

**Rubi Elizabeth Pérez
Jiménez**

**Daniela Monserrat
Méndez Guillen**



Nutrición

Guías alimentaria

28 de Noviembre 2024

GUIAS ALIMENTARIAS

GUIAS ALIMENTARIAS

tiene como objetivo servir de base para fomentar hábitos de alimentación y modos de vidas sanos sobre Alimentos que mas debemos evitar con :azúcar,grasa y sales

- guiar al consumidor en la selección de sus alimentos
- criterios técnicos y el contenido de mensajes educativos
- orientar la educación en la salud



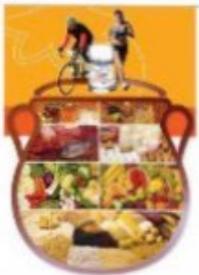
HISTORIA DE LAS GUIAS ALIMENTARIA

en 1999 se incorpora nuevos temas sobre la alimentación de las diferentes etapas de la vida desde la concepción de la vida de el ser humano hasta su último día de vida y durante el embarazo ,lactancia y infancia ya que es una herramienta práctica que facilita la selección de alimentos saludables y eleva su cultura alimentaria



DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIA

se define como la esprecion de principios de la educación nutrimental cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales



GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Varia según al país al que estén dirigidos
mexico : el plato de el buen color
.representa los colores del semáforo y agrupa los alimentos

FACES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS

son elaboradas por equipos interdisciplinarios compuestos por los sectores de agricultura



Antología de introducción a la nutrición UDS 2024

GUIAS ALIMENTARIAS

GUIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL



ES UNA HERRAMIENTA DE GRAN UTILIDAD PARA EDUCAR A LA POBLACION DONDE SE TOMA COMO REFERENCIA A LOS ALIMENTOS EN LUGAR DE EN LUGAR DE BASARLAS EN LOS NUTRIENTES PARA PREVENIR ENFERMEDADES LAS GABAS PUEDEN SERVIR PARA GUIAR UNA AMPLIA GAMA DE POLITICA Y PROGRAMAS DE EDUCACION NUTRICIONAL EN QUE SEA SALUDABLE , SOSTENIBLE Y EQUITATIVA

HABITOS ALIMENTARIOS

IMPLICA UN ROL SIGNIFICATIVO EN LA SALUD Y ENFERMEDAD DE UN INDIVIDUO (EL ESTADO DE SALUD ,LA SITUACION ECONOMICA ,LA SOCIEDAD ,LA CULTURA Y RELIGION
EL PROCESO DE HAMBITOS ALIMENTARIOS COMIENZA DESDE LA FAMILIA Y LA INFANCIA
ES EL MOMENTO OPTIMO PARA ADQUIRIR UNOS BUENOS HABITOS ALIMENTARIOS



RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

COMER DE BUENA MANERA CONTRIBUYE EN GRAN MEDIDA A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN UNA PERSONA

RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

COMER DE MANERA SALUDABLE CONTRIBUYE EN GRAN MEDIDA A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE UNA PERSONA PERO TAMBIEN SE RECOMIENDA QUE CADA PACIENTE REALICE MINIMO 30 MN DIARIOS

DESCANSAR SE HA DEMOSTRADO QUE EL PACIENTE INFANTIL DEBE DORMIR DE MANERA INTERUMPIDA AL REDEDOR DE 12 HORAS , MIENTRAS QUE EL ADULTO 8 HORAS CORRIDAS YA QUE SIN EL DESCANSO CORRECTO A LARGO TIEMPO PROVOCA LA MIERTE PREMATURA

•BEBIDAS AZUCARADAS DISMINUIR EL CONSUMO DE REFRESCOS , NECTARES , ENERGETIZANTES ETC .

•AGUA DEBE CONSUMIR 1ML X KILOCALORIA ESTO REPRESENTA 1.5 -2.5 L DE AGUA AL DIA

•AYUNOS IMPLICA LA DISMINUCIO DE GLUCOSA EN SENGRE

CEREALES :SUFICIENTES CEREALES NO PROMUEVEN LA SACIEDAD GRACIAS AL APORTE DE FIBRAS QUE CONTIENEN LOS HIDRATOS DE CARBONO H LAS PROTEINAS POR ELLO LA IMPORTANCIA DE NO ELIMINARLO EN LA DIETA

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: PREFERE EL POLLO Y EL PESCADO YA QUE CONTIENEN OMEGA 3 ,QUE TIENE IMPLICACION EN LAS FUNCIONES CEREBRALES
SACIEDAD: BUSCA QUE LOS ALIMENTOS A CONSUMIR SEA IGUAL A LA NECESIDAD DE TENER SASIEDAD Y SABER ELEJIR LOS ALIMENTOS YA QUE UN ANTOJO CHATARRA NO DRIERA LLEGAR A CAUSARNOS NAUSEAS , DOLOR AMBDOMINAL ,SUEÑO , ETC
TODO ESTO SUCEDE POR NO BUSCAR LA CANTIDAD IDEAL Y SOLO BUSCAR EL PLACER AMOMENTARIO

