



Nombre; sophia sanchez

Maestra: DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

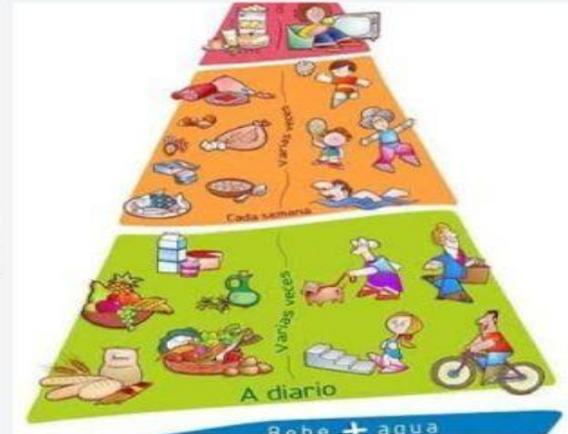


GUIAS alimentarias



GUIAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo. Sus representaciones son muy diversas, ya que pretenden adaptarse lo máximo posible a los hábitos y costumbres de cada país.



El Plato del Bien Comer



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. Poco después se incorporó otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes.

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 guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos (OMS y FAO, 1998).
población y



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN



ACTIVIDAD FÍSICA

Se recomienda que cada paciente realice distintos tipos de ejercicios, al menos 30 min por día, aunque esta regla es muy subjetiva, se debe evaluar las características del paciente para conocer el tipo de ejercicio, la duración, intensidad y frecuencia óptima para el mismo.

DESCANSO Y SUEÑO

Se ha demostrado que el paciente infantil debe dormir de manera ininterrumpida alrededor de 12 horas, mientras que el paciente adulto 8 h corridas.

El bajo rendimiento es la consecuencia número uno en aparecer y la menos grave de todas. Un mal descanso y sueño, provoca muerte prematura en la mayoría de los mexicanos.



AGUA

El agua nos ayuda a cubrir con funciones vitales, metabólicas y de supervivencia, sin agua, el humano no existiría, por lo que es importante asegurar su consumo en al menos relación 1 ml por cada kilocaloría que el humano necesita al día, esto representa un promedio de 1.5 a 2.5 L por día.

SOCIEDAD

Busca que la cantidad de alimentos a ingerir sea igual a la necesaria para obtener saciedad, en la actualidad la mayoría de nuestros pacientes busca comer todo lo que encuentre y se le "antoje" sin importar que esto exceda sus requerimientos y termine con malestares como náuseas, reflujo, pirosis, gases, dolor abdominal, sueño, etc.



Mundo

MEXICO

Conocido como el plato del bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad



CHILE

El plato del buen comer en Chile es una herramienta que ayuda a educar sobre la alimentación equilibrada. Para tener una alimentación saludable en Chile



COLOMBIA

La primera frutas y verduras y la otra cereales, raíces, tubérculos y plátanos. Un cuarto del plato debe ser para leche y otros productos lácteos. El último cuarto esta repartido en gran parte para alimentos de origen proteico como carne, huevos y leguminosas secas

PERU

El plato del buen comer es una guía básica de buena alimentación. Puedes identificar los principales grupos nutricionales de alimentos muy rápido.



VENEZUELA



