



Cesia Ovalle Méndez

introducción a la nutrición

primer cuatrimestre

**L.N. :
luna Gutiérrez patricia del rosario**

**fecha
29-11-2024**

guías alimentarias

historias de las guías alimentarias.

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales. Poco después se incorporó otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes.



definición de guías alimentarias

se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos.

guías alimentarias en el mundo



México

chile

guatemala

Canadá



fases para el desarrollo de las guías

- Revisión sistemática de fuentes de información.
- Adaptación de las guías para diferentes grupos de edad y condiciones.
- Promoción de una alimentación saludable y sostenible.

guías alimentarias como herramienta nutricional.

Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.



hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Referencias

- Comer de manera saludable
- Actividad física
- Descanso y sueño
- Agua
- Ingerir frutas y verduras