



UDSA

Mi Universidad

Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema : súper nota

Parcial : I

Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición

Nombre del profesor : Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura : Nutrición

Cuatrimestre : I cuatrimestre

GUÍAS ALIMENTARIAS

4.1 HISTORIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

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 una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria.

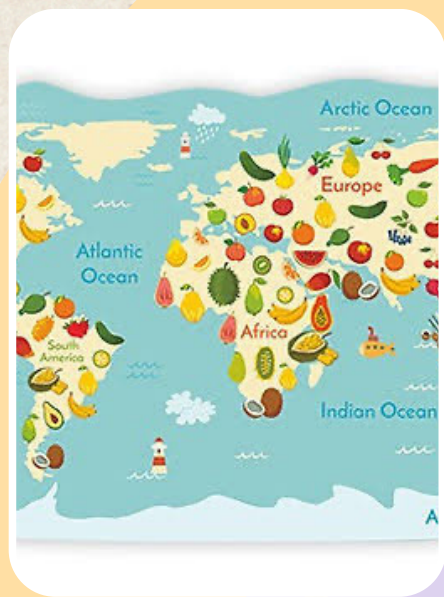


4.2 DEFINICIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

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

4.3 GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas. México conocido como el plato del bien comer, representa los colores del semáforo y agrupa a los alimentos indicando cantidad.



4.4 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,

4.5 GUÍAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Las Guías Alimentarias constituyen una herramienta de gran utilidad para educar a la población en el logro de una alimentación saludable. 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 nutrición.



GUÍAS ALIMENTARIAS

4.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS

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, la Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos.



4.7 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

recomiendan seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación sana puesto que es una buena dieta base para cumplir con todas las leyes de la alimentación.

SALUD **SESA**

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS DE 6 A 24 MESES

La manera en que alimentamos a nuestros hijos influye en su desarrollo, nutrición y estado de salud. Te compartimos estas recomendaciones para garantizar su bienestar.

-  Comienza a darle alimentos a partir de los 6 meses.
-  A pesar de darle alimentos, debes continuar con la lactancia materna.
-  Varía los alimentos que le das.
-  Dale alimentos ricos en hierro como carnes rojas, pollo o pescado.
-  Incluye verduras de hojas verdes y de color naranja.
-  Dale porciones pequeñas.
-  Aumenta la consistencia y la variedad de alimentos conforme va creciendo.
-  Cuida la higiene al preparar los alimentos.
-  Evita los productos ultraprocesados como: bebidas azucaradas, botanas dulces y saladas, cereales para desayuno, etc.

QROO.gob.mx/sesa | Secretaría de Salud de Quintana Roo | @SESA_QROO

Autor : UDS Fecha : 2024 Título: : Antología de introducción a la nutrición pág : 73 - 93