



**Infografía unidad 4**

**Brandon Trinidad Sánchez**

**Universidad del sureste**

**1er cuatrimestre**

**Nutrición**

**LN Luna Patricia Gutiérrez Del Rosario**

**Tapachula Chiapas a 28 de noviembre del 2024**

# GUIAS ALIMENTARIAS

## 1 ¿QUÉ ES?

Una guía alimentaria es un conjunto de recomendaciones diseñadas para ayudar a las personas a elegir una dieta equilibrada y saludable.



## 2 ¿CÓMO SE ESTRUCTURA?

- Grupos de Alimentos
- Equilibrio Nutricional
- Hábitos Saludables



## 3 GUIA ALIMENTARIA BASADA EN ALIMENTOS

es un enfoque que proporciona recomendaciones sobre la alimentación saludable utilizando ejemplos concretos de alimentos en lugar de centrarse únicamente en nutrientes o grupos de nutrientes.



## 4 IMPORTANCIA

Las guías alimentarias son herramientas esenciales en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.



## 5 PUNTOS ESPECIALES

Ayuda a la comunidad en:  
Educación Nutricional  
Promoción de Hábitos Saludables  
Mejora del Rendimiento  
Reducción del Estrés AlimentarioH



## 6 ¿POR QUÉ TODOS LOS PAÍSES TIENEN UNA GUIA?

Todos los países tienen guías alimentarias porque son herramientas fundamentales para promover la salud pública y mejorar la nutrición de la población.

