

Guías Alimentarias

historia de las guías alimentarias

el inicio formal de las guías alimentarias en México se remonta a la década de 1960 con la publicación de las normas de alimentación para la república mexicana por parte del instituto nacional de nutrición (INN). estas normas brindaron pautas básicas para una alimentación equilibrada en 2005, se publicaron las "guía de alimentación para la población mexicana" por la Secretaria de Salud y el instituto, la nacional de salud pública. la edición más reciente es la "guía de alimentación para la población mexicana" publicada en 2020 por la secretaria de salud y el instituto de salud pública que se adapta a las necesidades nutricionales de la población mexicana destacando la moderación y la importancia de la actividad física.

definición de Guía Alimentaria

una guía alimentaria es un documento que proporciona recomendaciones y orientaciones sobre la ingesta de alimentos y nutrientes para mantener una dieta saludable y equilibrada, con el fin de promover la salud y prevenir las enfermedades



Guías alimentarias en el mundo

Según un informe de la FAO de 2018, el número total de guías alimentaria oficiales en el mundo es de 83. Un número que puede resultar especialmente alto pero que no lo es tanto si consideramos un total de 215 países. No obstante, el reparto de las mismas está fuertemente segregado en función de los ingresos de los distintos países y las ausencias de GABA's es especialmente evidente en los países de ingresos bajos. Así: Del total de 31 países considerados de ingresos bajos, solo 2 tienen una guía alimentaria oficial, lo que supone el 6%. De los 51 países considerados de ingresos medianos-bajos, 12 tienen guías alimentarias oficiales, lo que supone el 24%. Entre los 53 países considerados de ingresos medianos-altos, tienen guías alimentarias oficiales 26, lo que supone el 46%. Y de los 80 países con ingresos altos tienen unas guías alimentarias oficiales 43, lo que supone el 53%.



Fase para desarrollar una guía alimentaria

1. Análisis de la situación actual
2. Revisión de la evidencia científica
3. Definición de objetivos y alcance
4. Desarrollo de un marco conceptual
5. Creación de un comité de expertos
6. Desarrollo del contenido
7. Revisión y validación
8. Publicación y difusión
9. Evaluación y revisión



Guías alimentarias como herramienta nutricional

Las guías alimentarias son una herramienta nutricional que busca promover una alimentación saludable y variada, y prevenir enfermedades crónicas y desnutrición.



Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se refieren a las prácticas y costumbres que una persona o una comunidad sigue al consumir alimentos. Estos hábitos pueden influir en la salud, el bienestar y la calidad de vida.



Recomendaciones para una buena alimentación

- Consumir una variedad de alimentos
- Incluir frutas y verduras en la dieta
- Limitar el consumo de azúcares y grasas saturadas
- Beber suficiente agua
- Evitar el consumo excesivo de sal
- Cocinar en casa con ingredientes frescos