



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alessandra Guillen Aguilar

Nombre del tema: Guías Alimentarias

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Méndez Guillen Daniela Monserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I

GUIAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias son herramientas educativas basadas en parámetros de la OMS que promueven dietas saludables, orientan políticas alimenticias y ayudan a prevenir enfermedades mediante recomendaciones prácticas y gráficas.



DEFINICIÓN

Las guías alimentarias son herramientas educativas que traducen principios nutricionales en alimentos, orientando a la población y políticas nacionales mediante gráficos y recomendaciones claras.

HISTORIA

La Guía de Alimentación y Salud, iniciada en 1997, integra conocimientos científicos para promover dietas saludables adaptadas a distintas etapas de la vida y contextos culturales. En México, fomenta hábitos alimenticios y de actividad física saludables, dirigida tanto a profesionales como al público, con estrategias de difusión y evaluación.



EN TODO EL MUNDO

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas



FASES PARA EL DESARROLLO

Las guías alimentarias, creadas por equipos interdisciplinarios, promueven dietas sostenibles considerando aspectos nutricionales, ambientales, económicos y culturales. Se prueban con consumidores y requieren evaluación y mecanismos para su implementación.

HERRAMIENTA NUTRICIONAL

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) fomentan dietas saludables adaptadas a cada país para prevenir malnutrición y enfermedades, considerando factores económicos, culturales y educativos, e impulsando estilos de vida activos e higiénicos.

HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios, influenciados por salud, economía, cultura y religión, son clave para la salud. Se aprenden en la infancia, especialmente en la familia, y son difíciles de modificar luego. Enseñar buenos hábitos desde temprano es crucial para la salud a largo plazo, ya que el estrés y la vida diaria pueden empeorar la calidad alimentaria y aumentar enfermedades relacionadas con la dieta.



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una alimentación saludable mejora la calidad de vida, previene enfermedades y aumenta la energía. El descanso adecuado es clave para evitar problemas de salud. Las guías alimentarias, como el "Plato del Bien Comer", promueven una dieta balanceada. Es esencial reducir las bebidas azucaradas, consumir suficiente agua, evitar ayunos prolongados e incluir frutas, verduras, cereales y proteínas magras en la dieta.

