

**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez*

*Nombre del tema: guías alimentarias*

*Parcial:4*

*Nombre de la Materia: introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura. Nutrición*

*Cuatrimestre: 1°*

## Guías alimentarias:



Herramienta fundamental para la educación nutricional



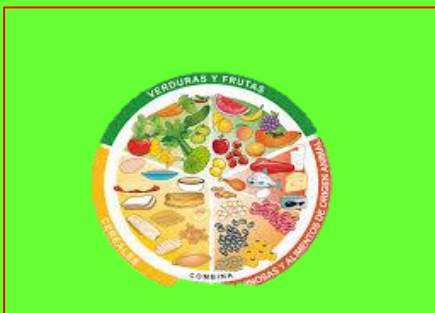
Se publicó por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales.

Ilustración 1 historia de la nutrición.

**Definición de guías alimentarias: se definen como expresión de principios de educación nutricional.**

## Guías alimentarias del mundo:

México: plato del buen comer.



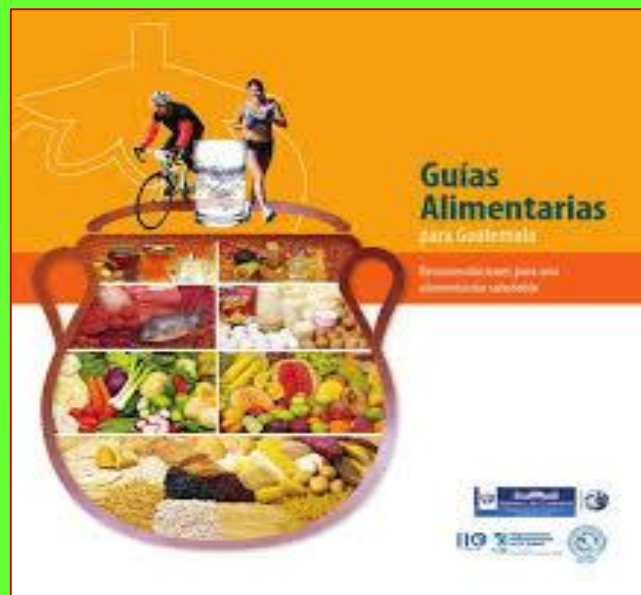
Chile: actividad diaria



Colombia: plato saludable



**Guatemala:**



Jamaica:



Perú.



Costa rica:



Paraguay:



Venezuela:



Ecuador:



China:



## Fases del desarrollo de las guías alimentarias



Elaborar por equipos de expertos.

## Hábitos alimentarios:



Rol significativo en salud y enfermedad.

## Recomendaciones prácticas para buena alimentación



Actividad física, descanso y sueño.



