



**Mi Universidad**

**super nota**

*Nombre del Alumno : Leo Geovani García García*

*Nombre del tema : Alimentación ( NOM 043 )*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia : Submodulo II*

*Nombre del profesor : María José Hernández Méndez*

*Nombre de la Licenciatura : Técnico en enfermería General*

*Semestre 3*

# NOM 043

Conocida como la Norma Oficial Mexicana sobre "Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación", establece los criterios para promover una alimentación correcta y saludable en México

## Alimentación correcta

La norma define una alimentación correcta como aquella que es equilibrada, suficiente, variada, completa, adecuada e inocua.

- equilibrada** - Proporción adecuada de nutrientes para mantener la salud.
- suficiente** - Aporta la energía y nutrientes necesarios sin deficiencias.
- variada** - Incluye diferentes tipos de alimentos de todos los grupos.
- completa** - Contiene todos los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas.
- adecuada** - Se adapta a las necesidades individuales (edad, género, actividad).
- Inocua** - No implica riesgos ni peligros para la salud.

## Guías alimentarias

La norma establece guías específicas para promover hábitos alimentarios saludables

## Promoción de hábitos saludables

Se promueve la importancia de realizar actividad física, beber agua potable y reducir el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares y sodio, como los alimentos procesados y ultraprocesados.

## Poblaciones prioritarias

La norma presta especial atención a grupos vulnerables, como niños, adolescentes, mujeres embarazadas o en lactancia, personas mayores y personas con enfermedades crónicas, recomendando estrategias adaptadas a sus necesidades nutricionales específicas.

## Higiene y seguridad alimentaria

Se enfatiza la importancia de consumir alimentos inocuos, es decir, que estén libres de contaminantes y que se preparen en condiciones higiénicas adecuadas para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

## Educación alimentaria

Establece la necesidad de fomentar la educación alimentaria en escuelas, lugares de trabajo y comunidades para generar conciencia sobre una dieta saludable, de forma que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre lo que comen.

## Enfoque comunitario

La norma también contempla la participación comunitaria en la promoción de hábitos alimentarios saludables, involucrando a profesionales de la salud, instituciones educativas y gobiernos locales en la implementación de programas y estrategias para mejorar la alimentación de la población.