

Nombre del alumno

yurani gabriela Sánchez ramos

nombre de la materia

introduccion ala nutricion

Historia de las guías alimentarias

- Como muchos señalan acertadamente, el origen de la pirámide que hoy conocemos nació en Estados Unidos en **1992**. El Departamento de Agricultura, impulsor de esta guía, colocó en la base el grupo de los cereales, panes, pastas y arroz, con un consumo recomendado de 6 a 8 porciones.
- **Es una guía alimentaria que marca las pautas para poder llevar una dieta saludable. Muchos se fijan en ella para saber cuál debe ser la base de una buena alimentación. Cada país tiene su propia versión. En España, por ejemplo, es criticada por los profesionales de la nutrición por resultar obsoleta y presentar severas deficiencias, como la inclusión de bebidas alcohólicas o de productos como las chuches, la bollería, o los embutidos. La incorporación este año de los suplementos nutricionales ha sido especialmente criticada por los dietistas nutricionistas.**



Definición de las guías alimentarias

- 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.
- Las **GUIAS ALIMENTARIAS** sirven para unificar criterios en cuanto a los mensajes y contenidos en educación alimentaria. Se presentan en forma de mensajes simples, comprensibles y atractivos, que estimulen el consumo de alimentos que llevan a cumplir las recomendaciones y objetivos nutricionales.



Hábitos alimentarios

- 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.
- Cuáles son los 10 hábitos alimenticios?
- ¿Cuáles son los 10 mejores hábitos alimenticios?
- 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.



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

- **Decálogo de una alimentación saludable**
- **Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas.**
- **... Aumente el consumo de frutas y verduras. ...**
- **Vigile su peso corporal fácilmente. ...**
- **Evite el consumo de bebidas azucaradas. ...**
- **Limite el consumo de sal en su alimentación. ...**
- **Seleccione y prefiera alimentos integrales.**
- **Aumente su consumo de fibra.**
- **Aumentar el calcio y la vitamina D.**
- **Agregue más potasio.**
- **Limite los azúcares añadidos.**
- **Reemplace las grasas saturadas.**
- **Reduzca el consumo de sodio.**
- **Apunta a una variedad de colores.**