

SUPER NOTA UNIDAD 4

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutricion

1er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 30 de Noviembre del 2024

# SUPER NOTA

## GUIAS ALIMENTARIAS

1

### ¿Que son?

Las Guías Alimentarias (GA) son un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable



### Guía alimentaria basada en alimentos

2



Las guías alimentarias basadas en alimentos tienen como objetivo servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura

3

### Herramienta nutricional

Las guías alimentarias son una herramienta educativa que adapta los conocimientos científicos relacionados con los requerimientos nutricionales y la composición de los alimentos, así como los efectos de su consumo en la salud, a mensajes prácticos y sencillos que tienen que posibilitar en la población una alimentación más saludable



### Hábitos alimentarios

4



- Comer muchas hortalizas y frutas.
- Vigilar el consumo de grasas.
- Reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar.
- Reducir el consumo de sodio/sal.
- Beber agua regularmente.
- Consumir alcohol con moderación.
- Hacer ejercicio físico diariamente.

5

### Características

1. Enfoque en la salud
2. Recomendaciones basadas en evidencia
3. Flexibilidad y adaptabilidad
4. Enfoque en la variedad y la moderación
5. Uso de lenguaje claro y accesible
6. Actualización periódica
7. Desarrollo por expertos
8. Validación y revisión



# BIBLIOGRAFIA

1. "Guías Alimentarias para la Población Mexicana" de la Secretaría de Salud de México. (2015)
2. "Dietary Guidelines for Americans 2020" del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). (2020)
3. "Guías Alimentarias para la Población Española" de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2018)