



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

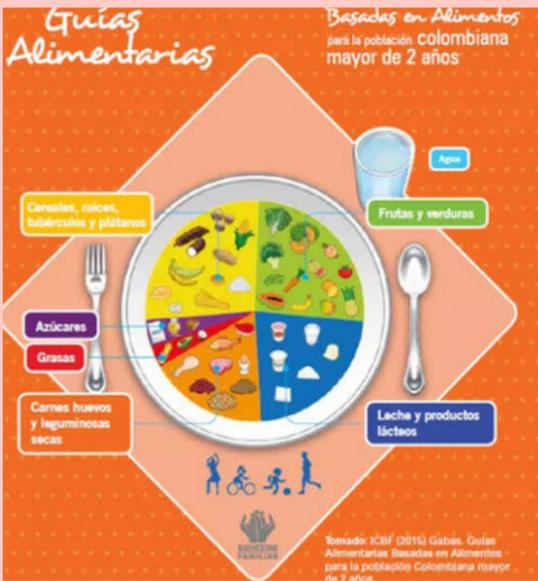
Las guías alimentarias basadas en alimentos se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población.

Guías alimentarias en el mundo

Varían según el país (México)



Colombia



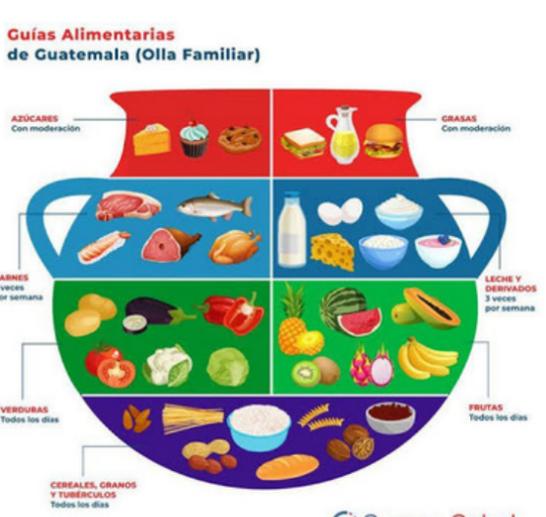
Chile



Perú



Guatemala



Jamaica



Costa Rica



Paraguay

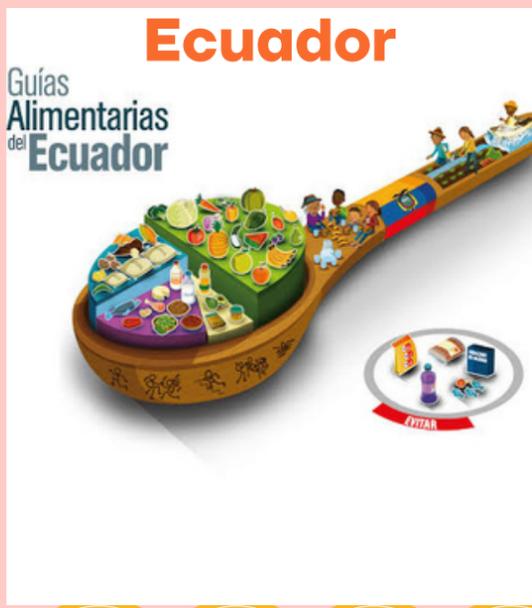


Venezuela



HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

China



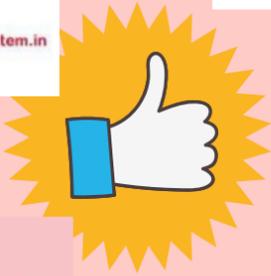
Turquia



India



Francia



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par



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

