



**SUPER NOTA**

*Nombre del alumno:* **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

*Nombre del tema:* **Guías alimentarias**

*Parcial:* **4°**

*Nombre de la materia:* **Introducción a la nutrición**

*Nombre de profesor:* **Daniela Monserrat Méndez Guillen**

*Nombre de la licenciatura:* **Nutrición**

*Cuatrimestre:* **I°**

# la historia de las guías



# inicio

Por primera vez en 1997 con una única sección dedicada a aspectos nutricionales generales



# contiene

Una cobertura completa, abordando la alimentación para todas las etapas de vida



# recomendaciones

Basadas en estándares de la OMS, sobre macro y micronutrientes



# deben

Acompañarse de planes y estrategias de difusión, sensibilización de la población y proyectos de educación alimentaria y nutricional



# recursos

Que consideran las costumbres, recursos y cultura, para fomentar decisiones saludables en México en una alimentación



# definición de las guías alimen tarias



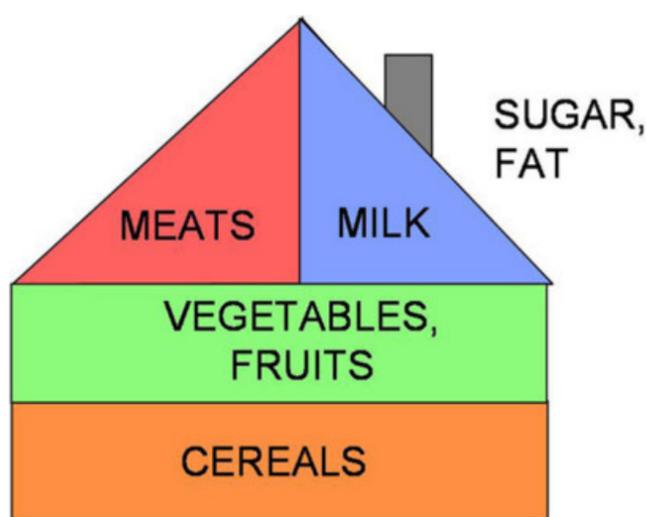
Son recomendaciones claras y visuales para educar a la población y orientar políticas y la industria alimentaria



# guías alimen tarias en el mundo



## Hungría



## China



## México



# fases para el desarrollo de las guías



# enfoque

Buscan educar sobre alimentación saludable, enfocándose en los alimentos, no solo los nutrientes



# impacto

Son útiles para guiar políticas de salud, nutrición, y agricultura



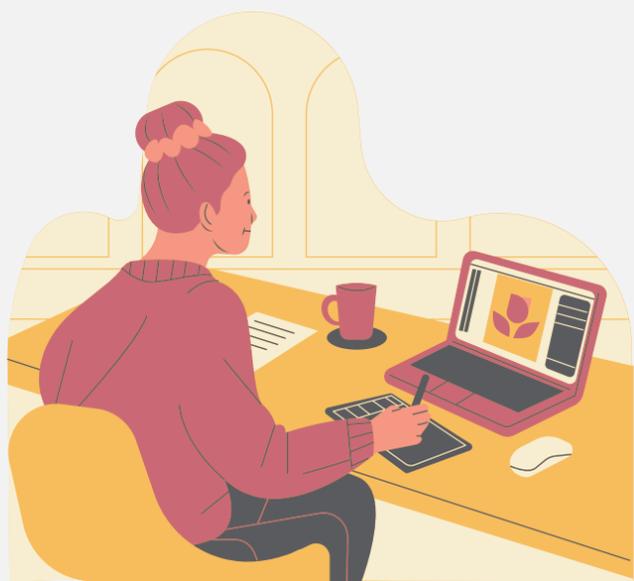
# previene

La malnutrición y enfermedades cardiovasculares mediante una dieta equilibrada



# diseñada

Con hábitos, disponibilidad de alimentos, y contexto cultural, económico y social de cada país.



# guías como una herramienta



# se diseña

Considerando hábitos, disponibilidad, acceso a alimentos, de cada país



# ayuda

A prevenir tanto enfermedades nutricionales como obesidad y diabetes



incluyendo factores económicos, sociales y culturales



# integra

Programas en salud, educación, agricultura y nutrición



# recomienda

actividad física, higiene alimentaria y sostenibilidad, para un enfoque de salud pública



# hábitos ali- menta- rios



## ¿Qué es?

Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos al consumir alimentos



## factores

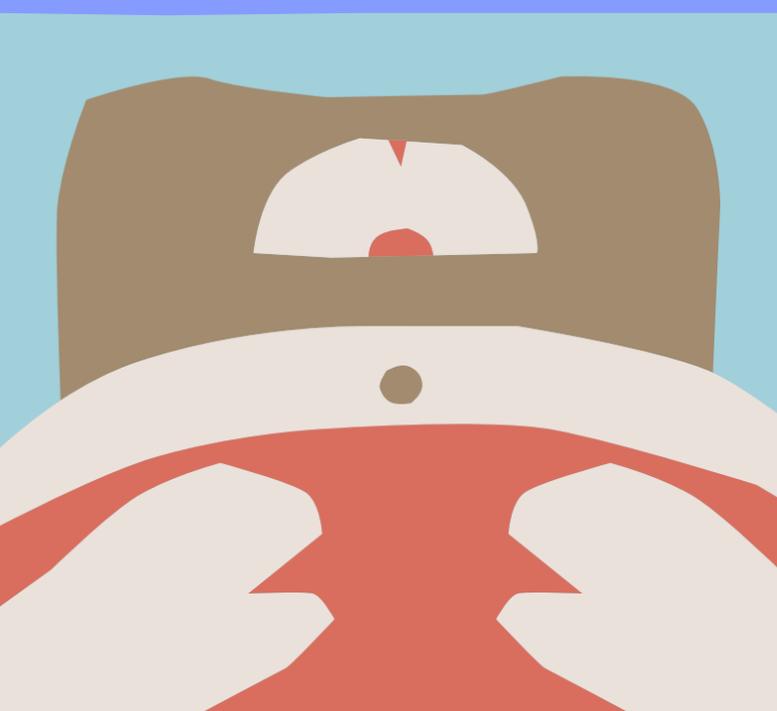
Estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión



“Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios”

F. Grande-Covián

La alimentación en los últimos años ha dado un cambio radical y no ha sido beneficioso



## es necesario

Saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable



# recomen daciones para una buena alimenta ción



# actividad física



# descanso y sueño



# buena alimenta ción



# frutas y verduras



# agua

