



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero

Nombre del tema: súper nota

Parcial: 4

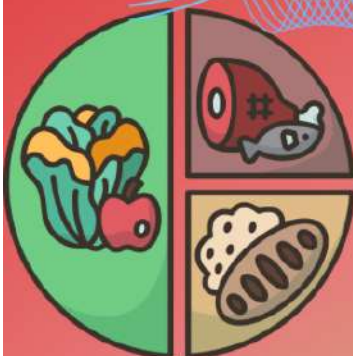
Nombre de la Materia: introducción ala nutrición

Nombre del profesor: Mendez Guillén Daniela Monserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I

GUÍAS ALIMENTARIAS



Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional

En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios

Las guías alimentarias basadas en alimentos son la herramienta fundamental para la educación nutricional en todo el mundo.



Historia de las guías alimentarias

La Guía de Alimentación y Salud se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales.



Las guías están dirigidas tanto a proveedores de servicios de salud como a la población en general.

principios de 1999, la Guía de Alimentación y Salud incorpora nuevos temas sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida

Definición de guías alimentarias

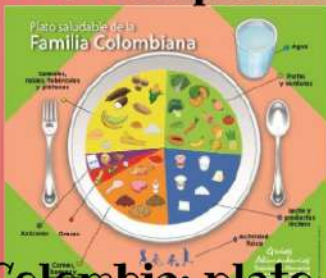
se definen como la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la po



Son excelentes herramientas para la educación nutricional

Guías alimentarias en el mundo

México: plato del bien comer



Colombia: plato saludable de la familia colombiana



Chile: Actividad física diaria



Perú: practica un estilo de vida saludable

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

1. Dónde quiere comenzar. Esto podría ser con comidas o alimentos. ...
2. Hacer un cambio a la vez. ...
3. Agregar alguna cosa a su alimentación en vez de eliminar algo. ...
4. Elegir más de los alimentos saludables que disfruta. ...
5. Anotar sus metas. ...
6. No fijarse metas que consistan en adelgazar rápidamente



Guías alimentarias como una herramienta nutricional

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

Las 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

Las GABAs pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria



Hábitos alimentarios



Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos



El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia.

**Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos...
están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc.**

También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

Comer de manera saludable es esencial para mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de enfermedades y mantener la energía diaria. Se recomienda la dieta mediterránea como base para una alimentación saludable. La actividad física es crucial para alcanzar objetivos individuales, recomendando al menos 30 minutos diarios de ejercicio variado. El descanso y el sueño son importantes, con niños necesitando 12 horas de sueño y adultos al menos 8 horas seguidas. Seguir el plato del bien comer es clave para un control alimentario,



reduciendo bebidas azucaradas. El agua es vital para el organismo, se recomienda 1.5 a 2.5 litros al día. Ingerir cereales, alimentos magros y buscar la saciedad adecuada son importantes. Priorizar pescado, pollo sin piel y leche descremada ayuda a evitar grasas saturadas. Buscar la cantidad adecuada de alimentos para obtener saciedad es crucial para evitar malestares digestivos.

Uds(2024), antología de introducción ala nutrición, pag 72-93