



SUPER NOTA

DEL CARPIO LOPEZ EDUARDO
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC EN NUTRICIÓN
1ER.CUATRIMESTRE
LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO
TAPACHULA , CHIAPAS A 30 DE NOVIEMBRE DEL 2024

guía alimentaria

son recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable



Tipos de guías alimentaria

- Guías alimentarias basadas en alimentos
- Guías alimentarias basadas en nutrientes
- Guías alimentarias combinadas

Objetivos



- El objetivo de las guías alimentarias es el de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades



Fases del desarrollo de nutrición

- Caracterización de factores de riesgo y problemas asociados a la dieta de la población objetivo.
- Orientación e información a políticas sectoriales de alimentación y del sistema alimentario.
- Promoción de la salud a través de recomendaciones específicas basadas en alimentos.

Hábitos alimenticios



- saludables se refieren a las prácticas de consumo donde se elige la alimentación para tener una buena salud. Para lograrlo, incluye todos los grupos de alimentos y respeta los horarios y tiempos de comida
- hábitos alimenticios se inculcan en casa desde edades tempranas. Estos patrones se enseñan o se van adoptando.



Recomendación para buena alimentación

- Consuma alimentos variados, incluyendo frutas y verduras.
- Reduzca el consumo de sal.
- Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites.
- Limite el consumo de azúcar.
- Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua.
- Evite un consumo peligroso y nocivo de alcohol.

Retroalimentación



puede ser positiva o negativa, dependiendo de las consecuencias que tengan dentro del funcionamiento del sistema.