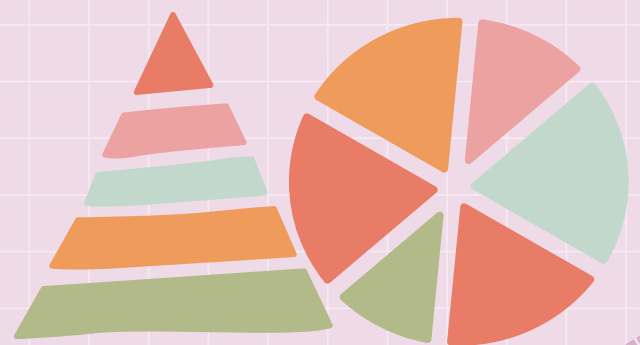


Las Guías Alimentarias son una herramienta para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.

Sistemas simples donde a través de una serie de recomendaciones se transmite a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud y enfermedades relacionadas con la dieta.



Las GABAs pueden servir para guiar. Son diseñadas considerando los hábitos alimentarios, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros aspectos. Deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país,



Una estrategia equitativa y sostenible en el tiempo, en su diseño se han de considerar factores económicos, factores psicosociales y culturales. Deben inscribirse en las estrategias para la promoción de salud del país. Deben mencionar aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables,



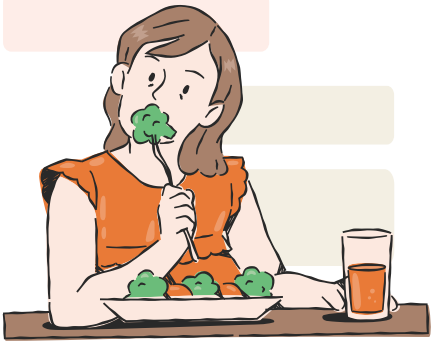
HABITOS ALIMENTARIOS



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.



El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia.

La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal. En los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.



Los alimentos actúan como unión social, están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc.

También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos, factores económicos, o factores socioculturales



Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

01

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. Se recomienda que cada paciente realice distintos tipos de ejercicios, al menos 30 min por día.



02

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. El bajo rendimiento es la consecuencia número uno en aparecer y la menos grave de todas. Un mal descanso y sueño, provoca muerte prematura en la mayoría de los mexicanos.



03

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 y asegurar que nutra dieta cumpla con las leyes de la alimentación asegurará el aporte de todos los nutrientes de manera correcta, lo que implica una buena salud y formación de buenos hábitos alimenticios.



04

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, cardiopatías, nefropatías, hepatopatías, enfermedades tiroideas, síndrome metabólico, resistencia a la insulina, etc.



05

AGUA

Se menciona que el agua es el líquido más importante en la vida del humano y sobretodo la importancia que tiene en la nutrición gracias a sus funciones metabólicas es clave. El agua nos ayuda a cubrir con funciones vitales, metabólicas y de supervivencia, sin agua, el humano no existiría,



06

AYUNOS PROLONGADOS

Ayunos muy largos implica la disminución de glucosa en sangre lo que representa pequeñas hipoglucemias dependiendo las características del paciente. El consumo frecuente de alimentos permite mantener los niveles de glucosa en sangre a lo largo del día,



07

FRUTAS Y VERDURAS

Ingerir frutas y verduras como grupos de alimentos predominantes en la dieta involucra cambios positivos en el humano, puesto que estas contienen, agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono (por lo que proveen energía), fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos.



08

CEREALES Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Suficientes cereales nos promueven la saciedad gracias al aporte de fibra que contienen, los hidratos de carbono y la proteína, por ello la importancia de no eliminarlos de la dieta. Prefiere el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res. Consume leche descremada. Para evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol.



09

SACIEDAD

Busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad, en la actualidad la mayoría de nuestros pacientes busca comer todo lo que encuentre y se le "antoje" sin importar que esto exceda sus requerimientos y termine con malestares como náuseas, reflujo, pirosis, gases, dolor abdominal, sueño, etc.

