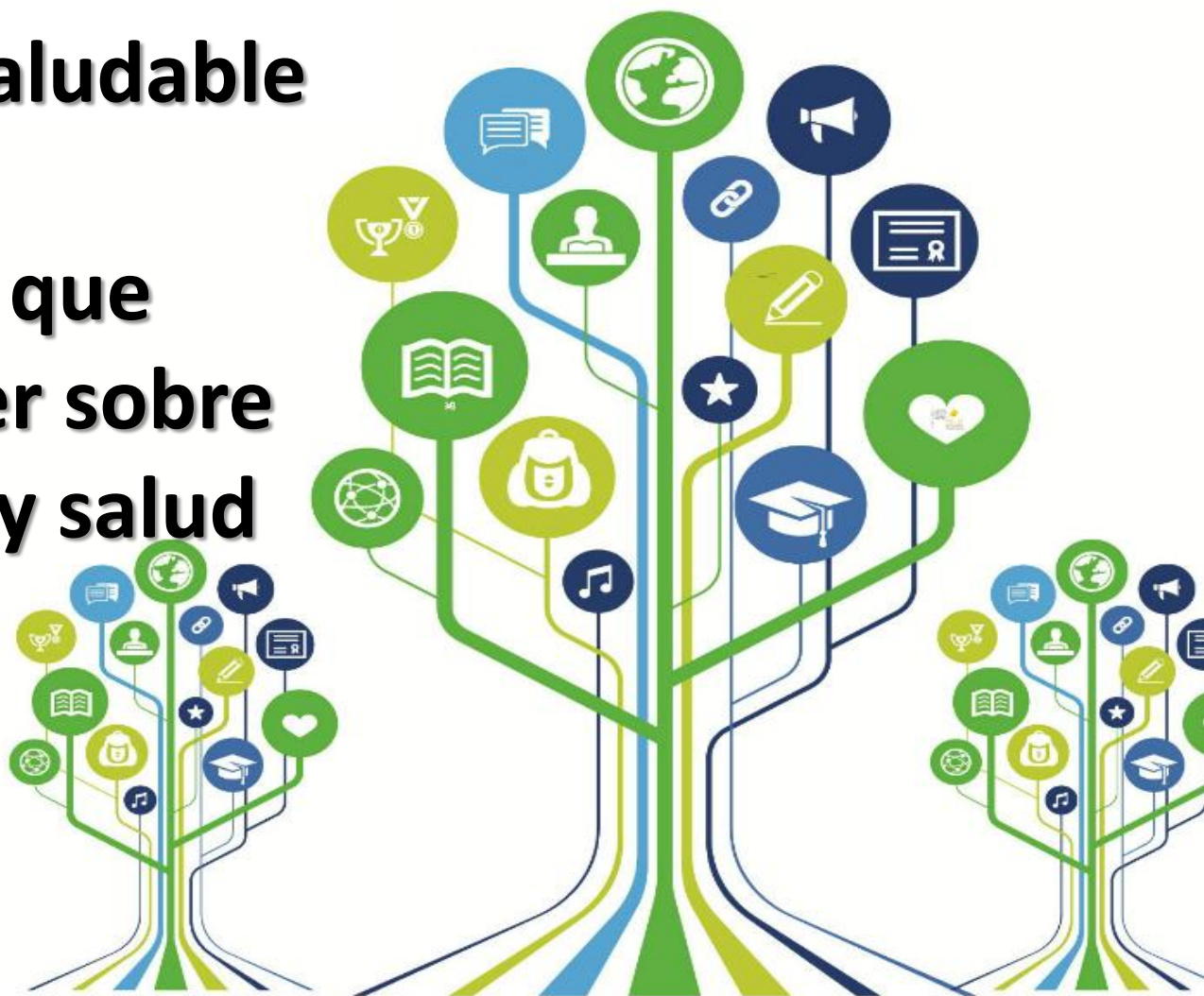


Pasos para una alimentación saludable

Tema 1. Lo que debemos saber sobre alimentación y salud



La nutrición en México



De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición la nutrición en nuestro país no anda nada bien ya que se encontró que:

- ❑ 1 de cada 3 niños y adolescentes presentan exceso de peso para su edad.

(ENSANUT, 2012)

La nutrición en México



7 de cada 10 adultos mayores de 20 años presentan prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad.

Efectos en la salud

Un cuerpo con exceso de grasa corporal poco a poco se estará enfermando sin darse cuenta, provocando padecimientos graves como:

Diabetes tipo II

Enfermedades cardiovasculares como infartos al corazón

Embolias

Hipertensión

Dieta

Dieta es todo lo que consume una persona en un día: por la mañana, media mañana, tarde, media tarde y noche.

La dieta puede ser correcta, incorrecta, para bajar o subir de peso, para control de colesterol, etc.

A la palabra dieta hay que agregarle un adjetivo para definirla.



Dietas de moda

Existen infinidad de tipos de dietas de moda para cuidar el peso; sin embargo para valorar si un tipo de dieta es correcta y saludable hay que asegurarse de que esta cumpla con las siguientes características:



variada

equilibrada

adecuada

Etiquetado de alimentos

Etiquetado es toda información que aparece en el envase de un alimento. La etiqueta es la tarjeta de identidad del alimento o bebida.



En México esta reglamentación está en: Norma Oficial **NOM 051 SCFI/SSA1-2010**, “Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria”.

Etiquetado de alimentos

A partir del 2014 la **NOM-051** tuvo modificaciones, ahora se pide a todas las empresas que la **etiqueta** se encuentre de manera **frontal** en los productos.



Imagen tomada de: <http://sipse.com/mexico/etiquetas-comida-chatarra-alimentos-bebidas-85749.html>. Solo para fines educativos.

Importancia del etiquetado de alimentos



Nos explica qué es lo que vamos a aportar a nuestro cuerpo con base en la cantidad de alimento que consumamos.

Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.