


- 
- Materia: Epidemiología
  - Carrera: Nutrición.
  - Semestre / cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.
  - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

Comitán de Domínguez Chiapas a 31/07/2020

# Información alimentaria · Información nutricional.

La información nutricional que encontramos en los alimentos, debe contener unos datos mínimos obligatorios que son:

- Valor energético (gr)
- Cantidades de grasa (g)
- Ácidos grasos saturados (g)
- Ácidos grasos monoinsaturados (g)
- Hidratos de carbono(g)
- Azúcares (g)
- Almidón (g)
- Fibra alimentaria (g)
- Proteínas (g)
- Sal (g)

1

La información debe aparecer en el orden que figura en la tabla, y expresada por 100 g o 100 ml

2

podrá expresarse por porción o unidad de consumo, en estos casos, debe expresarse cuantitativamente en la etiqueta

3

La porción o unidad que se utilice se indicarán al lado de la información nutricional.

4

La información nutricional figurará en el mismo campo visual, y se hará en forma de tabla con las cifras en columna

## Forma de expresión

- El valor energético se expresará en primer lugar en kilojulios
- valor en kilocalorías (kcal), la cantidad de nutrientes en gramos (g)
- Las vitaminas y minerales
- El valor energético y la cantidad de nutrientes se expresarán por 100 g o 100 ml.
- El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 g o 100 ml
- El 7,5 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 ml
- El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos por porción Hay una serie de alimentos que están exentos de la obligatoriedad de proporcionar información nutricional: Hierbas, especias, sal, gomas de mascar etc.

| Ingesta de referencia de vitaminas y minerales (adulto) |         |
|---|---------|
| Vitamina A  | 800 µg  |
| Vitamina D  | 5 µg    |
| Vitamina E  | 12 mg   |
| Vitamina K  | 75 µg   |
| Vitamina C  | 80 mg   |
| Tiamina   | 1,1 mg  |
| Riboflavina   | 1,4 mg  |
| Niacina   | 16 mg   |
| Vitamina B6   | 1,4 mg  |
| Ácido Fólico  | 200 µg  |
| Vitamina B12  | 2,5 µg  |
| Biotina   | 50 µg   |
| Ácido pantoténico                                       | 6 mg    |
| Potasio   | 2000 mg |
| Cloruro   | 800 mg  |
| Calcio  | 800 mg  |
| Fosforo   | 700 mg  |
| Magnesio  | 375 mg  |
| Hierro  | 14 mg   |
| Zinc  | 10 mg   |
| Cobre   | 1 mg    |
| Manganeso   | 2 mg    |
| Fluoruro  | 3,5 mg  |
| Selenio   | 55 µg   |

## PARTE FRONTAL DEL ENVASE E INGESTA DE REFERENCIA

- valor energético
- valor energético y cantidad de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal.
- La declaración obligatoria "por 100 g o por 100 ml" lo que permite la comparación entre productos
- Se especifica el contenido en sal del alimento, no de sodio
- El contenido en grasas siempre se colocará en la tabla de composición nutricional en primera posición
- lista cerrada de nutrientes que se pueden declarar con carácter voluntario



**FUENTES;**

UDS. (2020). EPIDEMIOLOGIA. COMITAN CHIS: UDS.