

¿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.