



Mi Universidad

SUPER NOTA

Roberta Jocelyn Aguilar García

“Guías Alimentarias”

Unidad IV

Introducción A La Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: I

CLASES DE ARTES EN EL MUNDO

¿QUÉ ES?

instrumento educativo sobre
requerimientos nutricionales



FUNCIONES

Guiar al consumidor en
la selección y adopción
de un patrón
alimentario.

FUNCIONES

Proponer criterios técnicos
en alimentación y nutrición
para la educación de la
población.



FUNCIONES

Para orientar la educación
en alimentación y nutrición
en el país.

HISTORIA

Se publicó por 1º vez en
1997 dedicada a aspectos
nutricionales generales.



SEPTIEMBRE 1998:

la Guía de Alimentación y Salud
incorpora nuevos temas sobre la
alimentación en las diferentes
etapas de la vida

GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

MÉXICO

Representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad

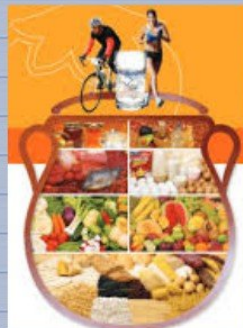


CHILE

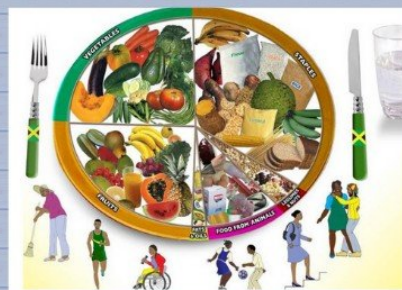
COLOMBIA



GUATEMALA



JAMAICA



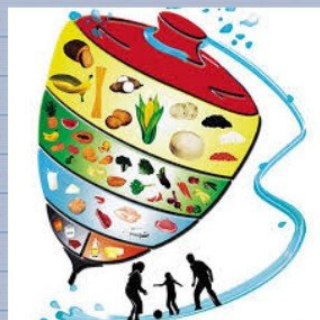
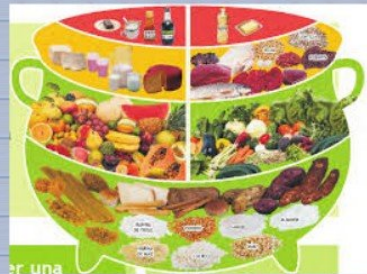
GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

PERÚ



COSTA RICA

PARAGUAT



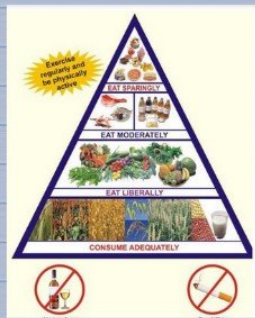
VENEZUELA

ECUADOR



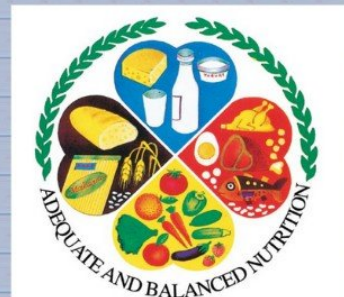
GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

CHINA



INDIA

TURQUÍA



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
<ul style="list-style-type: none"> Les fruits et légumes Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc. Les fruits à croquer: noix, amandes, noix de cajou non salées, etc. Le lait maternel L'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> Le riz compliqué ou aux céréales, les pâtes, le semoule et les céréales complètes Les poissons gras et maigres en abondance L'huile de colza, de noix, d'olive Une consommation de produits laitiers, suffisante mais limitée Les aliments bio salés et les aliments produits localement Les aliments bio 	<ul style="list-style-type: none"> Le sucre Les produits sucrés et les boissons sucrées Les produits salés La charcuterie La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, oie Les produits avec un haut pourcentage de gras Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

FRANCIA

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS



HÁBITOS ALIMENTARIOS

¿QUÉ ES?

Son comportamientos conscientes, y repetitivos, hace que las personas usen determinados alimentos.



EN LA INFANCIA

Es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios.



EN LA ADOLESCENCIA

Los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta.



EN LA ADULTEZ

Los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.



F. GRANDE-COVIÁN

“Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios”.



EN LA ACTUALIDAD

La alimentación ha dado un cambio radical y, para la sociedad, no ha sido beneficioso.



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA



DESCANSO Y SUEÑO

GUÍAS ALIMENTARIAS



AGUA

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

AYUNOS PROLOGADOS



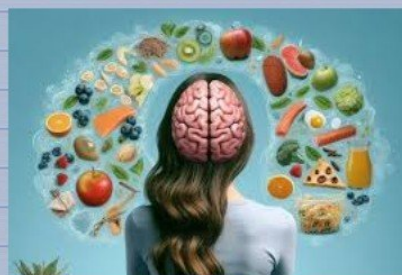
FRUTAS Y VERDURAS

CEREALES



ALIMENTOS DE ORIGEN
ANIMAL

SACIEDAD



BIBLIOGRAFÍA

(Sureste, 2024)

Sureste, U. d. (2024). *Antología de Introducción a la Alimentación*. Comitán De Domínguez
Chiapas: UDS.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e69ef59e3bb94d43a9ab698a20e71b7d-LC-LNU101%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%93N.pdf>