



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Melannnie Valeria Argueta Cruz

Nombre del tema: Super nota

Parcial: 4°

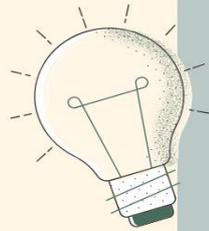
Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del Asesor: Patricia Del Rosario Luna Gutierrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I°

GUIAS ALIMENTARIAS



¿QUÉ SON?

Las guías alimentarias son un conjunto de recomendaciones nutricionales que tienen como objetivo promover hábitos de alimentación saludables y prevenir enfermedades. Se elaboran por expertos en nutrición y se basan en evidencia científica.

¿QUÉ INCLUYEN?

- Consejos sobre la composición de los alimentos
- Recomendaciones sobre qué alimentos consumir y en qué cantidades
- Pautas sobre la actividad física
- Consejos sobre la hidratación



CARACTERÍSTICAS

Las guías alimentarias son un conjunto de recomendaciones sobre alimentación y estilos de vida saludables que se caracterizan por:

- Basarse en conocimientos científicos sobre nutrición
- Considerar las costumbres y aspectos culturales relacionados con la alimentación
- Estar adaptadas a la situación actual
- Promover la equidad, ya que consideran una alimentación saludable para todos los grupos de población
- Reconocer que la nutrición de la población puede estar determinada por los entornos alimentarios y el comportamiento de los consumidores
- Respetar la cultura alimentaria
- Transmitir los mensajes de que las dietas tienen que ser equilibradas, variadas y moderadas

