

**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez*

*Nombre del tema: Super Nota*

*Parcial: cuarto*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

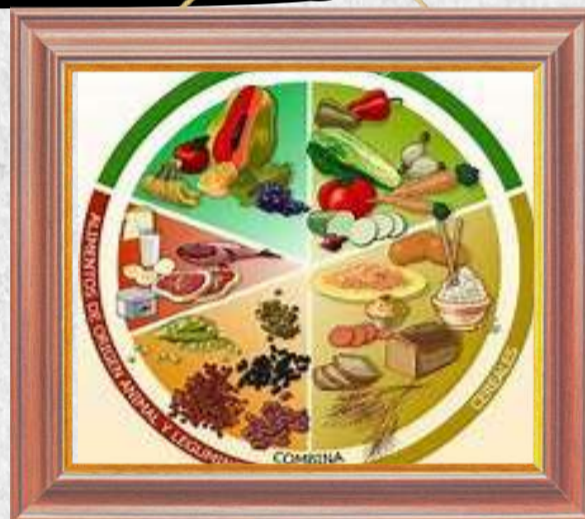
*Cuatrimestre: primero*

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de noviembre de 2024.

# "GUIAS ALIMENTARIAS"

## Historia

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



## Definición

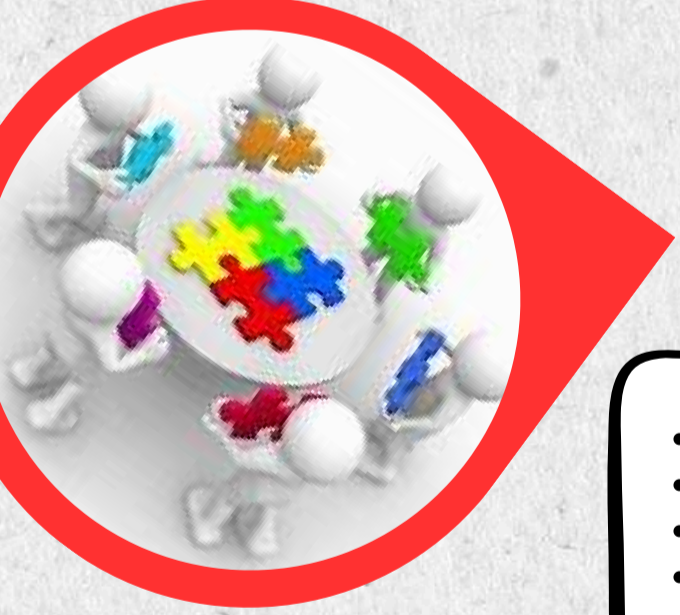
la expresión de principios de educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos (OMS y FAO, 1998)





## Guías alimentarias en el mundo

varían según el país al que están dirigidas



## Fases para el desarrollo

- Conformación del equipo interdisciplinario
- Revisión de información y recopilación de datos
- Elaboración de guías
- Prueba piloto
- Adaptación cultural y contextual
- Implementación de mecanismos de seguimiento y evaluación





## Herramienta nutricional

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



## Hábitos

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). 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



## Recomendaciones

- Seguir las pautas de la dieta mediterránea como base de una alimentación sana.
- Actividad física.
- Descanso y sueño adecuado.
- Seguir el plato del bien comer correctamente.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas y aumentar el consumo e agua.
- evitar ayunos prolongados.
- Ingerir frutas, verduras, cereales y alimentos de origen animal.
- obtener saciedad.

