

Epidemiología.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria
Guillen Rodriguez

Catedrático: María de los Ángeles Venegas
Castro

6 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

30 de Julio del 2020

Información alimentaria- Información nutricional.

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



INFORMACION NUTRICIONAL	por 100 G.	por ración 30 G.
VALOR ENERGÉTICO	399 kcal	120 kcal
HIDRATOS CARBONO	71 g	22 g
- azúcares	36 g	8 g *
- almidón	46 g	14 g
GRASAS	7 g	2 g
- saturadas	4 g	1 g
FIBRA	4 g	1 g
SODIO	0,35 g	0,1 g
SAL	0,9 g	0,3 g

Que debe llevar en la información nutricional.

Valor energético. Cantidades de grasas ácidos grasos saturados ácidos grasos monoinsaturados. ácidos grasos poliinsaturados .

Hidratos de carbono
azúcares
polialcoholes
almidón
fibra alimentaria
Proteínas

Sal
vitaminas
minerales.

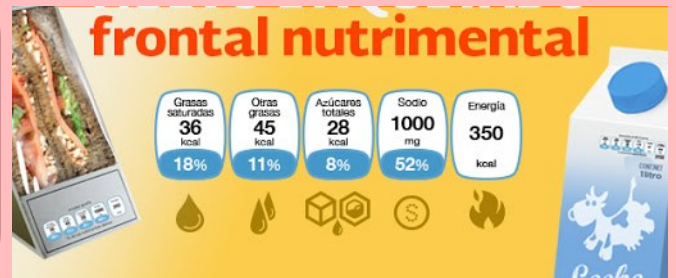
Como se expresa el valores.

El valor energético primero se expresa en KJ y seguido en Kcal.

La cantidad de nutrientes en gramos (g).

Vitaminas y minerales se expresarán además como porcentaje de las ingestas de referencia de la tabla por 100 g o 100 ml y su valor de referencia es de (VRN).

En la parte frontal del alimento se vuelve a repetir la información utilizando formato como: valor energético o valor energético, cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal.



Puntos importantes del etiquetado:

- Toda la información nutricional aparecerá en el mismo campo visual.
- La declaración obligatoria es "por 100 g o por 100 ml".
- Se especifica el contenido en sal del alimento, no de sodio.
- El contenido de grasas siempre debe estar colocada en la tabla de composición nutricional en primera posición.
- Se crea una lista cerrada de nutrientes donde no se debe incluir cualquier nutriente.

Aprende a descifrar el etiquetado frontal



Bibliografía.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2020). Epidemiología. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.