



Mi Universidad

Super Nota

María Fernanda López Aguilar

Súper Nota

Unidad 4

Introducción a la Nutrición

Daniela Monserrat Méndez

Licenciatura en Nutrición

I Cuatrimestre

29/11/24 Comitán de Domínguez, Chiapas

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

SUPER NOTA / 4 UNIDAD

HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

La historia de las guías alimentarias comenzó en 1997. Con el tiempo, se incorporaron temas como la alimentación en diferentes etapas de la vida. Actualmente, las guías promueven una alimentación saludable considerando costumbres y aspectos culturales. Son un recurso didáctico útil. Fomentan una vida saludable y prevención de enfermedades.



DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias son herramientas educativas que expresan principios de nutrición en forma de alimentos, para educar a la población y guiar políticas de alimentación y nutrición. Son fáciles de entender y promueven la educación nutricional.

GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Son herramientas importantes para promover una alimentación saludable y equilibrada en diferentes partes del mundo. Varían según el país y reflejan las necesidades y costumbres locales. Países como México, Chile, China, India, Francia, Turquía y Emiratos Árabes Unidos tienen sus propias guías alimentarias.



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

El desarrollo de las guías alimentarias implica un proceso colaborativo entre expertos de diferentes sectores. Se revisan fuentes de información y se prueban con consumidores, adaptándose a cada país. Es importante realizar un seguimiento y evaluación periódica para asegurar su efectividad.

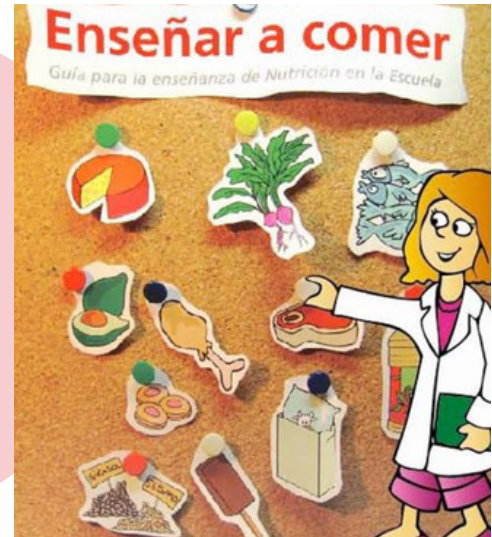


INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

SUPER NOTA / 4 UNIDAD

GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Las Guías Alimentarias son herramientas para educar a la población sobre 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

Los hábitos alimentarios juegan un papel crucial en la salud y enfermedad de un individuo, influenciados por factores como la cultura, sociedad, economía y religión. Estos hábitos se adquieren desde la infancia y son difíciles de cambiar en la edad adulta.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Para mantener una buena alimentación, se recomienda seguir la dieta mediterránea, realizar actividad física diaria, dormir entre 8-12 horas y beber al menos 1.5 litros de agua al día. Consumir frutas, verduras, cereales y alimentos de origen animal equilibradamente, y evitar ayunos prolongados y bebidas azucaradas.

