

**Alumna: Hilary Ariadne Guillén
Maldonado**

**Profesora: Daniela Monserrat
Mendez**

Actividad: super nota

Grado: primer cuatrimestre

Universidad del sureste (UDS)



Guías alimentarias

Guías alimentarias

Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.



1)

Historia de las guías alimentarias

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 todo lo necesario para lograr una buena alimentación desde la concepción de un ser humano hasta sus últimos días.



2)

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 (OMS y FAO, 1998).



3)

Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Las guías alimentarias son 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
- Comunicación y antropólogos.



4)

Guías alimentarias como una herramienta nutricional

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.



5)

Habitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.



6)

Guías alimentarias en el mundo

México

Conocido como el plato del bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad



1)

Chile

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



2)

Colombia

Adopción y práctica de patrones de alimentación saludables, que buscan contribuir al bienestar y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas a la alimentación inadecuada.



3)

Guatemala

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



4)

Jamaica

Consumir diariamente una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Haga de la actividad física parte de su rutina diaria.



5)

Perú

Un documento técnico que contribuye a la promoción, mantenimiento y mejora del estado de salud y nutrición de toda la población peruana mediante una alimentación saludable.



6)



Guías alimentarias en el mundo

Costa Rica

Brinda recomendaciones apropiadas para mantener una alimentación saludable y combatir la malnutrición desde la infancia.



7)

Paraguay

Fue elaborada con el propósito de contar con un instrumento educativo que contribuya a prevenir la desnutrición, anemia, bocio y el aumento de las enfermedades del corazón, diabetes y obesidad, en su mayoría debido a estilos de vida.



8)

Venezuela

Constituyen una herramienta de salud pública que brinda recomendaciones dietéticas para favorecer un mejor estado nutricional de la población.



9)

Ecuador

Garantiza el derecho a la alimentación adecuada, como uno de los derechos humanos fundamentales.



10)

China

China utiliza la "la guía de alimentos pagoda", que incorpora las recomendaciones básicas de las directrices.



11)

India

Aumentar el consumo de alimentos y mejorar los niveles nutricionales en las familias.



12)

Guías alimentarias en el mundo

Turquía

Se debe consumir una dieta que contenga la energía y todos los grupos de alimentos, adecuada al peso y composición corporal.



13)

Francia

Promueve a llevar un estilo de vida más saludable y aumentar la actividad física

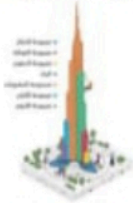


14)

Emiratos Árabes Unidos

Promover un cambio en los Emiratos Árabes Unidos hacia opciones alimentarias sostenibles y más saludables para el bienestar de las personas y el planeta.

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



15)

Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Actividad física

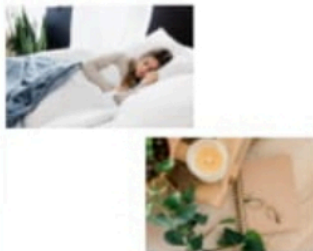
Se recomienda que cada paciente realice distintos tipos de ejercicios, al menos 30 min por día, aunque se debe evaluar las características del paciente.



1)

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.



2)

Guías alimentarias

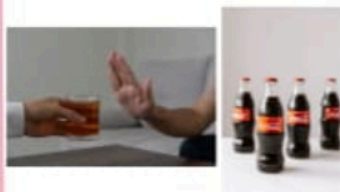
Seguir el plato del bien comer nos ayuda a tener un control alimentario, de manera rápida y clara, combinar los grupos de alimentos y asegurar que nuestra dieta cumpla con las leyes de la alimentación



3)

Bebidas azucaradas

Disminuir el consumo de refrescos, néctares, jugos, energizantes y todo tipo de bebidas azucaradas nos ayudará a prevenir muchas enfermedades.



4)

Agua

Es importante asegurar el consumo del agua por lo menos consumir entre 1.5 a 2.5 L por día.



5)

Ayunos prolongados

Se recomienda evitar los ayunos prolongados



6)

Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Frutas y verduras

Se debe ingerir frutas y verduras.

Entre mayor cantidad de pigmentos tengan, mayor cantidad de nutrientes poseen.



7)

Cereales

Suficientes cereales nos promueven la saciedad gracias al aporte de fibra que contienen, los hidratos de carbono y la proteína.



8)

Alimentos de origen animal

Preferible consumir el pescado o el pollo sin piel.

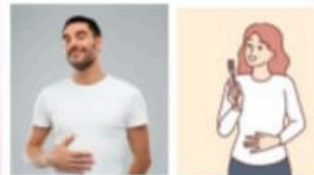
Consumir leche descremada.



9)

Saciedad

Busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad.



10)