



Mi Universidad

Nombre del alumno: Amanda Itzel Calderón Gonzalez

Nombre del tema: Súper Nota

Parcial: IV

Nombre de la materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Primero.

Historia de las guías alimentarias

Las guías alimentarias basadas en alimentos también denominadas sencillamente guías alimentaria. También por objeto sirve 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 como macro (hidratos de carbono, proteína, grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales).



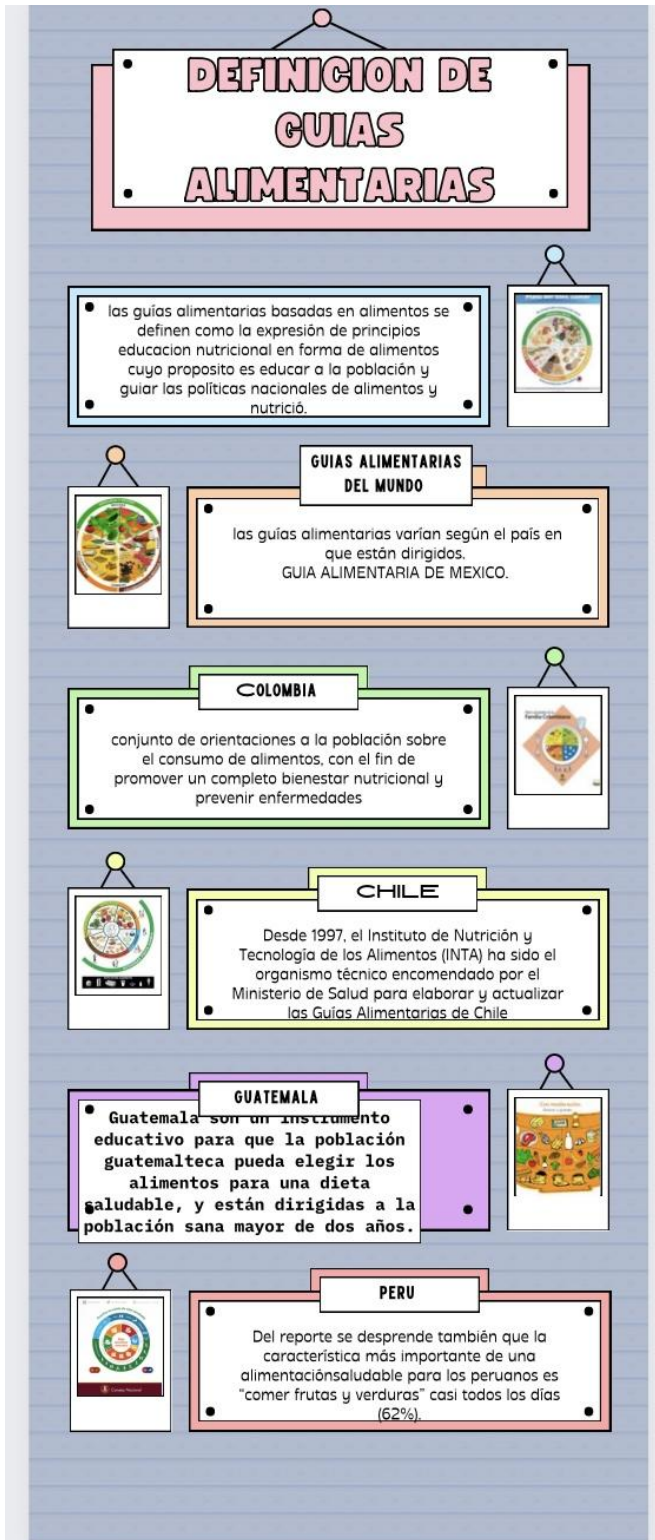
Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo. Ya que pretenden adaptarse lo máximo posible a los hábitos y costumbres de cada país.



Objetivos para la GA:

- * 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.





- Fases para el desarrollo de las guías alimentarias



Las guías alimentarias basadas en alimentos son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura.



Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y económicas del país.

- 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.



- 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).



- Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Comer de manera saludable contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de una persona. 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.



