

Karla Sandoval

Geronimo

**Introducción a la
nutrición**



Grado 1

Nutricion

**DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

**Comitan De
Dominguez Chiapas**

GUIAS ALIMENTARIAS



¿QUE ES?

CONJUNTO DE PAUTAS QUE ORIENTAN A LA POBLACIÓN SOBRE CÓMO CONSUMIR ALIMENTOS PARA TENER UNA DIETA ADECUADA

CUANDO SE PUBLICAN

POR PRIMERA VEZ EN 1997 CON UNA ÚNICA SECCIÓN DEDICADA A ASPECTOS NUTRICIONALES GENERALES.



Plato para Comer Saludable para Niños



PROPOSITO

educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos (OMS y FAO, 1998)

GUIAS ALIMENTARIAS



¿COMO SE CLASIFICAN?

ESTAS CAMBIAN DEPENDIENDO AL LUGAR O PAÍS EN LA CUAL VA DIRIGIDO



FASES/DESARROLLO

ELABORACIÓN DE GUÍAS
REVISIÓN DE INFORMACIÓN
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN
EVALUACION DEL CASO Y SEGUIMIENTO



GUIAS ALIMENTARIAS

HERRAMIENTA DE MANERA NUTRICIONAL



TIENE UNA GRAN FUNCIÓN DE ENSEÑARLE A UNA POBLACIÓN LA IMPORTANCIA DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



HABITOS

ESTOS CAMBIOS LLEGAN A SER SIGNIFICATIVOS YA QUE LLEGAN A SER VARIOS FACTORES LOS QUE SE TOMAN EN CUENTA



AYUDAN A MEJORAR LA DE LAS PERSONAS HÁBITOS ALIMENTICIOS

GUIAS ALIMENTARIAS

RECOMENDACIONES



TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DORMIR LO SUFICIENTE

- EVITAR REALIZAR MUCHOS AYUNOS
- EVITAR BEBIDAS AZUCARADAS
- TOMAR SUFICIENTE AGUA EN EL DÍA
- COMER SUFICIENTE DE TODOS LOS TIPOS DE ALIMENTOS
- TENER SACIEDAD
- DISFRUTAR LOS ALIMENTOS
- TENER UNA BUENA RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS



HACER EJERCICIO

