



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Diaz

Nombre del tema: Guías alimentarias

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: I

ALIMENTARIAS

- Promueven hábitos alimentarios saludables
- Previenen enfermedades crónicas
- Basadas en conocimientos científicos
- Adaptadas a hábitos y costumbres de cada país.

HISTORIA DE GUIAS ALIEMENTARIAS

Las guías alimentarias se publicaron por primera vez en 1997 y han sido actualizadas desde entonces.

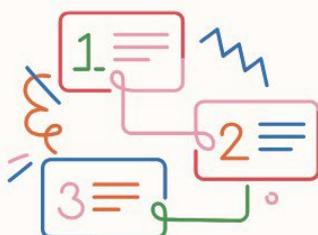


DEFINICION DE GUIAS ALIMENTARIAS

Son instrumentos educativos que promueven una alimentación saludable, considerando factores culturales y socioeconómicos.

GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

Varian segun el pais al que estan dirigidas. Se basan en evidencia científica y en las recomendaciones de organismos internacionales como la (OMS) y la (FAO).



FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS ALIEMENTARIAS

- Son elaboradas por equipos interdisciplinarios que revisan fuentes de información científica y datos sobre alimentos.
- se prueban con grupos de consumidores y se adaptan a las características de cada país.
- Realizar un seguimiento y evaluación periódica de la aplicación de las guías para sensibilizar a los responsables de nutrición y poner en marcha un plan de acción.

GUIAS ALIMENTARIAS COMO UNA HERRAMIENTA NUTRIMENTAL

Las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GABA) son herramientas para educar a la población sobre una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Estas guías se diseñan considerando factores económicos, culturales, psicosociales y de educación.



HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios juegan un papel crucial en la salud y enfermedad de una persona, y están influenciados por factores como la familia, la cultura, la sociedad y la economía.

RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA UNA BUENA ALIEMENTACION

- Comer de manera saludable y equilibrada.
- Realizar actividad física regular, al menos 30 minutos al día.
- Dormir lo suficiente, entre 8-12 horas al día.
- Beber suficiente agua, al menos 1,5-2,5 litros al día.
- Evitar ayunos prolongados y comer con frecuencia.
- Incluir frutas y verduras crudas y con cáscara en la dieta.
- Preferir cereales integrales y alimentos de origen animal magros.
- Buscar la saciedad y no comer en exceso.

