



SUPERNOTA DE GUIAS ALIMENTARIAS Y SUS CARACTERISTICAS

GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICION

MATERIA :INTRODUCCION ALA NUTRICION

1ER CUATRIMESTRE

DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

FECHA : 30/11/2024

GUIAS ALIMENTARIAS



HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

su historia se remota a la década de 1940 cuando se comenzaron a reorientarse las recomendaciones alimentarias con imágenes y se basó en un objetivo a base para formular políticas nacionales en materia alimentaria y salud y agricultura así como programas de educación nutricional



DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS

es un conjunto de recomendaciones que orientan a la población sobre cómo consumir alimentos de manera saludable con el objetivo de prevenir enfermedades y promover el bienestar nutricional

GUIAS ALIMENTARIAS DEL MUNDO

Las guías alimentarias son la punta de la lanza de la educación nutricional y están destinadas a fomentar hábitos alimentarios. Existen docenas y en este artículo aprenderás a identificarlos. El censo de guías alimentarias asciende a 83 en todo el mundo.



FASES DEL DESARROLLO DE LAS GUIAS

Las fases para la elaboración de guías alimentarias son características de factores de riesgo. Se analiza la situación de salud y nutrición de la población, se define el objetivo y se establecen los objetivos.

GUIAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL



Las guías alimentarias son una herramienta nutricional que ayuda a la población a tener una alimentación saludable y equilibrada. Son elaboradas por expertos en nutrición y se basan en evidencias.

GUIAS ALIMENTARIAS



RETROALIMENTACION

La retroalimentación es un proceso de comunicación que consiste en la respuesta de un receptor a un mensaje enviado por un emisor.



HABITOS ALIMENTACION

Los hábitos alimentarios son las costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos. Son un conjunto de patrones rutinarios que se forman a lo largo de la vida.

RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

Es consumir una dieta equilibrada y saludable que incluya frutas y verduras, cereales y leguminosas, limita el consumo de alimentos de grasas saturadas y trans y evita el exceso de azúcar y sal.

