



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Fundamentos de nutrición y dietética

ACTIVIDAD:

Actividad 2. “Guías alimentarias y recomendaciones dietéticas”

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

02 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

La alimentación juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas, y las guías alimentarias son herramientas clave para orientar a la población hacia hábitos alimentarios saludables. A lo largo de los años, diversos países han desarrollado sus propias guías alimentarias, adaptadas a sus contextos culturales, nutricionales y epidemiológicos. Estas guías proporcionan recomendaciones sobre los tipos y las cantidades de alimentos que se deben consumir para mantener una dieta equilibrada y promover la salud.

En este cuadro comparativo, se presentan diez guías alimentarias, incluyendo la de México, junto con una descripción de cada una y las recomendaciones dietéticas que ofrecen. A través de esta comparación, se busca resaltar similitudes y diferencias entre las recomendaciones de diferentes países, así como identificar patrones comunes que pueden servir como base para promover una alimentación saludable a nivel global.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Recomendaciones Dietéticas	Recomendaciones Dietéticas	Recomendaciones Dietéticas	Explicación	Recomendaciones Dietéticas	Imagen
México	Plato del Bien Comer	Plato con secciones	La Guía Alimentaria Mexicana se basa en el Plato del Bien Comer, dividido en tres secciones: frutas y verduras, alimentos de origen animal y alimentos de origen vegetal.	Incluir diariamente alimentos de cada grupo en proporciones adecuadas. Dar preferencia a cereales integrales y alimentos bajos en azúcares y grasas. Moderar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Consumir suficientes líquidos.	
Estados Unidos	MyPlate	Plato dividido en secciones	MyPlate representa un plato dividido en cuatro secciones: frutas, verduras, granos y proteínas, con un lado adicional para productos lácteos.	Aumentar el consumo de frutas y verduras, preferir granos integrales, variar las proteínas entre carnes magras, pescado, frijoles y nueces, elegir productos lácteos bajos en grasa o desnatados. Limitar el consumo de grasas sólidas y azúcares añadidos.	
Canadá	Guía Alimentaria Canadiense	Plato con secciones	La guía canadiense enfatiza la proporción y la calidad de los alimentos, recomendando la mitad del plato para frutas y verduras, un cuarto para proteínas y otro cuarto para granos enteros.	Priorizar alimentos integrales y frescos, consumir suficientes frutas y verduras, elegir fuentes de proteína magra, optar por grasas saludables, limitar los alimentos procesados y las bebidas azucaradas.	



Reino Unido	Guía de la pirámide alimentaria del Reino Unido	Pirámide de alimentos	La pirámide británica destaca los grupos alimenticios y sus proporciones ideales para una alimentación equilibrada.	Consumir una variedad de alimentos, incluyendo frutas y verduras, carbohidratos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y grasas saludables. Moderar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.	
Brasil	Guía Alimentaria para la Población Brasileña	Plato con secciones	La guía brasileña utiliza un plato dividido en tres partes: frutas, verduras y alimentos con almidón en una mitad, y proteínas en la otra mitad.	Incluir alimentos frescos y minimamente procesados, consumir una variedad de frutas y verduras, priorizar granos enteros, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, limitar el consumo de azúcares y grasas saturadas.	
Australia	Guía Alimentaria Australiana	Plato con secciones	La guía australiana presenta un plato dividido en cinco secciones: verduras, granos, proteínas, lácteos y una pequeña porción de grasas saludables.	Consumir una variedad de alimentos de todos los grupos, priorizar alimentos integrales y frescos, limitar alimentos y bebidas altos en azúcares y grasas, elegir opciones bajas en sal, mantenerse hidratado.	



Japón	Guía Alimentaria Japonesa	Pirámide de alimentos	La guía japonesa enfatiza la proporción y la variedad de alimentos, con una base de cereales y verduras, seguida de frutas, proteínas y productos lácteos.	Consumir una amplia variedad de alimentos, dar prioridad a cereales integrales, pescado y mariscos, consumir frutas y verduras de temporada, limitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, moderar el consumo de sal.	
Francia	Guía Alimentaria Francesa	Plato con secciones	La guía francesa utiliza un plato dividido en cuatro secciones: frutas y verduras, proteínas, productos lácteos y carbohidratos, junto con una recomendación de beber suficiente agua.	Consumir una variedad de alimentos frescos y naturales, dar prioridad a frutas y verduras, moderar el consumo de carnes y productos lácteos grasos, optar por grasas saludables, reducir el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.	
Italia	La Pirámide de la Alimentación Saludable Italiana	Pirámide de alimentos	La pirámide italiana destaca los grupos de alimentos y sus proporciones recomendadas, enfatizando la importancia de la actividad física y la hidratación adecuada.	Consumir una variedad de alimentos, dar prioridad a cereales integrales, frutas y verduras frescas, legumbres, pescado y aceite de oliva, limitar el consumo de carnes rojas y embutidos, moderar el consumo de productos lácteos y alimentos procesados, mantenerse hidratado.	



India	Guía Alimentaria de la India	Plato con secciones	La guía alimentaria de la India utiliza un plato dividido en cuatro secciones: cereales, verduras y legumbres, frutas y lácteos, junto con una recomendación de beber suficiente agua.	Consumir una variedad de alimentos frescos y naturales, incluir cereales integrales, frutas y verduras en la dieta diaria, optar por fuentes de proteína magra como legumbres y productos lácteos bajos en grasa, limitar el consumo de alimentos procesados y azucarados.	
--------------	------------------------------	---------------------	--	--	--



CONCLUSIONES

Después de revisar las diversas guías alimentarias de diferentes países, es evidente que existe un consenso general en cuanto a las recomendaciones básicas para una alimentación saludable. La mayoría de las guías enfatizan la importancia de consumir una variedad de alimentos, priorizando frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limita el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares añadidos.

A pesar de las diferencias culturales y nutricionales entre los países, las guías comparten la idea fundamental de que una alimentación equilibrada es clave para prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar general. Esto resalta la importancia de adoptar un enfoque global en la promoción de hábitos alimentarios saludables, reconociendo al mismo tiempo las particularidades de cada contexto cultural.

En resumen, las guías alimentarias proporcionan un marco útil para orientar las elecciones dietéticas de la población, pero es importante adaptarlas a las necesidades individuales y a las características específicas de cada país. Al promover la educación alimentaria y fomentar la adopción de hábitos saludables, podemos trabajar hacia el objetivo común de mejorar la salud y el bienestar de las comunidades a nivel mundial.



FUENTES DE CONSULTA

La guía alimentaria de Canadá o cómo comer bien. (2020, enero 28). Plameca, S.A.
<https://www.plameca.com/magazine/guia-alimentaria-comer-bien/>

UNADM. (s/f). Fundamentos de nutrición y dietética. Unadmexico.mx. Recuperado el 1 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_02/descargables/NIND_U2_Contenido.pdf

Guías alimentarias basadas en alimentos. (s/f). Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado el 2 de marzo de 2024, de <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>