



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez

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: Nutrición

Cuatrimestre: I

GUÍAS ALIMENTARIAS



guías

Son recomendaciones basadas en ciencia para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades.



HISTORIA

Las guías alimentarias comenzaron en los años 40 para mejorar la salud, basándose en la ciencia de la nutrición. Se actualizan regularmente.

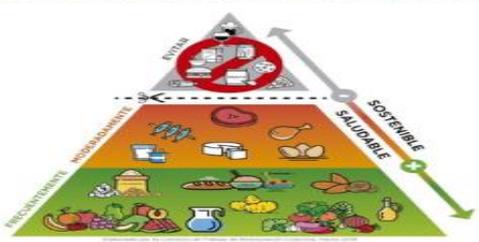


DEFINICION

Las guías alimentarias basadas en alimentos educan a la población y guían políticas y la industria, usando gráficos y recomendaciones claras.



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



guías en el mundo

Las guías alimentarias varían según el país al que están dirigidas.

COPIPIAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN RESPETUOSA CON EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA. COMO PASO A LA SALUD BASADA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL. MODIFICA EL COMPORTAMIENTO DE CONSUMIDORES, Y CREA Y PROMUEVE EL CONSUMO DE SERVICIOS ALIMENTARIOS Y DE ALIMENTOS. LE PUEDE INTERESAR TAMBIÉN...

GUÍAS ALIMENTARIAS



FILSES

- Evaluación: análisis de la situación nutricional de la población.
- Desarrollo: creación de recomendaciones basadas en evidencia científica.
- Difusión: distribución de las guías a través de medios accesibles.
- Implementación: integración en políticas públicas y programas educativos.
- Monitoreo y actualización: seguimiento de su efectividad y ajustes según nuevos hallazgos científicos.



Hábitos de alimentación y estilo de vida



HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios se forman en la infancia, influenciados por la familia y factores culturales, y son difíciles de cambiar en la adultez.



Alimentación SALUDABLE

1/2 PLATO DE VERDURAS CRUDAS
En la mitad del plato coloque ensaladas de hortalizas frescas diferentes, cocidas para aportar vitaminas, minerales y fibra.

1/4 PLATO PARA PROTEÍNAS
Colocar alimentos que aporten principalmente proteínas, como el orga niame, sepeo y conchuro, sustituirlos por carne vacuna, pollo, pavo, pescado, huevo, leguminosa, etc.

1/4 PLATO PARA CEREALES Y HARINOS
Incluir el alimento que aporte mayormente hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, etc.). Estos pueden ser preparados con verduras cocidas.

- Tómese en cuenta las porciones diarias de los platos.
- Consumir 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Recordó consumir 8 vasos de agua al día, sin esperar a tener sed.
- Realizó actividad física 30 a 60 minutos diarios.

GOBIERNO NACIONAL
Ministerio de SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
Participando de la gente



RECOMENDACIONES

Una dieta saludable, ejercicio diario y buen descanso (8 horas para adultos, 12 para niños) son clave para la salud física y mental.

(UDS, PAG 72-93)

Bibliografía

UDS. (PAG 72-93). *ANTOLOGIA DE INTRODUCCION A LA NUTRICION.*