



Nombre del Alumno: Gisel Montserrat Abadía  
Dominguez

Nombre del tema: Guías alimentarias (súper  
nota)

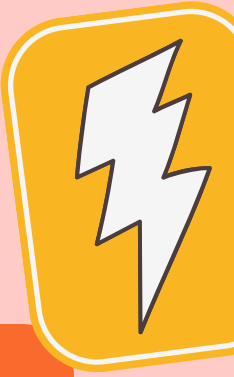
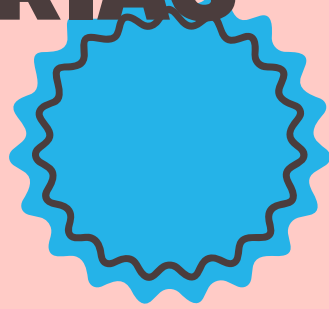
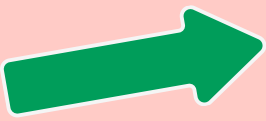
Parcial: 3

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Mendez guillen Daniela  
Montserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

# HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales.

## Definición de guías alimentarias

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

## Guías alimentarias en el mundo

Varían según el país (México)



## Colombia



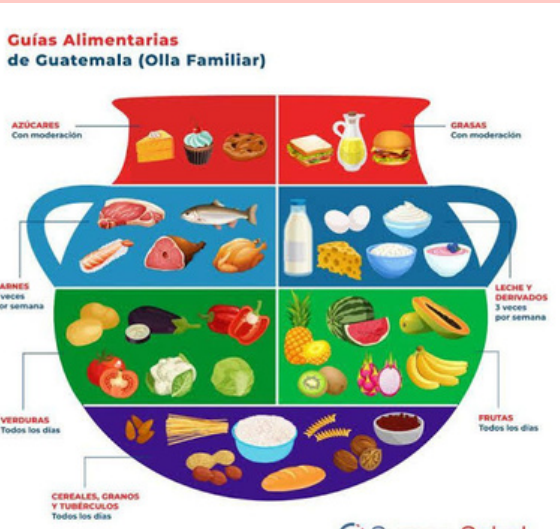
## Chile



## Perú



## Guatemala



## Jamaica



## Costa Rica



## Paraguay

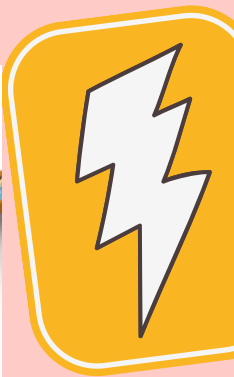
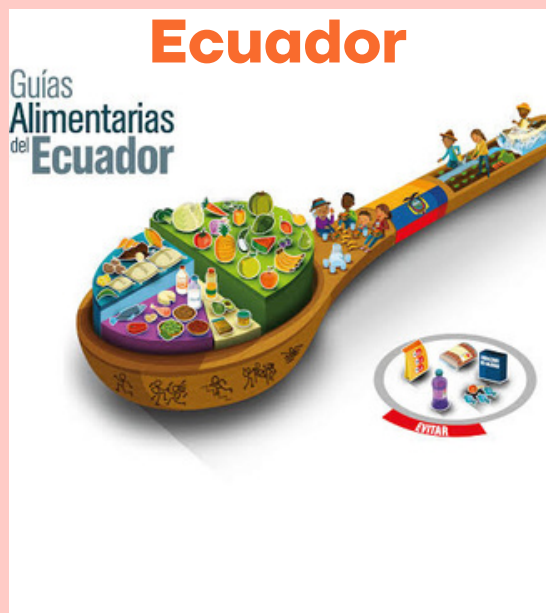


## Venezuela



# HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

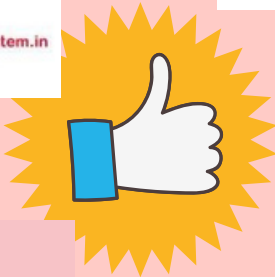
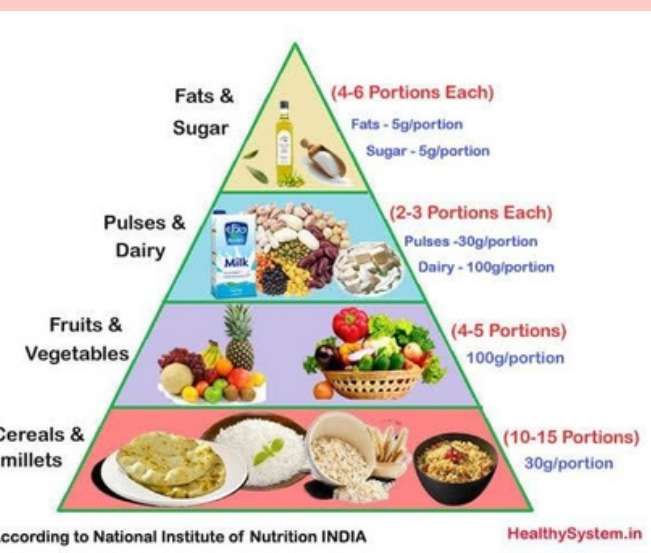
## China



## Turquia



## India



## Francia

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

**Augmenter** ↗

- Les fruits et légumes
- Les légumes secs (lentilles, pois chiches, etc.)
- Les fruits à coque (noix, amandes, noix de pécan, etc.)
- Le fish (saumon)
- Le lait (grasses)

**Aller vers** ↘

- Le pain complet ou aux céréales, les céréales et féculents à fort contenu en fibres
- Les produits gras et gras saturés
- Un verre de vin de France par jour
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais modérée
- Une attention particulière sur les portions à servir
- Les produits bio

**Réduire** ↙

- L'alcool
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- Les produits salés
- La charcuterie
- Les viandes (bœuf, porc, poulet, agneau, etc.)
- Les produits gras (sauf beurre et huile)
- Les produits ultra-transformés

Checkez votre bilan complet et faites des choix pour une transition réussie

## Fases para el desarrollo de las guías alimentarias



Durante este proceso son objeto de revisión sistemática numerosas fuentes de información, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud, y los datos sobre la producción, el consumo, la composición, el coste y la accesibilidad de los alimentos.

## Guías alimentarias como una herramienta nutricional

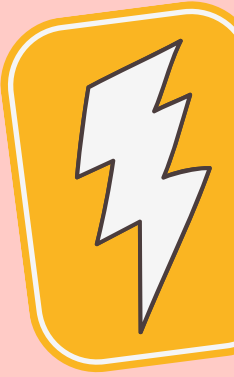
Se plantea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes como se solía hacer anteriormente; es así como surgen las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GA)





# Historia de Las guías alimentarias

## 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.



## Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Actividad física + descanso  
guías alimentarias  
bebidas azucaradas -  
Agua  
Ayunos -  
frutas y verduras

