



UDS

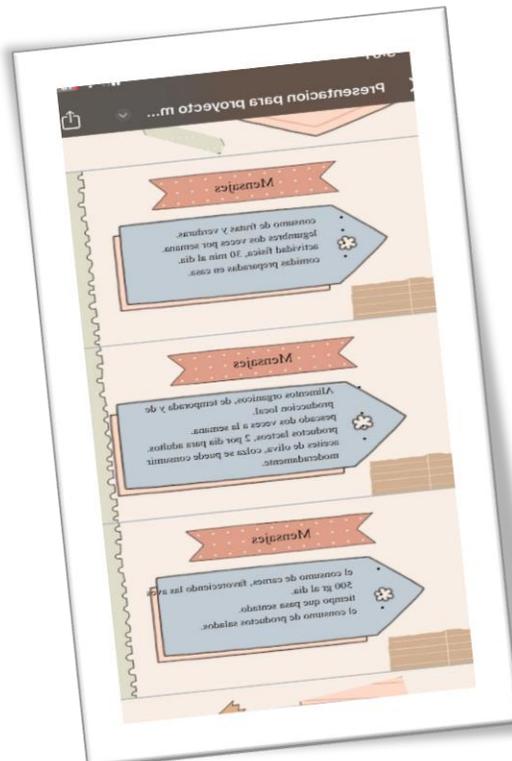
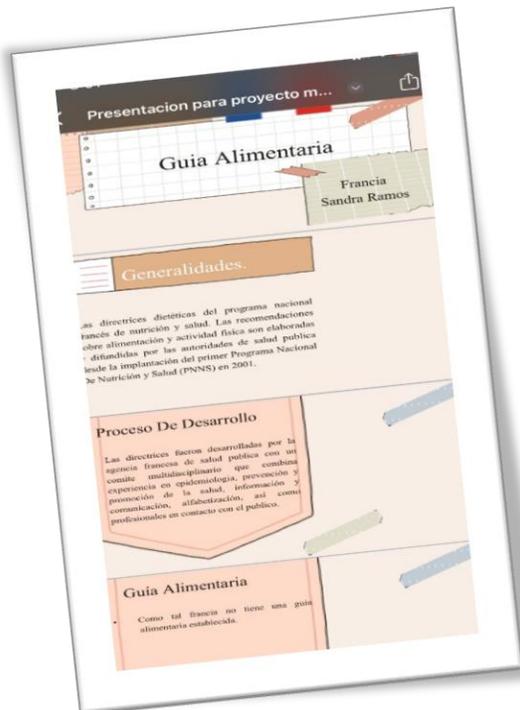
NUTRICION

NOMBRE DEL ALUM: Pablo David Gómez Valdez

NOMBRE DEL PROF: Luz Elena Cervantes

TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Bibliografía: exposiciones nut. trastornos de cultura alimentaria



3:01 exposición guía alimentaria - Japón

# GUIA ALIMENTARIA-JAPON

DR. LUZ ELENA CERVANTES MONROY  
POR: JAZMIN MAZAREGOS

## ORIGEN DE LA GUIA ALIMENTARIA DE JAPON

- Después de la Segunda Guerra Mundial, Japón experimentó un período de reconstrucción y modernización acelerada, conocido como el "milagro económico japonés". Este período trajo consigo cambios significativos en los estilos de vida y los patrones de alimentación de la población japonesa.
- En respuesta a estas preocupaciones, en 1985 el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (anteriormente conocido como el Ministerio de Salud y Bienestar Social) publicó por primera vez los "Dietary Guidelines for Japanese" (Directrices Dietéticas para Japoneses), conocidas en japonés como "Shokukoku Seisaku".

### 食事バランスガイド

## EL IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS

3:01 exposición guía alimentaria - Japón

5 de 7

## IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPON

- Reducción de Enfermedades Crónicas**  
Las guías alimentarias japonesas promueven una dieta equilibrada y variada que incluye alimentos tradicionales como arroz, pescado, vegetales y productos de soja. Este patrón dietético ha sido asociado con una menor incidencia de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

## EL IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPON

- Promoción de una Alimentación Saludable**  
Las directrices japonesas enfatizan la moderación en el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal, lo cual ayuda a prevenir la obesidad y sus complicaciones asociadas. Una dieta equilibrada también proporciona los nutrientes necesarios para el mantenimiento de una buena salud en general.

## EL IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPON

- Educación Nutricional**  
Las guías alimentarias no solo dictan qué alimentos consumir, sino que también educan a la población sobre los principios de una alimentación saludable y los beneficios de cada grupo de alimentos. Esta educación nutricional es fundamental para capacitar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida.

presentación de dispositivos sobre la...

# GUIA ALIMENTARIA

Dr. Luz Elena Cervantes Monroy

¿Qué es?

Las guías alimentarias son herramientas educativas que nos ayudan a tomar decisiones saludables sobre nuestra alimentación. Nos proporcionan información sobre los nutrientes que necesitamos y cómo obtenerlos de los alimentos.

¿Por qué es importante?

Una alimentación saludable es esencial para mantener un peso adecuado, prevenir enfermedades crónicas y mejorar nuestra calidad de vida. Las guías alimentarias nos ayudan a elegir alimentos saludables y a evitar aquellos que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

Tienen por objeto servir de...

EXPO ALE

## Guía alimentaria de Estados Unidos

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

- Las expertas en nutrición del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos actualizaron su guía alimentaria cada 5 años.
- Es la base para los planes nutricionales para los estudiantes.
- El propósito es ayudar a las personas a comprender las conexiones de nutrientes y a elegir las opciones más saludables entre los grupos alimentarios.

## Guía alimentaria de Estados Unidos en Norteamérica

- En esta exposición, se mostrarán las recomendaciones clave sobre el consumo de alimentos saludables y se explicará la importancia de la actividad física, representada por un niño corriendo.

## Actualización de Guía Alimentaria

Al estar en habla del español, pero es importante para salud.

La actualización de la guía alimentaria de los Estados Unidos...

