



ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES

ACTIVIDAD: SUPERNOTA

**PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

**MATERIA: INTRODUCCIÒN A LA
NUTRICIÒN**

UNIDAD: 4

30/11/24



GUIAS ALIMENTARIAS

4.1 HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



1997

Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997

con una sección dedicada a aspectos nutricionales generales, y una sección dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes. Las guías promueven una alimentación saludable considerando costumbres y aspectos culturales.



DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS

Son herramientas educativas que contienen principios de nutrición, para educar a la población. Incluyen gráficos y recomendaciones escritas buscando la claridad para ser comprendidas por toda la población.



GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

- Mexico/chile/jamaica: plato del buen comer
- Colombia: plato saludable para la fam. colombiana
- Guatemala: olla familiar
- Perù: guías para la población peruana
- Costa Rica: círculo de la alimentación saludable
- Paraguay: olla nutricional
- Venezuela: trompo nutricional
- Ecuador: cuchara nutricional
- China: chinese food guide pagoda
- India: food-based dietary guidelines - India.
- Turquía: Food-based dietary guidelines - Turquía.
- Francia: Food-based dietary guidelines - France.
- Emiratos Árabes U.: Food-based dietary guidelines - Emiratos

FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

son elaboradas por equipos interdisciplinarios. Una vez que los proyectos de la guía alimentaria están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles. Los mensajes se adaptan con precisión a las características culturales y a la situación social y económica del país.



GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Son herramientas para educar a la población a llevar una alimentación saludable, considerando hábitos y disponibilidad de alimentos en cada país. Su objetivo es prevenir enfermedades nutricionales y crónicas, y deben ser diseñadas de manera equitativa y sostenible.



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.

Existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Comer de manera saludable.

Actividad física.

Buen descanso y sueño.

Guías alimentarias.

0 Bebidas azucaradas.

Agua.

Ayunos prolongados.

Consumir: Frutas y verduras, cereales

Saciedad



BIBLIOGRAFÍA: ANTOLOGIA UDS-
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN