



# GUIAS ALIMENTARIAS

NUTRICIÓN  
UNIDAD 4

SOFIA PEREYRA ORANTES

PROFESORA : DANIELA  
MONSERRAT MÉNDEZ  
GUILLEN

FECHA:30/NOV/2023

# HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD SE PUBLICÓ POR PRIMERA VEZ EN 1997 CON UNA ÚNICA SECCIÓN DEDICADA A ASPECTOS NUTRICIONALES GENERALES. POCO DESPUÉS SE INCORPORÓ OTRA SECCIÓN INDEPENDIENTE DEDICADA A LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DIETÉTICO DE LA DIABETES



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 UNIVERSIDAD DEL SURESTE 72

TODO LO NECESARIO PARA LOGRAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN DESDE LA CONCEPCIÓN DE UN SER HUMANO HASTA SUS ÚLTIMOS DÍAS



ES UN INSTRUMENTO EDUCATIVO QUE ADAPTA LOS CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS SOBRE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS EN UNA HERRAMIENTA PRÁCTICA QUE FACILITA A DIFERENTES PERSONAS LA SELECCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y DE ESTA MANERA ELEVAR SU CULTURA ALIMENTARIA.



REPRESENTAN DE MANERA GRÁFICA LAS RECOMENDACIONES BASADAS EN PARÁMETROS NUTRICIONALES ESTABLECIDOS TANTO PARA MACRO (HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNA, GRASA) COMO MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES).



MÉXICO CUENTA AHORA CON GUIAS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA QUE RESPONDEN A LA NECESIDAD DE INFORMACIÓN ACTUALIZADA Y VERAZ



# DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

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



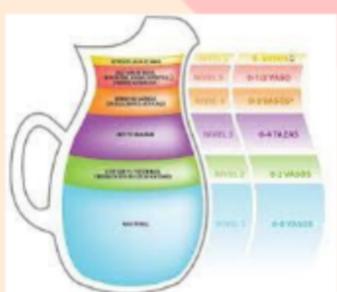
SON EXCELENTES HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y GENERALMENTE INCLUYEN GRÁFICOS Y RECOMENDACIONES ESCRITAS BUSCANDO LA CLARIDAD PARA SER COMPRENDIDAS POR TODA LA POBLACIÓN.



REPRESENTAN DE MANERA GRÁFICA LAS RECOMENDACIONES BASADAS EN PARÁMETROS NUTRICIONALES ESTABLECIDOS TANTO PARA MACRO (HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNA, GRASA) COMO MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES).



LAS GUÍAS ESTÁN DIRIGIDAS TANTO A PROVEEDORES DE SERVICIOS DE SALUD COMO A LA POBLACIÓN EN GENERAL. SON UN RECURSO DIDÁCTICO DE GRAN UTILIDAD, YA QUE DESCRIBEN LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA AL CONSIDERAR LAS COSTUMBRES, LOS RECURSOS SOCIOECONÓMICOS Y LOS ASPECTOS CULTURALES, AMBIENTALES Y GASTRONÓMICOS PROPIOS DE NUESTRO PAÍS.



# GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO



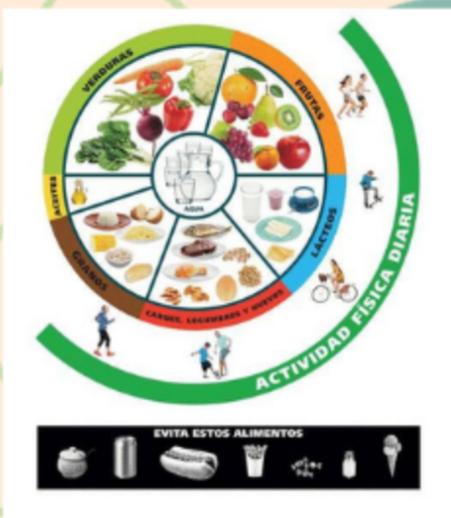
## México

CONOCIDO COMO EL PLATO DEL BIEN COMER, REPRESENTA LOS COLORES DEL SEMÁFORO Y AGRUPA A LOS ALIMENTOS INDICANDO CANTIDAD

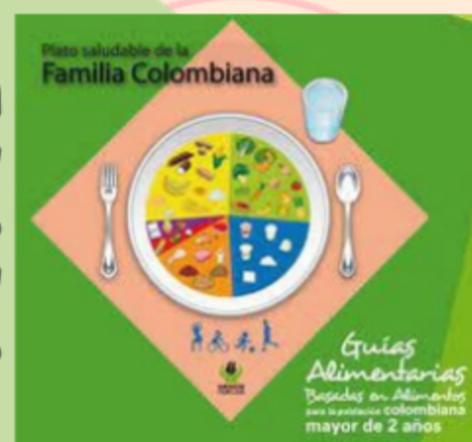


## CHILE

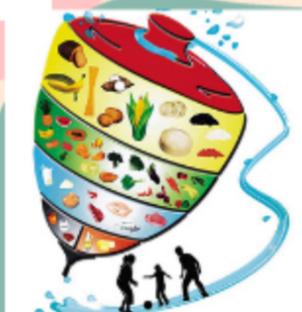
LAS GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS (GABA), SON ESENCIALES PARA AYUDAR A LAS PERSONAS A LOGRAR UN EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y UN PESO NORMAL, LIMITANDO LA INGESTA DE GRASAS SATURADAS, TRANS, AZÚCAR Y SAL Y AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES INTEGRALES.



EN COLOMBIA ES UNA PRIORIDAD EMPEZAR A CONTEMPLAR LA ESTRECHA RELACIÓN QUE TIENEN LAS GUIAS ALIMENTARIAS A NIVEL REGIONAL CON LOS SISTEMAS PRODUCTIVOS DE ECONOMÍA CAMPESINA Y EL ALTO POTENCIAL QUE TIENEN PARA QUE LAS ENTIDADES DE GOBIERNO



## GUATEMALA



## VENEZUELA



## COSTA RICA



# FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

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 NUMEROSAS FUENTES DE INFORMACIÓN, TALES COMO LAS PRUEBAS CIENTÍFICAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE DIETA, NUTRICIÓN Y SALUD

LAS PRUEBAS CIENTÍFICAS



UNA VEZ QUE LOS PROYECTOS DE LA GUÍA ALIMENTARIA Y DE LA GUÍA DE ALIMENTOS PARA UN PAÍS ESTÁN PREPARADOS, SE SOMETEN A UNA PRUEBA PILOTO UNA VEZ QUE LOS PROYECTOS DE LA GUÍA ALIMENTARIA Y DE LA GUÍA DE ALIMENTOS PARA UN PAÍS ESTÁN PREPARADOS, SE SOMETEN A UNA PRUEBA PILOTO



LOS MENSAJES SE ADAPTAN CON PRECISIÓN A LAS CARACTERÍSTICAS CULTURALES Y A LA SITUACIÓN SOCIAL Y ECONÓMICA DEL PAÍS.,

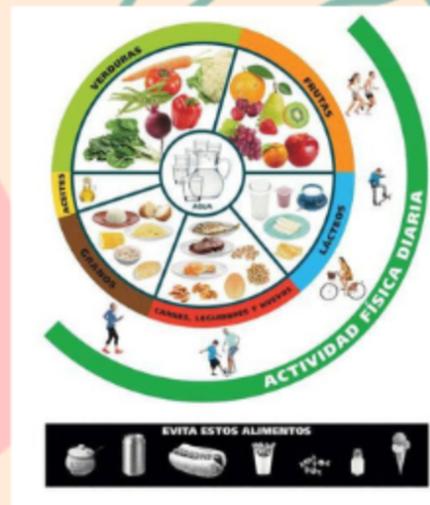


DEBERÍA PROCEDERSE DE MANERA PERIÓDICA AL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LAS DIRECTRICES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS, SERÍA ÚTIL DESARROLLAR MECANISMOS DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN PARALELOS AL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS CON EL FIN DE SENSIBILIZAR A LOS RESPONSABLES DE NUTRICIÓN DE LOS PAÍSES Y PONER EN MARCHA UN PLAN DE ACCIÓN DE MANERA SIMULTÁNEA A LA PROMULGACIÓN DE LAS GUÍAS.



# GUIAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

CONSTITUYEN UNA HERRAMIENTA DE GRAN UTILIDAD PARA EDUCAR A LA POBLACIÓN EN EL LOGRO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



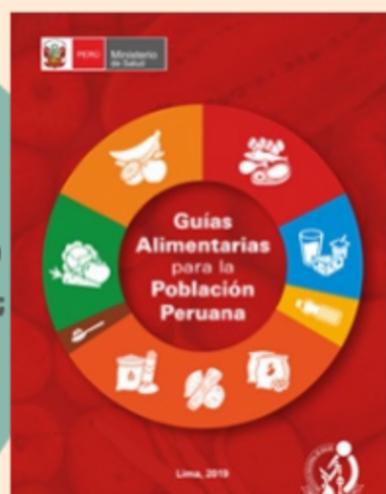
LAS GA CONSTITUYEN SISTEMAS RELATIVAMENTE SIMPLES DONDE A TRAVÉS DE UNA SERIE DE RECOMENDACIONES SE INTENTA TRANSMITIR A LA POBLACIÓN GENERAL INFORMACIÓN SOBRE CÓMO DEBERÍA SER LA ALIMENTACIÓN PARA GARANTIZAR UN ÓPTIMO ESTADO DE SALUD Y PREVENIR UNA SERIE DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DIETA.

EL 88% DE LOS PAISES ENFRENTA UNA GRAVE CARGA DE DOS O TRES FORMAS DE MALNUTRICIÓN: DESNUTRICIÓN AGUDA Y / O CRÓNICA, DEFICIENCIAS DE MICRONUTRIENTES, OBESIDAD Y ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN (INCLUIDA LA DIABETES TIPO II, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y CIERTOS TIPOS DE CÁNCER).



LAS GABAS PUEDEN SERVIR PARA GUIAR UNA AMPLIA GAMA DE POLÍTICAS Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, SALUD, AGRICULTURA Y NUTRICIÓN; POR LO TANTO, REPRESENTAN UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA IMPACTAR FAVORABLEMENTE EL SISTEMA ALIMENTARIO, DESDE LA PRODUCCIÓN HASTA EL CONSUMO.

SEAN UNA ESTRATEGIA EQUITATIVA Y SOSTENIBLE EN EL TIEMPO, EN SU DISEÑO SE HAN DE CONSIDERAR FACTORES ECONÓMICOS (COMO LA DISPONIBILIDAD Y EL ACCESO A LOS ALIMENTOS); FACTORES PSICOSOCIALES Y CULTURALES (COMO LOS PATRONES DE CONSUMO Y LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS); EL NIVEL DE EDUCACIÓN DE LA POBLACIÓN, Y EL ENFOQUE DE GÉNERO.



# 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 CONDUCE 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.



EN LA ADOLESCENCIA, LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES PUEDEN INFLUIR EN LA DIETA, DANDO EXCESIVA IMPORTANCIA A LA IMAGEN CORPORAL, TIENEN PATRONES DE CONSUMO DIFERENTES A LOS HABITUALES: COMIDAS RÁPIDAS, PICOTEOS

COMO NUTRIÓLOGOS ES IMPORTANTE DEFINIR CUÁLES SON LOS HÁBITOS QUE SERÁN OBJETO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE: CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE PRACTICARLOS, ESTRUCTURAR LOS PASOS O SECUENCIAS A SEGUIR PARA SU ADECUADA IMPLEMENTACIÓN Y PRÁCTICA CONSTANTE EN LA VIDA DIARIA.



# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE UNA BUENA ALIMENTACION

## ACTIVIDAD FÍSICA

AUNQUE ES CIERTO QUE EL PACIENTE PUEDE SUBIR O BAJAR DE PESO ÚNICAMENTE CUIDANDO SU ALIMENTACIÓN CON UNA DIETA CORRECTA, SABEMOS QUE LA NUTRICIÓN ES MÁS QUE SOLO BAJAR Y SUBIR DE PESO POR LO QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPORTANTE PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS INDIVIDUALES DE CADA PACIENTE



## 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, SIN EMBARGO, NOS DAMOS CUENTA DE QUE ACTUALMENTE LA SOCIEDAD LE DA MUY Poca IMPORTANCIA PARA EL DESCANSO Y EL SUEÑO, PUESTO QUE "SACRIFICAN" ESTAS HORAS PARA EL OCIO, TRABAJO O EJERCICIO

## 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 NUESTRA DIETA CUMPLA CON LAS LEYES DE LA ALIMENTACIÓN ASEGURARÁ EL APOORTE DE TODOS LOS NUTRIENTES DE MANERA CORRECTA



## BEBIDAS AZUCARADAS

DISMINUIR EL CONSUMO DE REFRESCOS, NECTARES, 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

EL AGUA NOS AYUDA A CUBRIR CON FUNCIONES VITALES, METABÓLICAS Y DE SUPERVIVENCIA, SIN AGUA, EL HUMANO NO EXISTIRÍA, POR LO QUE ES IMPORTANTE ASEGURAR SU CONSUMO EN AL MENOS RELACIÓN 1 ML POR CADA KILOCALORIA QUE EL HUMANO NECESITA AL DÍA, ESTO REPRESENTA UN PROMEDIO DE 1.5 A 2.5 L POR DÍA.



**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.



**CEREALES**  
SUFICIENTES CEREALES NOS PROMUEVEN LA SACIEDAD GRACIAS AL APOORTE DE FIBRA QUE CONTIENEN, LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LA PROTEÍNA, POR ELLO LA IMPORTANCIA DE NO ELIMINARLOS DE LA DIETA.



**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**  
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. Y AL PREFERIR EL PESCADO SE PROMUEVE EL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 QUE TIENE IMPLICACIÓN EN LAS FUNCIONES CEREBRALES.



**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 NAUSEAS, REFLUJO, PIROSIS, GASES, DOLOR ABDOMINAL, SUEÑO, ETC. TODO ESTO SUCEDE POR NO BUSCAR LA CANTIDAD IDEAL Y SOLO BUSCAR PLACER ALIMENTARIO.



## BIBLIOGRAFÍAS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2023). ANTOLOGÍA INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. UDS. UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2023). ANTOLOGÍA INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. UDS.

COMPARACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS EN NUEVE PAÍSES DE LAS AMÉRICAS. (S/F). ALANREVISTA.ORG. RECUPERADO EL 1 DE DICIEMBRE DE 2023, DE [HTTPS://WWW.ALANREVISTA.ORG/EDICIONES/2021/2/ART-7/](https://www.alanrevista.org/ediciones/2021/2/art-7/)