



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yamileth Natividad Zúñiga Arguello

Nombre del tema: Super Nota

Parcial: 1º unidad IV

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1º

4.1 Historia de las guías alimentarias

Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria.



4.2 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

*Son excelentes herramientas para la educación nutricional y generalmente incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para ser comprendidas por toda la población.



4.3 Guías alimentarias en el mundo

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas. México conocido como el plato del bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad.



4.4 Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

FASE I

- Formación de comités de expertos
- Revisión de evidencia científica actualizada
- Realizar análisis de la dieta y patrones de consumo
- Elaboración de versión inicial de recomendación
- Versión inicial icono visual

FASE II

- Validación de la versión preliminar del icono visual y adecuaciones para las tres regiones del país
- Elaboración de la última versión de las 10 recomendaciones e icono visual

FASE III

- Se realizan las adaptaciones respectivas para niños (0-2, 2-4), mujeres embarazadas y en periodo de lactancia
- Se finalizan las guías alimentarias

4.5 Guías alimentarias como una 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..

4.6 Hábitos alimentarios

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, la Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios..



4.7 Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Los expertos recomiendan seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación sana puesto que es una buena dieta base para cumplir con todas las leyes de la alimentación..



AUTOR: UDS FECHA: 2024 TITULO: ANTOLOGIA DE INTRODUCCION A LA NUTRICION PAG:73-93