



Supernota

“GUIAS ALIMENTARIAS”

ALUMNO:

VICTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

1er.CUATRIMESTRE SEPT- DIC 2024

UNIDAD 4

ASESOR:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA

GUTIÉRREZ

MATERIA:

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

FECHA:

26 DE NOVIEMBRE DEL 2024

GUÍAS

ALIMENTARIAS

Historia de las guías alimentarias

Fue publicada en 1997 y se actualizó con secciones sobre nutrición en diferentes etapas de la vida y la prevención de la diabetes. Basada en los estándares de la OMS, ofrece recomendaciones prácticas sobre alimentación saludable, adaptadas a la cultura y costumbres de México, y está dirigida tanto a profesionales de la salud como al público en general.

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 (OMS y FAO, 1998).

GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

- MEXICO: Plato del bien comer.
- CHILE: Actividad física diaria.
- COLOMBIA: Plato saludable de la familia colombiana.
- GUATEMALA: La olla familiar.
- JAMAICA: El ACKEE.
- PERÚ: Práctica un estilo de vida saludable evita los alimentos ultra procesados.
- COSTA RICA: Círculo de la alimentación saludable
- VENEZUELA: El pabellon
- ECUADOR
- CHINA: Chinesse Food Guide Pagoda
- INDIA
- TURQUÍA: Adequate and balanced nutrition commencez par.
- FRANCIA: Pour un mode de vie plus équilibré.
- EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS

Las guías alimentarias basadas en alimentos son creadas por equipos interdisciplinarios que revisan información científica y adaptan las recomendaciones a las características culturales y sociales de cada país. Se prueban con consumidores para evaluar su comprensión y practicidad. Además, se debe hacer un seguimiento continuo para asegurar su implementación efectiva y promover dietas sostenibles.

GUÍAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL

- Las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GABA) son herramientas educativas para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y la diabetes. Estas guías, adaptadas a cada país, consideran los hábitos alimentarios y el acceso a alimentos, y buscan mejorar la salud pública y prevenir malnutrición. Son fundamentales para guiar políticas de salud, nutrición y agricultura.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Los hábitos alimentarios influyen en la salud y están determinados por factores como la cultura, la economía y la salud. Se adquieren principalmente en la infancia, con la familia como principal influencia. Estos hábitos cambian con la edad, siendo más difícil modificarlos en adultos. En los últimos años, la alimentación ha cambiado, aumentando el consumo de productos procesados y causando problemas de salud como la obesidad.
- Es esencial promover una dieta saludable y equilibrada para mantener una buena salud.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Actividad física
- Descanso y sueño.
- Guías alimentarias.
- Bebidas azucaradas.
- Agua
- Ayudos prolongados
- Frutas y verduras
- Cereales
- Alimentos de origen animal
- Sociedad