**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](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=1031&course=139)

**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.

**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>