



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: GERARDO PAUL RAMIREZ ARGUELLO

Nombre del tema: GUIAS ALIMENTARIAS

Parcial :IV

Nombre de la Materia: INTRODUCCION A LA NUTRICION

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

Cuatrimestre: I



guías alimentarias



Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.



En las guías alimentarias se busca conseguir no sólo una alimentación variada y equilibrada, o lo que es lo mismo, una alimentación saludable, sino que además se incluyen consejos en relación con el ejercicio.

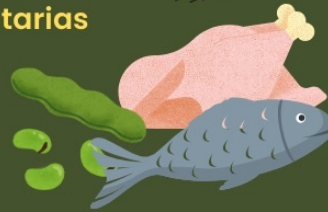
los objetivos son:

- Guiar al consumidor en la selección y adopción
- Proponer criterios técnicos en alimentación y nutrición
- Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación



historia de las guías alimentarias

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997



Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida



Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos.



definición de guías alimentarias



se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población.

Son excelentes herramientas para la educación nutricional y generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas.

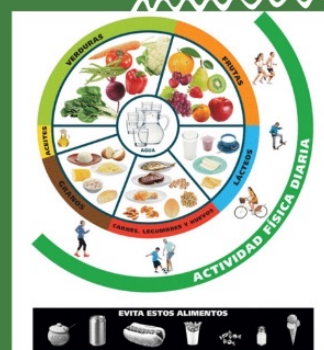


guías alimentarias en el mundo



mexico

chile



الدليل الإرشادي الوطني للتغذية

- مجموعة الخضار
- مجموعة الفواكه
- مجموعة الدهون
- الماء
- مجموعة المشروبات
- مجموعة الألبان
- مجموعة اللحوم

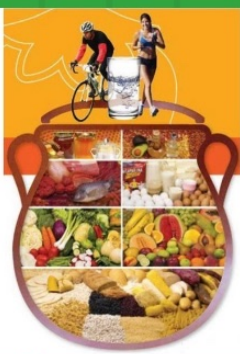


arabia

colombia



guatemala



jamaica



peru

Practica un estilo de vida saludable



Evita los alimentos ultra-procesados



costa rica

CIRCULO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE





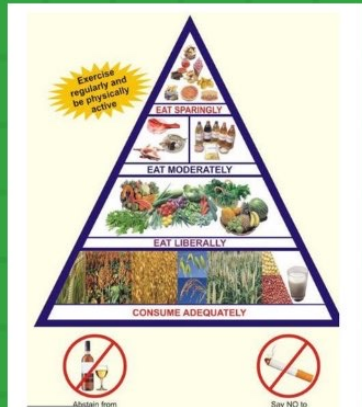
paraguay

venezuela



ecuador

india



turquia

francia

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

| Augmenter ↗ | Aller vers ↗ | Réduire ↘ |
|---|---|---|
| Les fruits et légumes | Les produits gras et salés en quantité | Les produits sucrés et les boissons sucrées |
| Les légumes secs, haricots, lentilles, pois chiches, etc. | L'huile de colza, de noix, d'olive | Les produits salés |
| Le lait frais à consommer cru, stérilisé, pasteurisé non salé, etc. | Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée | La charcuterie |
| Le lait maternel | Les aliments d'origine animale et végétale | Les produits gras et salés (sauf ceux mentionnés ci-dessus) |
| L'activité physique | Les aliments bio | Les produits gras et salés |

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGERFR



guías alimentarias como herramienta nutricional



Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.



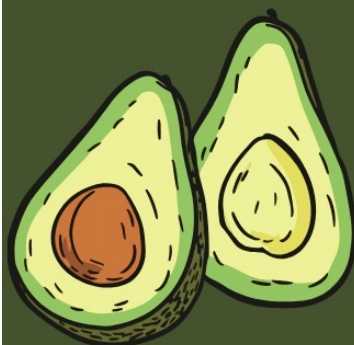
Estas guías deben ser de carácter nacional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como fin, mediante la educación en nutrición.

Sean una estrategia equitativa y sostenible en el tiempo, en su diseño se han de considerar factores económicos (como la disponibilidad y el acceso a los alimentos).



hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo,



Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.



hábitos alimentarios



es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable

la palabra exceso describe perfectamente su situación alimenticia actual; los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos



recomendaciones para una buena alimentación



- actividad física
- desahanso y sueño
- seguir una guía alimentaria
- evitar bebidas azucaradas
- tomar mas agua
- evitar ayunos

- consumir cereales
- preferiri el consmo de pescado y carnes blancas
- buscar alimentos con buen aporte nutricional

