



Mi Universidad Super Nota

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto

Nombre del tema: Guías alimentarias

Parcial: CUARTO

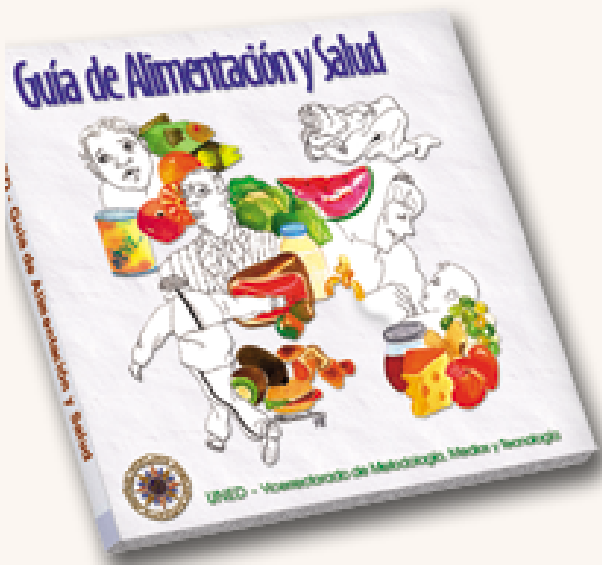
Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Primero

Guías Alimentarias



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.

Definición de guías alimentarias

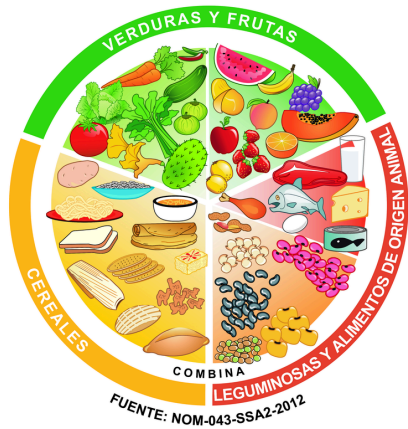
Las Guías Alimentarias son una herramienta sobre las recomendaciones nutricionales y composición de alimentos, en forma de mensajes prácticos.



Guías alimentarias en el mundo

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas.

El Plato del Bien Comer



MÉXICO

Fases para el desarrollo de las guías alimentarias

Las pruebas científicas sobre la relación entre dieta, nutrición y salud, y los datos sobre la producción, el consumo, la composición,



Guías alimentarias como una herramienta nutricional

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

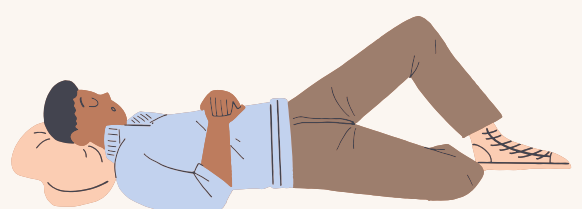
Hábitos alimentarios

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.



Recomendaciones prácticas para una buena alimentación

- actividad física
- descanso y sueño
- guías alimentarias
- no bebidas azucaradas
- agua
- no ayunos prolongados
- frutas y verduras



REFERENCIAS

(UDS, 2024, P.72-95)