

**Mi Universidad**

## **Súper notas**

*Dafne Jaqueline Martínez Rodríguez*

*Nombre del tema: Guías alimentarias  
IV Parcial*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*I Cuatrimestre*

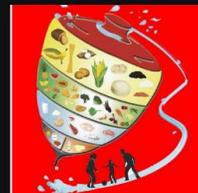
# GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo.



se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos

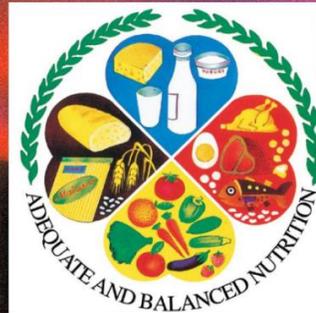
se publicó por primera vez en 1997, Desde principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación (OMS y FAO, 1998).



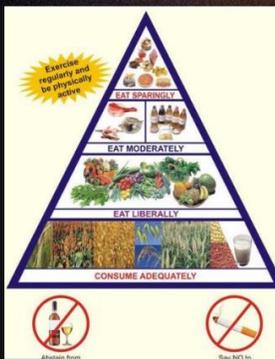
sectores , agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos, los consumidores y las organizaciones no gubernamentales

**LAS GABAS SIRVEN EN, POLÍTICAS Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, SALUD, AGRICULTURA Y NUTRICIÓN**

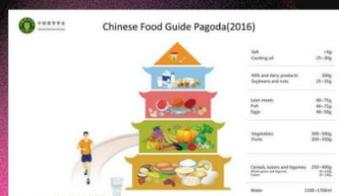
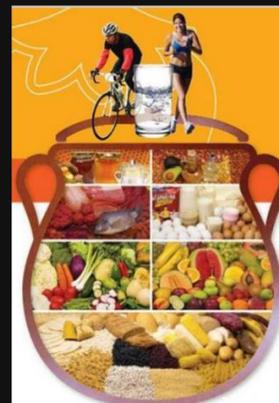
# GUÍAS ALIMENTARIAS



LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SON COMPORTAMIENTOS CONSCIENTES, COLECTIVOS Y REPETITIVOS, CONDUCEN A LAS PERSONAS A SELECCIONAR, CONSUMIR Y UTILIZAR DETERMINADOS ALIMENTOS O DIETAS



RECOMENDACIONES:  
 ACTIVIDAD FÍSICA  
 DESCANSO Y SUEÑO  
 GUÍAS ALIMENTARIAS  
 TOMAR AGUA  
 AYUNOS PROLONGADOS  
 FRUTAS Y VERDURAS  
 CEREALES  
 ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL  
 SACIEDAD



Referencia: libro de antología (2024), introducción a la nutrición UDS

