



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Eddy Damian Cruz Castañeda*

*Nombre del tema: Guías alimentarias*

*Parcial: 04*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez*

*Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en*

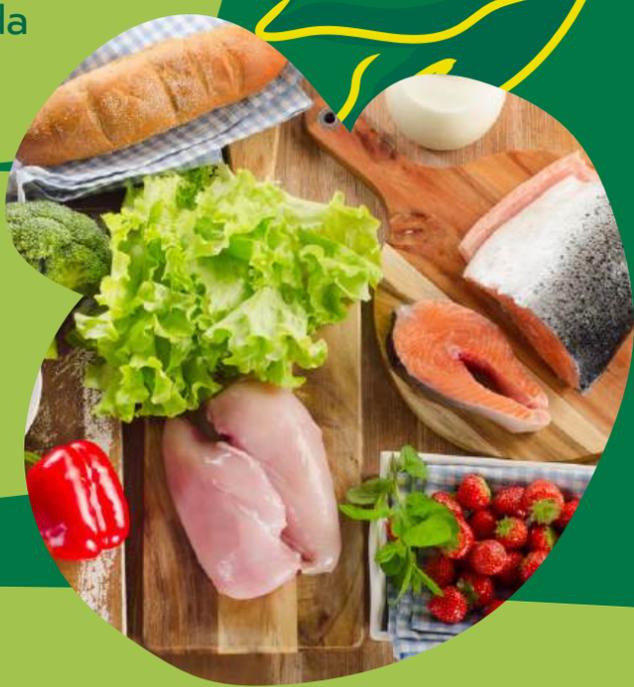
*Nutrición*

*Cuatrimestre: 01*

# Historia de las guías Alimentarias



La guía de alimentación se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales. Poco después se incorporó otra sección independiente dedicada a la prevención y tratamiento dietético de la diabetes.



Desde principios de 1999, la guía de alimentación y salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida en estas páginas ya se podían encontrar todo lo necesario para lograr una buena alimentación desde la concepción de ser un humano hasta sus últimos días.



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 alimentos saludables.



México cuenta ahora con sus guías de alimentación y actividad física que responde a la necesidad de información actualizada y veraz, que permita a la población tomar decisiones sobre los patrones de alimentación y actividad física compatibles con una vida saludable.

Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general. Son un recurso didáctico de gran utilidad, ya que describen las características de una alimentación correcta al considerar las costumbres, los recursos socioeconómicos y los aspectos culturales y gastronómicos propios de nuestro país.



# 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 y guiar las políticas nacionales de alimentos y nutrición, así como a la industria de alimentos (OMS Y FAO, 1998)

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

## Objetivos principales:

- Promover una dieta equilibrada con el consumo adecuado de frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- Reducir el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- Fomentar hábitos alimenticios sostenibles y conscientes.

Se adaptan a las necesidades, costumbres, y condiciones culturales, sociales, económicas y climáticas de una población específica.

Están respaldadas por investigaciones científicas sobre nutrición y salud pública.

# Guías alimentarias en el mundo



Las guías alimentarias en el mundo son desarrolladas por diferentes países e instituciones, adaptándose a las necesidades nutricionales, culturales, sociales y económicas de sus poblaciones.



## Enfoques comunes a nivel mundial:

1. Priorizar el consumo de frutas, verduras, granos integrales y proteínas saludables.
2. Reducir el consumo de azúcar, sal y alimentos ultraprocesados.

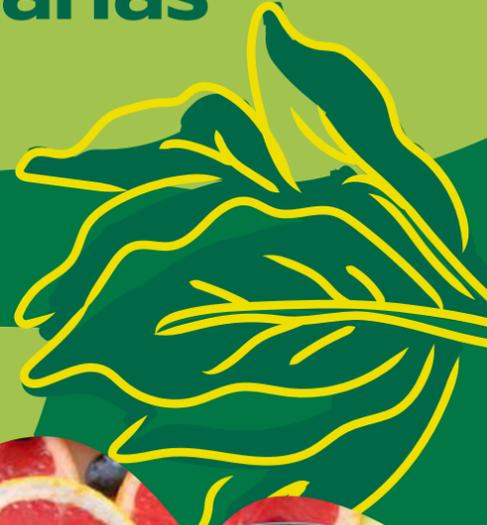
3. Promover el agua como bebida principal.
4. Enfatizar la importancia de la actividad física y los hábitos sostenibles.



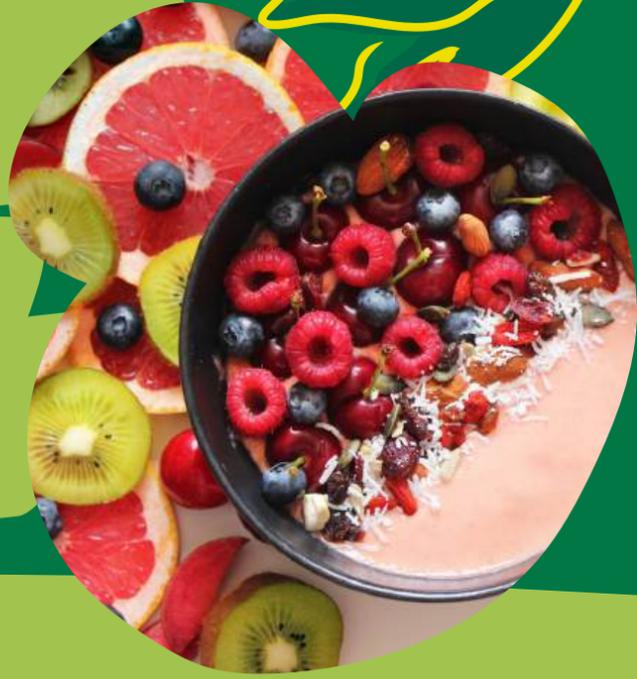
Aunque las guías varían en diseño y contenido, comparten el objetivo de fomentar una alimentación saludable que contribuya al bienestar general de las poblaciones.



# Fases para el desarrollo de las guías alimentarias



Las guías alimentarias basadas en alimentos son elaboradas por equipos interdisciplinarios de expertos compuestos por representantes de los sectores de la agricultura, la salud, la educación, la nutrición y la ciencia de los alimentos los consumidores y las organizaciones no gubernamentales, así como por expertos de la comunicación y antropólogos



Durante este proceso son objetos de revisión sistemática numerosas fuentes de información, tales como las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud, y los datos sobre la producción, el consumo, la composición, el coste y la accesibilidad de los alimentos

Una vez que los proyectos de la guía alimentaria y de la guía de alimentos para un país están preparados, se someten a una prueba piloto con grupos de consumidores para comprobar si son prácticas y fácilmente comprensibles.



Según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales



# Guías alimentarias como una herramienta nutricional



Las guías alimentarias construyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable.

En la actualidad se planea un nuevo enfoque donde se busca elaborar estas guías tomando como referencia alimentos



Los GA constituyen sistemas relativamente simples donde a través de una serie de recomendaciones se intenta transmitir a la población general información sobre cómo debería ser la alimentación para garantizar un óptimo estado de salud

Las GABAs pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición: por lo tanto, representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.



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 la nutrición.



# Hábitos

# Alimentarios



Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión)



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.



Existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estado de salud, etc.) Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria.



Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No solo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

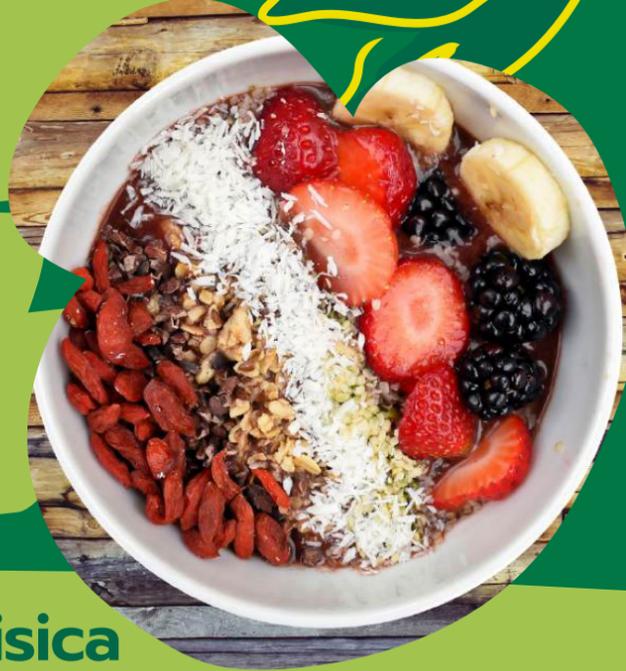


# Recomendaciones practicas para una buena alimentacion



## Comer saludable

Comer de manera saludable contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de una persona. Una alimentación equilibrada contribuye un factor importante para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades



## Actividad fisica

Se recomienda que cada paciente pueda subir o bajar de peso unicamente cuidando su alimentación con una dieta correcta, sabemos que la nutrición es mas que solo bajar de peso, por lo que la actividad fisica es importante para lograr los objetivos individuales.

## Descanso y sueño

Se ha demostrado que el bajo rendimiento es la consecuencia numero 1 en aparecer y la menos grave de todas. Un mal descanso y sueño, provoca muerte prematura en la mayoría de mexicanos.



## Guias alimentarias

Segun el plato del buen comer nos ayuda a tener un mejor control alimentario, de manera rapida y clara, combinar los grupos de alimentos y asegurar que nuestra dieta cumpla con las leyes de la alimentación asegura el aporte de todos los nutrientes de manera correcta.

