



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:

Asignación a cargo del docente

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

22 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

En México, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades son aspectos fundamentales en el bienestar de la población. En este contexto, se han establecido diversas normativas y guías alimentarias que buscan orientar a la población hacia hábitos alimentarios saludables y proporcionar información clara sobre la calidad nutricional de los alimentos. Entre estas regulaciones destacan la Norma Oficial Mexicana (NOM) 043, que aborda la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la NOM 051, que regula el etiquetado de alimentos y bebidas, y las Guías Alimentarias de 2023, que ofrecen recomendaciones específicas para una alimentación equilibrada y nutritiva. En este contexto, es crucial comprender las principales recomendaciones de cada una de estas normativas para promover la salud y el bienestar de la población mexicana, en este trabajo se hace una guía alimentaria en un video para demostrar los conocimientos adquiridos a través de esta unidad.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

<https://youtu.be/BRqbA8s6YtY>



CONCLUSIONES

En conclusión, las normativas y guías alimentarias en México representan un esfuerzo significativo por parte de las autoridades de salud para fomentar hábitos alimentarios saludables y combatir la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la alimentación. La NOM 043, NOM 051 y las Guías Alimentarias de 2023 ofrecen directrices claras y específicas para la población, promoviendo la elección de alimentos nutritivos, la moderación en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, y la adopción de un estilo de vida activo. Es fundamental que tanto los individuos como las instituciones continúen promoviendo y adoptando estas recomendaciones para mejorar la salud y el bienestar de todos los mexicanos.



FUENTES DE CONSULTA

Normativo, M. (s/f). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en. Org.mx. Recuperado el 22 de marzo de 2024, de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). Beneficios de la jarra del buen beber. gob.mx. Recuperado el 22 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

(S/f). Vrg.org. Recuperado el 22 de marzo de 2024, de <https://www.vrg.org/nutshell/las-alimentarias-mexicanas-del-2023.pdf>

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

El nuevo plato, ¿qué es. (s/f). El nuevo plato del bien comer. Edu.mx. Recuperado el 22 de marzo de 2024, de https://www.udem.edu.mx/sites/default/files/2023-09/NutrilInfo_Agosto.pdf

Diabetes, S. y. B. [@anel.bienestar]. (2023, mayo 17). ¡NUEVAS guías de ALIMENTACIÓN 2023! Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Rvzm-ErsgsU>

UNADM. (s/f). Principios básicos de una alimentación correcta. Unadmexico.mx. Recuperado el 22 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_03/descargables/NIND_U3_Contenido.pdf