



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.

Nombre del tema: Guías Alimentarias

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Introducción a la Alimentación.

Nombre del profesor: Méndez Guillen Daniela Monserrat.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre.

30/Noviembre/2024

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

GUÍAS ALIMENTARIAS



Definición

Las guías alimentarias son un conjunto de recomendaciones que promueven hábitos de alimentación saludables para la población. Estas directrices evolucionan con el tiempo, adaptándose a los nuevos conocimientos científicos y las necesidades de cada contexto.



Recomendaciones

Conjunto de consejos prácticos para una alimentación saludable, adaptados a las necesidades de la población.

Recomendaciones de Alimentación:



Objetivo

Prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar a través de una dieta equilibrada.



Objetivos de la nutrición

Promover la salud. Ayuda a mejorar los procesos cognitivos.
Prevenir o controlar el desarrollo de enfermedades. Mejorar el estado de ánimo.



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias se elaboran considerando evidencia científica, contexto cultural y accesibilidad, y se prueban con consumidores para garantizar su claridad. Deben integrar sostenibilidad nutricional, ambiental, económica y sociocultural, con evaluación continua y planes de acción para su implementación efectiva.



Revisión Científica

Análisis de evidencia científica sobre nutrición y salud.

Análisis de Datos

Recopilación y análisis de datos sobre hábitos alimentarios de la población.

Elaboración de las Guías

Redacción de recomendaciones específicas, con lenguaje claro y accesible.

Difusión y Comunicación

Promoción de las guías a través de diferentes canales de comunicación.

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICION

GUÍAS ALIMENTARIAS

Guías Alimentarias como una Herramienta Nutricional

1 Educación

Promueven la educación nutricional y el conocimiento sobre alimentación saludable.

2 Planificación

Facilitan la planificación de menús equilibrados y la selección de alimentos adecuados.

3 Prevención

Ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.



Recomendaciones Prácticas para una Buena Alimentación



Cocinar en Casa

Permite controlar los ingredientes y preparar comidas más saludables.



Planificar el Menú

Facilita la compra de alimentos y evita decisiones impulsivas.



Variedad de Alimentos

Asegura el aporte de todos los nutrientes necesarios para el cuerpo.



Control de Porciones

Evita el consumo excesivo de calorías y ayuda a mantener un peso saludable.

GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO:

FRANCIA

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par:

Augmenter ↗	Aller vers →	Réduire ↘
Les fruits et légumes	Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, le riz et les produits de céréales complètes	L'alcool
Les légumes secs, lentilles, haricots, pois chiches, etc.	Les produits gras et sucrés en alternance	Les produits sucrés et les boissons sucrées
Les fruits à coque, amandes, noix, noisettes, cacahuètes, noix de pécan, etc.	L'eau de table, l'eau, l'huile	Les produits salés
Le lait nature	Une consommation de produits laitiers affaiblir plus souvent	La charcuterie
L'activité physique	Ces aliments de saison et les aliments produits localement	La viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les produits d'origine animale, etc.
	Les aliments bio	Les aliments transformés

Chaque petit pas compte et fait par faire une grande différence

INDIA

Exercice régulier et être physiquement active

EAT SPARINGLY
EAT MODERATELY
EAT LIBERALLY
CONSUME ADEQUATELY

Prohibited items: Alcohol, Cigarettes

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية

- مجموعة الخضار
- مجموعة الفواكه
- مجموعة الدهون
- الماء
- مجموعة المشروبات
- مجموعة الألبان
- مجموعة اللحوم



INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

GUÍAS ALIMENTARIAS

EN EL MUNDO:

CHILE

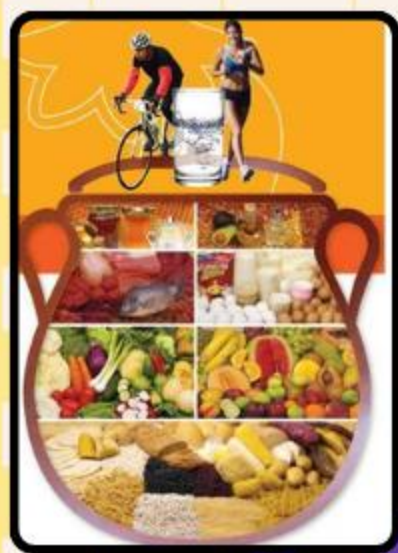
MEXICO



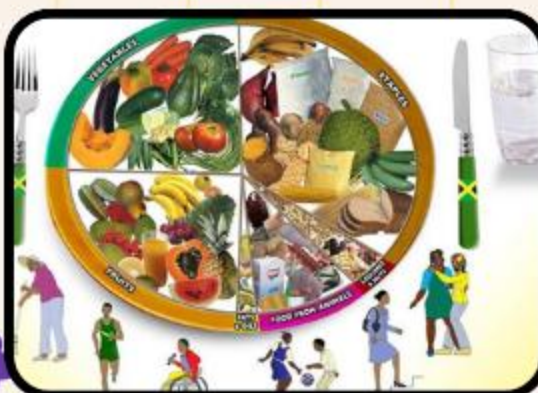
COLOMBIA



GUATEMALA



JAMAICA



PERÚ



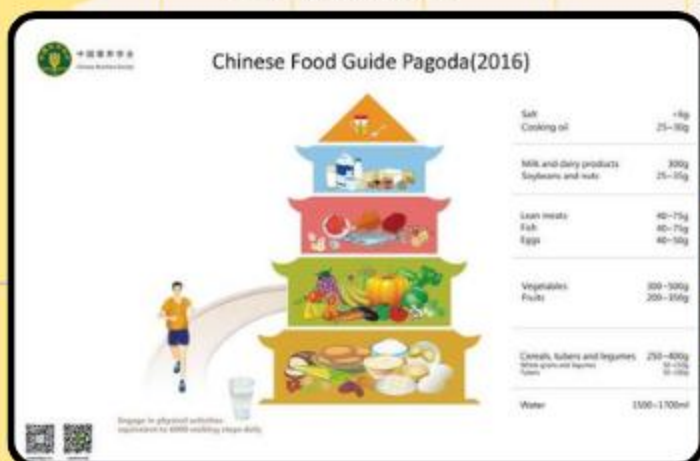
COSTA RICA



PARAGUAY



CHINA



TURQUÍA



VENEZUELA



ECUADOR

