



SUPERNOTA UNIDAD IV

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Introducción a la Nutrición

1er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 30 de noviembre del 2024

GUÍAS ALIMENTARIAS



¿Qué son?

Son herramientas fundamentales que proporcionan recomendaciones prácticas basadas en ciencia, fomentando una alimentación equilibrada y mejorando la cultura alimentaria.



Características

- Se representa de manera gráfica
- Tiene un alcance educativo
- Promociona hábitos saludables
- Se adapta a las costumbres, tradiciones y cultura de cada país

Objetivos

- Guiar al consumidor en su selección alimentaria
- Proponer técnicas y recomendaciones en alimentación y nutrición
- Ofrecer un instrumento que oriente la educación sobre una alimentación saludable

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales. Desde entonces, se ha incorporado nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida.

Fases para el desarrollo de las guías

Son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos de distintos sectores:

- Agricultura
- Salud
- Educación
- Nutrición y ciencias de los alimentos
- Consumidores
- Expertos de comunicación y antropólogos

Este enfoque garantiza que las guías se adapten a las necesidades específicas de cada población.

El seguimiento y la evaluación periódicos son esenciales para garantizar la eficacia de las guías alimentarias.



GABAs

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs), educan a la población sobre una alimentación saludable, enfocándose en alimentos en lugar de nutrientes. Ofrecen recomendaciones prácticas para mejorar la salud y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios, influenciados por diversos factores, impactan la salud y se forman en la infancia bajo influencia familiar. En la adolescencia, cambios emocionales pueden alterar la dieta, y en la adultez son difíciles de modificar.



Recomendaciones para una buena alimentación

- Realizar actividad física regularmente.
- Mantener un buen descanso y sueño.
- Seguir las guías alimentarias.
- Beber suficiente agua.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas.
- Evitar ayunos prolongados.
- Priorizar frutas y verduras en la dieta.
- Preferir pescado o pollo y moderar el consumo de otras carnes.
- Buscar la saciedad adecuada sin excederse.