

Mi Universidad

Unidad 3

Primer cuatrimestre

Nombre del Alumno: Jennifer

Valentina Pérez García

Nombre del profesor:

DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

Licenciatura: Nutrición

Materia: Introducción a la

Nutrición

Bibliografía: UDS.

(2024). Antología de

Nutrición Ier cuatrimestre

SUPERNOTA
(Infografía)

INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN

UNIDAD IV

GUIAS ALIMENTARIAS

1. Las guías alimentarias ayudan a formular políticas de salud y promover hábitos saludables.
2. Son herramientas educativas que traducen la ciencia nutricional en recomendaciones accesibles.
3. Ofrecen pautas sobre macronutrientes y micronutrientes, e incluyen recomendaciones de ejercicio.
4. Varían según el país, pero siempre promueven la hidratación y la reducción de grasas, azúcar y sal.
5. Guiar la elección alimentaria saludable, basar la educación en criterios científicos y orientar políticas nutricionales.



1. Evolución: La Guía de Alimentación y Salud ha evolucionado para cubrir todas las etapas de la vida, adaptando la ciencia nutricional a herramientas prácticas.

ADAPTACIÓN CULTURAL: ESTÁ DISEÑADA PARA MÉXICO, CONSIDERANDO COSTUMBRES Y RECURSOS LOCALES, Y DIRIGIDA A LA POBLACIÓN Y A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD.

GUIAS ALIMENTARIAS EN EL MUNDO

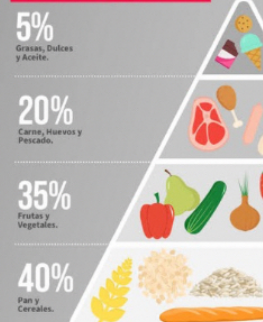


Las guías alimentarias varían según cultura, recursos y condiciones locales, pero todas promueven hábitos saludables basados en científicos y la OMS. Se actualizan para adaptarse a nuevas evidencias y necesidades de grupos específicos.

FASES PARA EL DESARROLLO DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS

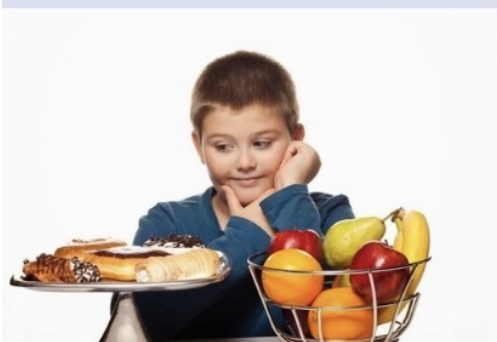
1. Equipos interdisciplinarios: Diversos expertos crean las guías alimentarias.
2. Revisión de fuentes: Se analizan datos científicos y sobre alimentos.
3. Prueba piloto: Las guías se testean con consumidores.
4. Adaptación cultural: Se ajustan a contextos locales.
5. Sostenibilidad y evaluación: Se busca sostenibilidad y se evalúa su efectividad.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son las costumbres y prácticas relacionadas con lo que comemos, cómo lo preparamos y cuándo lo consumimos, influenciados por factores culturales, sociales y personales.



Los hábitos alimentarios se adquieren en la infancia, influenciados por la familia, y cambian con el tiempo por factores emocionales, sociales y de edad.

ALIMENTOS COMO UNIÓN SOCIAL: LOS ALIMENTOS SON CLAVE EN LA VIDA SOCIAL Y CULTURAL, INFLUYENDO EN LAS INTERACCIONES Y TRADICIONES, Y ESTÁN CONDICIONADOS POR FACTORES FISIOLÓGICOS, ECONÓMICOS Y SOCIOCULTURALES.



Los hábitos alimentarios afectan la salud a lo largo de la vida, y los cambios recientes, como el aumento de alimentos procesados, han generado problemas de salud.



Las guías alimentarias y hábitos saludables son esenciales para cuidar de nuestra salud y mantenernos bien a lo largo del tiempo.