



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
Nombre del tema : guías alimentarias

Nombre de la materia :introducción a la nutrición
Nombre del profe :DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

Nombre de la licenciatura :nutrición.
Cuarta unidad.

HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



LAS RAÍCES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SE PUEDEN RASTREAR HASTA EL SIGLO XIX, CUANDO LOS AVANCES EN LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN COMENZARON A ARROJAR LUZ SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA. SIN EMBARGO, FUE EN EL SIGLO XX CUANDO SURGIERON LAS PRIMERAS PAUTAS FORMALES.

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.



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



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.

GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA GUÍA NUTRICIONAL

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.



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.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN



CONSUMA ALIMENTOS VARIADOS Y NUTRITIVOS DIARIAMENTE

LA ALIMENTACIÓN ES MÁS SALUDABLE Y NUTRITIVA CUANDO SE INCLUYEN DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS EN CADA COMIDA. LA ALIMENTACIÓN DIARIA DEBE INCLUIR: FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS DE DIFERENTES COLORES, LEGUMINOSAS (FRIJOL, LENTEJA, GARBANZO), CEREALES INTEGRALES, NUECES, LÁCTEOS BAJOS EN GRASA, CARNE MAGRA, PESCADO Y HUEVO.

2. DISMINUYA EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y EVITE LAS COMIDAS RÁPIDAS

EL CONSUMO HABITUAL DE GRASAS SATURADAS ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. ESTAS SE ENCUENTRAN EN LA MANTECA, MANTEQUILLA Y CARNES ROJAS. ESTÁN CONTENIDAS EN PRODUCTOS DE PASTELERÍA, GALLETAS Y POSTRES. EL CONSUMO FRECUENTE DE COMIDAS RÁPIDAS TAMBIÉN AFECTA SU SALUD; LOS ALIMENTOS COMO PIZZA, HAMBURGUESAS, PAPAS FRITAS, EMPANADAS Y POLLO FRITO SON ALTAMENTE CALÓRICOS, ABUNDANTES EN GRASA Y POCOS EN NUTRIENTES Y FIBRA.

3. AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTAS Y DE VERDURAS. SON "5 AL DÍA"

CONSUMIR 3 FRUTAS Y 2 VERDURAS DE DIFERENTES COLORES DIARIAMENTE, MEJORA SU SALUD Y SU NUTRICIÓN. LAS FRUTAS (MANGO, PAPAYA, GUAYABA, MELÓN, NARANJA, DURAZNO), APORTAN VITAMINAS A Y C, NECESARIAS PARA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, Y PARA LA VISIÓN. TAMBIÉN APORTAN FIBRA NATURAL, NECESARIA EN LA DIGESTIÓN. LAS VERDURAS SON RICAS EN VITAMINAS Y ALGUNOS MINERALES INDISPENSABLES PARA ACTIVAR LA MENTE, PROTEGER EL CORAZÓN, MANTENER EL RENDIMIENTO FÍSICO Y EL SISTEMA NERVIOSO. SE RECOMIENDA CONSUMIR VERDURAS DE HOJA VERDE (ESPINACA, ACELGA, BRÓCOLI) Y DE COLOR AMARILLO (AHUYAMA, ZANAHORIA, CALABACÍN); TAMBIÉN ANARANJADAS, VIOLETAS, BLANCAS, Y ROJAS.

4. VIGILE SU PESO CORPORAL FÁCILMENTE

SIGA ESTOS PASOS: 1. MIDA SU ESTATURA Y ANOTE EL DATO. 2. MIDA SU PESO Y ANOTE EL DATO. 3. REALICE LA SIGUIENTE OPERACIÓN: DIVIDA SU PESO (KGS.) SOBRE SU ALTURA (MTS.) AL CUADRADO. EL RESULTADO ES EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y SE CLASIFICA ASÍ (PARA ADULTOS ENTRE 20 Y 60 AÑOS):

PESO BAJO: IMC MENOR A 18,5.

PESO NORMAL: IMC DE 18,5 A 24,9.

SOBREPESO: IMC MAYOR O IGUAL A 25

OBESIDAD: IMC MAYOR O IGUAL A 30

5. EVITE EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS

LAS BEBIDAS AZUCARADAS SON LAS GASEOSAS, REFRESCOS Y BEBIDAS A BASE DE FRUTAS A LAS CUALES SE LES HA AGREGADO AZÚCAR. ESTAS APORTAN SOLAMENTE CALORÍAS VACÍAS, ES DECIR, CARECEN DE NUTRIENTES. LAS PERSONAS QUE LAS CONSUMEN HABITUALMENTE TIENEN MAYOR RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES COMO OBESIDAD Y DIABETES. PREFIERA BEBER AGUA, EN LUGAR DE REFRESCOS Y GASEOSAS.

6. LIMITE EL CONSUMO DE SAL EN SU ALIMENTACIÓN

NO UTILICE SAL DE MESA PARA AGREGAR A LAS COMIDAS. LIMITE EL USO DE SALSAS DE TOMATE O MAYONESA Y EVITE LOS ALIMENTOS ELABORADOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO COMO LOS ENLATADOS, EMBUTIDOS, CARNES FRÍAS Y CALDOS DE CARNE O GALLINA. PREFIERA LOS ALIMENTOS FRESCOS. CONSUMIR DEMASIADO SODIO PUEDE ELEVAR LA PRESIÓN ARTERIAL. ABECÉ CONSUMO SAL.

7. SELECCIONE Y PREFIERA ALIMENTOS INTEGRALES

LOS ALIMENTOS INTEGRALES TIENEN MAYOR VALOR NUTRICIONAL QUE LOS ALIMENTOS REFINADOS. CONSERVAN SU CONTENIDO DE VITAMINAS (ESPECIALMENTE VITAMINA E Y COMPLEJO B) Y MINERALES. POR SU ALTO CONTENIDO DE FIBRA PERMITEN CONVERTIR LA GRASA DIRECTAMENTE EN ENERGÍA EVITANDO QUE ESTA SE ACUMULE EN LOS TEJIDOS Y LAS ARTERIAS PREVIENIENDO LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y CIERTOS TIPOS DE CÁNCER. SELECCIONE PAN, TOSTADAS, CEREALES DE DESAYUNO, ARROZ, AVENA Y QUINUA, INTEGRALES.

8. TOMA MEDIDAS PARA EL MANEJO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

SELECCIONE ALIMENTOS SANOS Y FRESCOS. USE AGUA SEGURA O TRÁTELA ADECUADAMENTE. LÁVESE LAS MANOS CON JABÓN ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS, Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO. LAVE Y DESINFECTE TODAS LAS SUPERFICIES Y UTENSILIOS. LAVE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS ANTES DE CONSUMIRLAS. SEPARA LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCINADOS. PROTEJA LOS ALIMENTOS DE LOS INSECTOS Y PLAGAS, CONSÉRVELO EN RECIPIENTES TAPADOS Y NO LOS DEJE A TEMPERATURA AMBIENTE DURANTE MÁS DE 2 HORAS. NO DESCONGEE LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE Y COCÍNELOS COMPLETAMENTE.

9. LACTE A SU BEBÉ Y APOYE A LAS MUJERES QUE DECIDEN LACTAR

UNA VIDA SALUDABLE COMIENZA CON LECHE MATERNA. ES EL MEJOR ALIMENTO QUE PUEDE DARSE AL BEBÉ DESDE QUE NACE HASTA LOS SEIS MESES DE EDAD, PORQUE LE PROPORCIONA TODOS LOS NUTRIENTES Y LAS DEFENSAS QUE NECESITA PARA CRECER, DESARROLLARSE Y EVITAR LAS INFECCIONES. A PARTIR DE LOS SEIS MESES DE EDAD, EL NIÑO DEBE EMPEZAR A RECIBIR ALIMENTOS ALTAMENTE NUTRITIVOS, Y CONTINUAR LA LACTANCIA MATERNA HASTA BIEN ENTRADO EL SEGUNDO AÑO DE VIDA. ESTÁ COMPROBADO QUE LA LACTANCIA MATERNA PROTEGE A LAS PERSONAS CONTRA LA OBESIDAD.

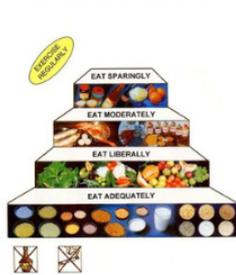
Guías alimentarias en el mundo

China

China utiliza la "la guía de alimentos pagoda", que incorpora las recomendaciones básicas de las directrices. Incluye 5 niveles, que representan la proporción recomendada de los diferentes grupos de alimentos en la dieta. También incluye recomendaciones referentes a la actividad física y el agua.



DIETARY GUIDELINES FOR INDIANS



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. Sus comidas típicas consisten en el dal (un plato de legumbres) y el arroz, con verduras, ensalada y fruta.

Turquía

La dieta turca es rica y variada, con influencias de la cocina otomana y de Oriente Medio. Algunos platos destacados incluyen el kebab, el mezze (aperitivos), el baklava y el çay (té turco). Los ingredientes comunes son cordero, berenjenas, yogur, aceitunas, frutas frescas y frutos secos. La cocina turca también destaca por sus especias, como el comino y el pimentón. ¡Disfruta explorando la diversidad gastronómica de Turquía!



GUIA ALIMENTARIA



Francia

La guía alimentaria de Francia se basa en la "Rueda de los Alimentos", que clasifica los alimentos en diferentes grupos según su función nutricional. Los grupos incluyen frutas y verduras, productos lácteos, proteínas animales y vegetales, grasas, y carbohidratos. Se enfatiza la moderación y la variedad en la dieta, así como la importancia de la actividad física. Además, la cultura francesa valora la calidad de los alimentos, fomentando la compra de productos frescos y locales.

Emiratos árabes

La alimentación en los Emiratos Árabes Unidos refleja la diversidad cultural de la región. Los platos tradicionales incluyen cordero, arroz, pescado y una variedad de especias. El "shawarma" y el "falafel" son populares, junto con platos de influencia persa e india. El consumo de dátiles y café es común, y el "Wajlis", un lugar de encuentro, a menudo sirve té árabe. Sin embargo, la población también disfruta de una amplia gama de cocinas internacionales debido a la naturaleza cosmopolita de los Emiratos. Es importante recordar que las prácticas alimentarias pueden variar entre comunidades y personas.

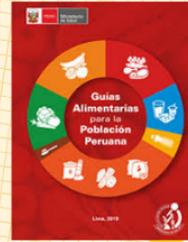


GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

PERU

ANTES DEL 3000 A.C.

La gastronomía peruana es conocida por su diversidad y riqueza. Algunos platos destacados incluyen: Ceviche: Pescado o mariscos maridados en limón con cebolla, ají y ajonjolí. Lomo Saltado: Trozos de carne salteados con verduras, cebolla y tomate, servidos con papa y arroz. Ají de Gallina: Pollo desmenuzado en una salsa cremosa de ají amarillo, queso y pan. Casca: Capas de papa de papa con frijolitos como elote, pollo o ajonjolí. Anticuchos: Brochetas de carne de res marinadas y asadas, a menudo servidas con papa y salsa de ají. Picante: Sésamo picante relleno de carne molida, huevo y aceitunas. Queso: Queso andino utilizado en diversas preparaciones, desde empanadas hasta queso de bola. Salsas: Salsas muy populares con un sabor dulce y ácido. Chicha Morada: Bebida no alcohólica hecha a base de maíz morado, frutas y especias. Pisco Sour: Cítricos embotellados y servidos elaborados con pisco, limón, jarabe de ginseng, vino de uva de hueso y ajonjolí.



COSTA RICA

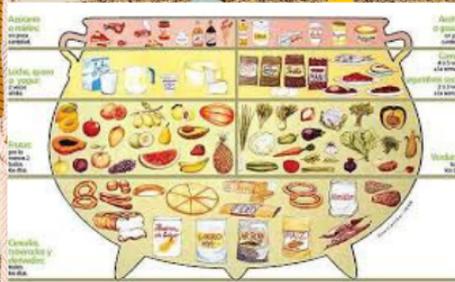
La gastronomía de Costa Rica refleja la diversidad de sus recursos naturales. Algunos platos y elementos destacados de la guía alimentaria costarricense incluyen:

1. "Casado": Plato típico que combina arroz, frijoles, carne (pollo, res o cerdo), ensalada, cebolla y a veces huevo.
2. "Tortilla de Gallo": Plátano machado en jugo de limón con cebolla, cilantro y chile dulce.
3. "Cebolla de Gallo": Guiso de carne de res con vegetales como papa, plátano, elote y chile dulce.
4. "Picadillo de Arracache": Plato a base de arracache, tubérculo nativo, con carne y especias.
5. "Tamal": Masa rellena de carne, verduras y especias, envuelta en hojas de plátano y cocida al vapor.
6. "Ceviche": Plato de pescado fresco, mariscos y verduras, marinado en jugo de limón y especias.
7. "Cajón": Plato típico de la zona de Talamanca, basado en arroz y frijoles.
8. "Caciche": Guiso de carne de res con vegetales como papa, plátano, elote y chile dulce.
9. "Bebidas Populares": Agua de Fresa, Naranja, Limón, Guineo, Mango y Mandarina con limón.
10. "Torta de Gallo": Plato elaborado con un relleno de res, queso de flor, una papa cocida y queso.

La cocina costarricense destaca por su reflejo en ingredientes frescos y sabores naturales, incorporando influencias indígenas, españolas y africanas.

PARAGUAY

La gastronomía de Paraguay refleja la abundancia de sus recursos naturales. Algunos platos y elementos destacados de la guía alimentaria paraguaya incluyen: Gallo Pinto: Arroz y frijoles mezclados, a menudo servidos con huevos, natilla (crema agria) y plátanos. Casado: Plato típico que combina arroz, frijoles, carne (pollo, res o cerdo), ensalada, plátano y a veces huevo. Ceviche de Corvina: Pescado marinado en jugo de limón con cebolla, cilantro, y chile dulce. Olla de Carne: Guiso de carne de res con vegetales como yuca, plátano, elote y ñame. Picadillo de Arracache: Plato a base de arracache, tubérculo similar a la zanahoria, cocido con carne y especias. Tamal: Masa rellena de carne, verduras o frijoles, envuelta en hojas de plátano y cocida al vapor. Plátano Maduro: Plátanos maduros fritos, a menudo servidos como acompañamiento. Café:



ECUADOR

La gastronomía ecuatoriana es diversa y refleja la abundancia de productos agrícolas y marinos disponibles en el país. Aquí tienes algunos elementos destacados de la guía alimentaria en Ecuador: Ceviche: Preparado con mariscos o pescado fresco marinado en jugo de limón, cebolla y cilantro. Encebollado: Sopa de pescado o atún, con yuca y aderezo de cebolla. Seco de Pollo o Res: Guiso espeso de carne con arroz, menestra (frijoles) y plátano maduro. Lapingachos: Tortillas de papa rellenas de queso y acompañadas de chorizo, huevo y aguacate. Locro de Papa: Sopa espesa de papa, queso y aguacate. Bolon: Bollos de plátano verde machacado rellenos con queso, chicharrón o carne. Empanadas de Viento: Empanadas rellenas de queso y fritas hasta que se inflan. Mote Pilo: Maíz mote cocido con huevo, cebolla y a veces carne.

VENEZUELA

repas: Panecillos redondos de masa de maíz rellenos con una variedad de ingredientes como queso, jamón, aguacate o carne. Pabellón Criollo: Platillo nacional que incluye carne mechada, arroz, frijoles negros y plátano maduro. Cachapa: Torta gruesa de maíz tierno, generalmente rellena de queso. Hallaca: Platillo tradicional de Navidad, consiste en una masa rellena de carne, ajo, aceitunas y alcázaras envuelta en hojas de plátano. Empanadas: Masa rellena y frita, con rellenos de carne, queso, pollo o pescado. Ajiso: Guiso espeso de carne con vegetales y uberculos como yuca y ñame. Caraoas Negras: Frijoles negros preparados de diversas formas, a menudo como acompañamiento. Tequeños: Palitos de queso envueltos en masa y fritos, populares como aperitivo. Cachito: Panecillo relleno de jamón y queso, común en el desayuno. Batidos Tropicales: Bebidas refrescantes hechas con frutas como mango, parchita (maracujá) o guanábana.

