

Universidad Del Sureste Campus

Tapachula

Asignatura:

Int. Nutrición

Alumno:

Ozuna López Marvin Fernando

Cuatrimestre:

1ºA

Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LIC:

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Tapachula Chiapas, México



GUIAS

ALIMENTARIAS

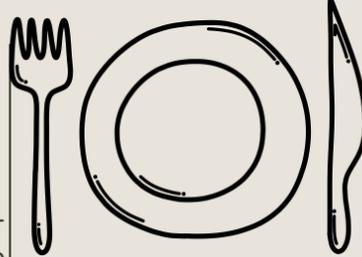


HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales, después se incorporó otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes. Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida o para lograr una buena alimentación.

DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS

Se define como educación nutricional en forma de alimento tenía como propósito de educar y aparte eran excelentes herramientas para la educación nutricional y generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para ser comprendidas por toda la población.



GUÍAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud y prevenir una serie de enfermedades relacionadas con la dieta. Deben mencionar aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables, por ejemplo, la actividad física regular y la higiene alimentaria.

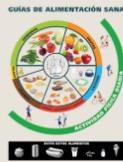


GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Varian dependiendo de cada país;



México



Chile



Colombia



Guatemala



Jamaica



Perú



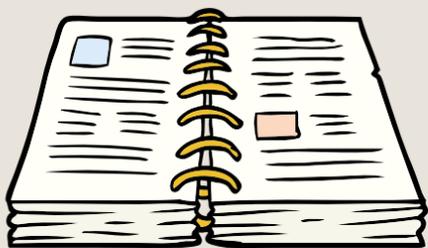
Ecuador



China

FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias son elaboradas por expertos, en este proceso, son objetos de estudio de pruebas científicas, una vez que la guía este completa y revisada, se somete a otra prueba (piloto) ahora para el consumidor, si el resultado es favorable se introduce una guía a modo global para educar a la población.



Per Serving

Calories	150	Sodium	25
1%	2%	Sat Fat	0.3g
		Sugar	5g
		Saturated Fat	3g
		Sugars	3g
		Sodium	1%

* Or your guideline daily amount

Nutrition Facts	
Serving Size 10 oz. Serving Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	10 g
Saturated Fat	1.5g
Trans Fat	0.0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	210 mg
Total Carbohydrate	15 g
Dietary Fiber	2 g
Sugars	3 g
Protein	30 g

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Facts	
Serving Size 10 oz. Serving Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	10 g
Saturated Fat	1.5g
Trans Fat	0.0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	210 mg
Total Carbohydrate	15 g
Dietary Fiber	2 g
Sugars	3 g
Protein	30 g

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

HABITOS ALIMENTICIOS

conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, la influencia alimenticia empieza en la familia.

La infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta. Los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.



RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

Una alimentación equilibrada tiene un factor importante para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades.

- Act física: para reducir enfermedades cardiovasculares y salud mental.
- Descanso: para el buen funcionamiento del organismo y para mantener la salud física y mental.
- Agua: El más importante para que el cuerpo este hidratado y cumpla con sus funciones.
- Ayunos Prolongados: simplifica la disminución de glucosa en sangre lo que representa pequeñas hipoglucemias dependiendo las características del paciente.

