



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

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U3

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

20 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

En un mundo donde la alimentación desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar, comprender los principios y las pautas de una alimentación saludable se vuelve fundamental. La orientación alimentaria, a través de diversas herramientas como las guías alimentarias y el etiquetado nutricional, proporciona a las personas el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre su dieta diaria. En este contexto, la guía alimentaria de México juega un papel destacado al proporcionar recomendaciones específicas adaptadas a la cultura y las necesidades nutricionales de la población mexicana. En este mapa conceptual, exploraremos qué es la orientación alimentaria, su importancia, los objetivos que persigue y las diferencias entre la guía alimentaria anterior y la actual de México. También examinaremos por qué es crucial que la población esté consciente de las porciones adecuadas y la relevancia del etiquetado nutricional en la promoción de una alimentación saludable.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN ALIMENTARIA?

La orientación alimentaria es el conjunto de recomendaciones y consejos diseñados para promover hábitos de alimentación saludables y equilibrados. Estas orientaciones suelen incluir información sobre qué alimentos consumir, en qué proporciones y cómo combinarlos para garantizar una dieta nutritiva y beneficiosa para la salud.

¿PARA QUÉ SIRVE LA ORIENTACIÓN ALIMENTARIA?

El objetivo principal de la orientación alimentaria es promover la adopción de hábitos de alimentación saludables que contribuyan al bienestar físico, mental y emocional de las personas. Algunos de los propósitos específicos de la orientación alimentaria incluyen: Mejorar la salud, fomentar la energía y el rendimiento, educar sobre la nutrición, Promover la variedad y el equilibrio, Reducir el riesgo de trastornos alimentarios, etc.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UTILIZAR LA GUÍA ALIMENTARIA DE MÉXICO?

Es importante utilizar la guía alimentaria de México porque proporciona pautas específicas y culturalmente relevantes para una alimentación saludable, adaptadas a las necesidades y preferencias de la población mexicana. Esta guía está respaldada por evidencia científica y proporciona recomendaciones claras sobre qué alimentos consumir, en qué cantidades y cómo combinarlos para promover la salud y prevenir enfermedades.

ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LA GUÍA ALIMENTARIA ANTERIOR VS. LA ACTUAL DE MÉXICO?

La guía alimentaria actual de México aumenta la proporción de verduras y frutas al 50% del plato y reduce los cereales y tubérculos al 25%. Mantiene la proporción de leguminosas y alimentos de origen animal. Además, enfatiza la sostenibilidad, promueve el etiquetado frontal de alimentos, recomienda el consumo de agua y limita las bebidas azucaradas. Presenta un diseño renovado y proporciona información adicional sobre actividad física, lactancia materna y alimentación durante el embarazo.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO NUTRIMENTAL?

El etiquetado nutricional es importante porque proporciona a los consumidores información sobre el contenido de los alimentos, lo que les permite tomar decisiones más saludables, prevenir enfermedades, controlar el peso y confiar en los productos que compran.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LA POBLACIÓN CONOZCA SOBRE LAS RACIONES O PORCIONES?

Es importante que la población conozca sobre las raciones o porciones porque les ayuda a controlar su peso, mantener una dieta equilibrada, prevenir enfermedades, educarse sobre hábitos alimentarios saludables y reducir el desperdicio de alimentos.



CONCLUSIONES

En conclusión, la orientación alimentaria desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables y en la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta. A través de herramientas como la guía alimentaria y el etiquetado nutricional, las personas pueden adquirir conocimientos sobre cómo seleccionar alimentos nutritivos y equilibrados que contribuyan a su bienestar general. En el caso específico de México, la actualización de la guía alimentaria refleja un enfoque renovado en la sostenibilidad, la promoción de la salud y la educación alimentaria, adaptado a las necesidades y preferencias de la población. Es fundamental que la población esté consciente de la importancia de seguir las recomendaciones de las guías alimentarias, así como de comprender la importancia de las porciones adecuadas y el etiquetado nutricional para tomar decisiones informadas sobre su alimentación. En última instancia, al adoptar hábitos alimentarios saludables, las personas pueden mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, contribuyendo así a una sociedad más saludable y próspera.



FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Principios básicos de una alimentación correcta. Unadmexico.mx. Recuperado el 20 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_03/descargables/NIND_U3_Contenido.pdf

Nuevo Plato del Bien Comer para la Población Mexicana. (2023, junio 21). Radar Nutrifoods. <https://www.radarnutrifoods.com/post/template-product-review>

Etiquetado frontal. (s/f). Paho.org. Recuperado el 20 de marzo de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

Ondina Terrero, E., Álvarez Gómez, J. L., Álvarez Gómez, J. Á., & Carreras Fernández, A. P. (2002). La orientación nutricional como elemento fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades. Revista cubana de medicina general integral, 18(5), 362–365. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252002000500014