****

**Introducción a la Nutrición y Dietética**

# U2 A2. “Guías Alimentarias”

**Presenta:**

María Belén Flores Guzmán

 **Matrícula:** ES172008587

 **Docente en línea:** Lorena Ferreyra Corona

18 de enero del 2018

**Introducción**

Es importante el conocer que para cada país existe una base importante como guía para la alimentación de las personas, ya que se ha de realizar una investigación muy completa para definir las necesidades de cada población que se necesite en ese momento específico por el que transcurre la Nutrición y las opciones que puedan generar prevención. La información que se genera es importante dar formación que ayude en los procesos de Alimentación adecuada de las personas, considerando que hay un factor importante como la economía, que en ocasiones muchas personas no le dan el valor de invertir en la alimentación para tener salud de calidad o mejorar cuando hay casos crónicos de enfermedad.

**Desarrollo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Continente y nombre del país | Imagen de la guía alimentaria | Guía de alimentos y recomendaciones | Subrayar las similitudes entre las guías |
| 1.América del Norte: Estados Unidos de América | United States of America's food guide. Reproduced with permission. | **Guía de alimentos:**Los patrones también incluyen una asignación para aceites y describen la cantidad limitada de calorías disponibles para otros usos, como azúcares agregados, grasas saturadas y alcohol.El icono de comida del Departamento de Agricultura de EE. UU., El ícono MyPlate enfatiza las frutas, verduras, granos, alimentos proteínicos y grupos lácteos. MyPlate tiene la intención de incitar a las personas a pensar en la construcción de un plato saludable en las comidas.**Recomendaciones:**\_Seguir un patrón de alimentación saludable durante toda la vida. Todas las opciones de alimentos y bebidas importan. \_Elegir un patrón de alimentación saludable a un nivel calórico apropiado para ayudar a lograr y mantener un peso corporal saludable, apoyar la adecuación de nutrientes y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.\_ Enfoque en variedad, la densidad de nutrientes y la cantidad.\_ Limitar las calorías de azúcares agregados y grasas saturadas y reduzca la ingesta de sodio. Reducir: azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.\_ Opciones de alimentos y bebidas más saludables. Elija alimentos y bebidas ricos en nutrientes a través y dentro de todos los grupos de alimentos en lugar de las opciones menos saludables. Considere las preferencias culturales y personales para hacer que estos cambios sean más fáciles de lograr y mantener. | Todos abarcan en una mayoría:VegetalesProteínaFrutaCerealesTubérculosReducir el consumo de sal y Lácteos. |
| 2. América Latina:Venezuela | "Tapa giratoria de alimentos"The Venezuelan food guide. Reproduced with permission. | \_Se divide en cinco grupos de alimentos: cereales y tubérculos en la parte superior, seguidos de verduras, frutas, alimentos de origen animal y grasas y azúcares. La cuerda es una línea de agua donde una familia realiza actividad física. \_ Dieta variada, comer lo suficiente para mantener un peso saludable.\_ Prueba y come con tu familia.\_ Manejar la comida higiénicamente.\_ Administrar bien su dinero al comprar alimentos.\_ La leche materna es el mejor alimento para bebés menores de 6 meses de edad.\_ Coma alimentos de origen animal con moderación.  \_ Use aceites vegetales en la preparación de las comidas y evite usar demasiada grasa animal.  \_ Obtener la fibra que su cuerpo necesita de los alimentos vegetales a diario.    Moderar consumo de sal.    \_ Tomar agua.    \_ Evitar bebidas alcohólicas. |  |
| 3. Cercano Oriente:Irán | The Iranian food guide. Reproduced with permission. | **Guía de alimentos**Pirámide dividida en siete grupos, divididos en cuatro capas: capa inferior (pan y cereales), capa superior siguiente (frutas, verduras), capa superior siguiente (carnes y huevos, leche y productos lácteos), el ápice (varios, que consiste en grasas y azúcar.**Recomendaciones:** Comer adecuadamente y tener suficiente actividad física (por ejemplo, caminar diariamente de 30 a 40 minutos).    Coma vegetales crudos y cocidos todos los días en las comidas principales y los refrigerios.    Coma fruta 3 veces al día.    Coma legumbres y platos hechos con legumbres una vez al día.    Consuma leche, queso y yogurt y otros productos lácteos todos los días.    Use solo aceites líquidos en pequeñas cantidades para cocinar sus alimentos. Para freír los alimentos, use solo aceites para freír.    Incluya carnes, preferiblemente pollo y pescado (sin piel), y huevos en su dieta.    Reduzca su consumo de azúcar, alimentos dulces y bebidas y refrescos.    Reduzca el consumo de sal y alimentos ricos en sal.    Durante el día, beba agua y bebidas sin azúcar con frecuencia.    Al elegir pan y cereales, es mejor elegir los tipos de granos integrales (es decir, con salvado no eliminado) en la medida de lo posible.    La preparación y cocción higiénica y adecuada de los alimentos en el hogar son esenciales. |  |
| 4. África:Sierra Leona | “Pautas alimentarias basadas en alimentos de Sierra Leona para una alimentación sana”Reproduced with permission | Comprende seis grupos de alimentos, se clasifican según su disponibilidad y accesibilidad. Representan lo que se debe comer de cada grupo de alimentos al menos una vez al día. **Recomendaciones:**    Coma variedad de alimentos.    Coma pescado, carne de ave, carne, leche o huevos todos los días.    Coma arroz, yuca u otros granos integrales como raíces o tubérculos como parte de las comidas.    Coma muchas frutas, verduras, especialmente hojas verdes en cada comida.    Coma frijoles, guisantes y lentejas todos los días.    Use aceite con moderación y coma nueces y semillas.    Use sal yodada, pero úselo con moderación.    Use azúcares, alimentos y bebidas elaborados con azúcar con moderación (azúcares agregados).    Tome 8-10 vasos de agua al día.    Estar físicamente activo. |  |
| 5. Asia y el Pacífico Japón | Dietary guidelines for Japanese (Japanese: 食生活指針)Japan's food guide. Reproduced with permission. | Guía de alimentosLa "tapa giratoria de la guía de comida japonesa" está diseñada para parecerse al famoso juguete japonés tradicional. Es un cono invertido giratorio dividido de arriba hacia abajo en capas de grupos de alimentos que representan alimentos principalmente en forma cocida / platos. El orden de los grupos de alimentos viene dado por las porciones diarias recomendadas. En la parte superior hay platos a base de granos (arroz, pan, fideos y pasta), seguidos por platos a base de vegetales (incluidas ensaladas, verduras cocidas y sopas) y pescado, huevos y platos de carne. En la parte inferior hay leche y fruta. Una persona corriendo encima del trompo girante representa la importancia de hacer actividad física regularmente para disfrutar de buena salud. La guía también recomienda beber mucha agua o té, y moderar el consumo de bocadillos altamente procesados, dulces y bebidas azucaradas.La guía de alimentos se acompaña de un cuadro que indica las porciones diarias recomendadas para cada grupo de alimentos y se ilustra con ejemplos de alimentos y platos para cumplir con las recomendaciones.**Recomendaciones:**    Disfruta tus comidas.    Establezca un ritmo saludable manteniendo horarios regulares para las comidas.    Coma comidas bien balanceadas con alimentos básicos, así como platos principales y secundarios.    Coma suficientes granos como arroz y otros cereales.    Combina verduras, frutas, productos lácteos, frijoles y pescado en tu dieta.    Evite demasiada sal y grasa.    Mantenga un peso corporal saludable y equilibre las calorías que consume con la actividad física.    Aproveche su cultura dietética y productos alimenticios locales, mientras incorpora platos nuevos y diferentes.    Reduzca las sobras y los desperdicios a través de métodos adecuados de cocción y almacenamiento.    Haga un seguimiento de su ingesta diaria de alimentos para controlar su dieta. |  |
| 6. Europa:Polonia | The Polish food guide. Reproduced with permission. | La guía de alimentos de Polonia es la 'Pirámide de la nutrición saludable'. La pirámide está dividida en seis niveles que representan seis grupos de alimentos. Los cereales se encuentran en la base; vegetales y tubérculos en el segundo nivel; frutas en el tercer nivel seguido de leche y productos lácteos, carne, pescado, huevos y frijoles. El petróleo está en la parte superior de la pirámide. Un grupo de bebidas (representado por agua) e imágenes de actividad física se colocan fuera de la pirámide.Polonia también ha desarrollado una pirámide para niños y adolescentes, casi idéntica a la de la población en general. La única diferencia es que hay una recomendación explícita para evitar la sal de mesa.**Recomendaciones:**    Cuidado de comer una variedad de alimentos.    Cuidado con el aumento de peso y la obesidad; actividad física todos los días.    Los productos de cereales deberían ser su principal fuente de calorías.    Beber al menos dos vasos grandes de leche al día. La leche puede sustituirse por yogur, kéfir y un poco de queso.    Comer carne con moderación.    Comer muchas verduras y frutas todos los días.    Limitar el consumo de grasas visibles, especialmente animales, y también otros productos ricos en colesterol y ácidos grasos trans.    Modere su consumo de azúcar y dulces.    Limitar el consumo de sal.    Beber suficiente agua    No tomar alcohol. |  |
| América Latina y el Caribe-México |  | La guía de alimentos actual es una placa dividida en tres partes (El Plato del Buen Comer), cada una de las cuales representa un grupo de alimentos: verduras y frutas, cereales, legumbres y alimentos de origen animal (incluidos productos lácteos, carne, aves y pescado). La placa tiene una banda alrededor con un color diferente para cada grupo: verde para vegetales y frutas, amarillo para cereales y rojo para leguminosas y productos animales. Hay un mensaje para "combinar" las bandas rojas y amarillas destinadas a que las personas combinen esos dos grupos de alimentos.**Recomendaciones:**- "Manténgase físicamente activo y coma adecuadamente para mantener un peso corporal saludable y prevenir enfermedades, siguiendo estas recomendaciones:"    Tómese su tiempo para comer y disfrutar de sus comidas al compartirlas con familiares y amigos siempre que sea posible.    Incluir los tres grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales, legumbres y alimentos de origen animal en su desayuno, almuerzo y cena.    Beba mucha agua simple. Beba aguas frescas o agua con sabor sin azúcar agregada en lugar de bebidas endulzadas, como refrescos, jugos y aguas frescas.    Reduzca el consumo de alimentos con un alto contenido de sal, como carnes frías, refrigerios, sopas instantáneas y alimentos enlatados.    Evite comer en exceso: consuma porciones más pequeñas y deje de comer cuando se sienta satisfecho.    Elija alimentos asados, guisados ​​y a la parrilla con poco o nada de aceite agregado (grasa).    Incluya verduras y frutas frescas en cada comida. Elija con cáscara y en la temporada.    Coma granos enteros como tortilla, avena, amaranto, arroz, pan y pasta; y legumbres como frijoles, lentejas y judías verdes, todos los días.    Reduzca el consumo de alimentos dulces como pan dulce, galletas y productos de panadería.    Practique actividades físicas por lo menos 30 minutos todos los días, como caminar, bailar o jugar. Intenta integrar esto en actividades familiares. (FAO, 2018) |  |

Con esta actividad se extendió mi bagaje en cuanto al panorama que se maneja por países en las bases de la Alimentación, considero en opinión personal que es importante; y que la bioindividualidad siempre marcará las pautas para personalizar la alimentación de una persona de una forma integral. Por la diversidad, contexto y muchos factores que surgen en el día a día también a nivel emocional para lograr una adecuada nutrición.

**Conclusiones**

**Fuente de consulta**

* *FAO*. (2018). Obtenido de http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/