



Mi Universidad

SUPER NOTA

***Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez
Cruz***

Nombre del tema: SUPER NOTA

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

***Nombre del profesor: Lic. Daniel Monserrat
Méndez Guillén***

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1

Lugar y Fecha de elaboración: 29/11/2024

GUÍAS ALIMENTARIAS



4.1 HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Guías de Alimentación y Salud:

En 1997, evolucionaron incorporando temas como prevención de enfermedades, alimentación en distintas etapas de vida, y educación alimentaria basada en conocimientos científicos.

Recomendaciones Nutricionales:

Están en Gráficos y parámetros de macronutrientes y micronutrientes alineados con la OMS, adaptados cultural y socioeconómicamente para México.



El Plato del Bien Comer



4.2 DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

Son herramientas basadas en alimentos para educar sobre nutrición, diseñar políticas alimentarias y guiar a la industria alimentaria. Incluyen gráficos y mensajes claros dirigidos a toda la población.

4.4 FASES PARA EL DESARROLLO DE GUÍAS ALIMENTARIAS

Proceso de Creación:

Incluye equipos interdisciplinarios, revisión científica, prueba piloto y adaptación cultural. Incorporan sostenibilidad en términos nutricionales, ambientales, económicos y socioculturales.

Evaluación:

Seguimiento periódico y evaluación del impacto en las políticas y programas.

FASES DEL PROCESO GABAS



Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs)



4.5 GUÍAS ALIMENTARIAS COMO HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Están basadas en alimentos, no en nutrientes, con recomendaciones para prevenir malnutrición y enfermedades relacionadas con la dieta. Adaptadas a hábitos, disponibilidad de alimentos y factores sociales específicos de cada país.

4.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Son comportamientos repetitivos condicionados por factores fisiológicos, culturales y económicos. Influenciados por la familia, sociedad y cambios generacionales. Pueden repercutir positiva o negativamente en salud y bienestar.

Hábitos alimentarios

Claves para una nutrición saludable para familias y personas con DTD



4.7 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Dieta Saludable
- Hidratación
- Evitar Ayunos Prolongados
- Frutas y Verduras
- Cereales
- Alimentos de Origen Animal
- Sociedad: Buscar equilibrio

4.3 GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

A través del mundo existen diferentes diseños de guías alimentarias, el ejemplo sería el de México, el plato del bien comer.

