



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: OTONIEL YAJACIEL MENDEZ HERNANDEZ

Nombre del tema: GUÍAS ALIMENTARIAS

Parcial CUARTO PARCIAL

Nombre de la Materia INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Nombre del PROFESOR DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN

Guías alimentarias

Guías alimentarias

Tiene por objeto servir de bases para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, es un instrumento educativo que adopta los conocimientos científicos sobre requerimiento nutricionales comparación de alimentos.



Representa de manera gráfica las recomendaciones basadas en parámetros nutricionales establecidos tanto para micro (vitaminas y minerales), macro (proteínas, hidratos de carbono, grasas)



Historia de las guías alimentarias



La guía de alimentación y salud se publicaron por primera vez en 1997

Septiembre 1998

1999, las guías alimentación y salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas en estas páginas ya se podría encontrar lograr una buena alimentación.



Definición de las guías alimentarias



Se definen como la exposición de principios de educación nutricional en forma de alimento cuyo propósito es educar a la población y educar a la política bacionales de alimentos y nutrición.



Hábitos alimenticios



El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales para los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *diáita* que significa "modo de vida".



GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

México

Ten en claro los objetivos que va a lograr tu infografía. Elige un tema de interés, ya sea la explicación de un concepto, una línea de tiempo o la biografía de alguien.

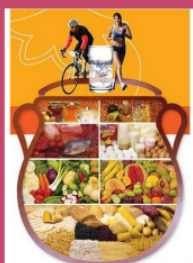


china

Indica consumir alimentos de mercados establecidos así como también ponerle sabor y color a tu día eligiendo frutas y verduras en tu alimento.

Colombia

Adaptación y prácticas de patrones de alimentación saludable que buscan contribuir el bienestar y reducir el desarrollo de enfermedades ocasionada a la mala alimentación



Guatemala

Instrumento educativo para que la población guatemalteca pueda elegir los alimentos para una dieta saludable.

Jamaica

Consumir diariamente una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentación, y promueve a la actividad física, o deporte



Perú

Contribuye a la población manteniendo y mejora del estado de salud y nutrición de toda su población mediante una alimentación 3.



Costa Rica

Brinda requerimientos apropiados para una buena alimentación saludable y contribuir la malnutrición desde la infancia.



Paraguay

Fue elaborado en el fin de contar con un instrumento educativo que contribuya a prevenir la desnutrición o otras enfermedades ,anemia, Hipertension, diabetes, obesidad. Etc.



Venezuela

Contribuye como erramirnta de salud pública que brinda recomendaciones dieteticas para favorecer el estado nutricional de la población.

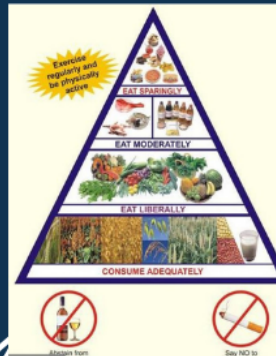
Ecuador

Garantiza el desarrollo de la alimentación adecuada como una de los derechos humanos fundamentales



China

China utiliza la guía alimentaria pagoda que incorpora las recomendaciones básicas de la dirección.



India

El objetivo de esta guía es aumentar el consumo de alimentos y mejorar los niveles nutricionales en la familia.

Turquía

Sed devén consumir una dieta que contenga energía y todos los grupos de alimentación a décadas al peso y posición corporal.



Francia

El promueve ha llevar un estilo de vida más saludable y aumentar la calidad física.



Emiratos árabes unidos

Promueve un cambio en los árabes unidos hacia opciones alimentarias sostenible y más saludables para el bienestar de las personas y el planeta.



Guías alimentarias

Factes para le desarrollo de las guías alimentarias

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.

Inicio de una vida saludable

Una alimentación adecuada en los primeros mil días de vida de un bebé es clave para un correcto desarrollo.

Te recomendamos:
 Alimentar al bebé **SÓLO** con leche materna los primeros **6 MESES** de vida y continuar hasta los 2 años o más.
Después de los 6 meses de edad: Ofrece al consumo de alimentos preparados en casa. Ofrece según neces el biberón.



Guías alimentarias como una herramienta nutricional

Las Guías Alimentarias son una herramienta educativa que ayuda a transmitir lo que nos dice la evidencia científica sobre las recomendaciones nutricionales y composición de alimentos, en forma de mensajes prácticos.



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

- Comer de manera saludable
- Actividad física
- Descanso y sueño
- Bebidas azucaradas
- Agua
- Ayunos prolong
- Frutas y verduras
- Cereales
- Alimentos de origen animal
- Sociedad

