

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS



Nombre de la materia

Epidemiología.

Nombre del catedrático

María de los Ángeles Venegas castro.

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

31 de julio 2020

- INFORMACIÓN ALIMENTARIA- INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL QUE ENCONTRAMOS EN LOS ALIMENTOS, DEBE CONTENER UNOS DATOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS

Información nutricional Porción 130g (5 unidades)			
	Cantidad por porción	% VD (*)	Cantidad en 100 g.
Valor energético	304 kcal.=1270 kj.	15%	233 kcal.=977 kj.
Carbohidratos	22 g.	7%	17 g.
Proteínas	17 g.	23%	13 g.
Grasas totales	16 g.	30%	13 g.
Grasas saturadas	2,4 g.	11%	1,9 g.
Fibra alimentaria	4,7 g.	19%	3,7 g.
Sodio	1602 mg.	67%	1232 mg.

Valor energético/nutriente	Ingesta de referencia (adulto)
Valor energético	8400kJ/2000kcal
Grasa total	70 g
Grasas saturadas	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sel	6 g

ADEMÁS, TAMBIÉN PODRÁ EXPRESARSE POR PORCIÓN O UNIDAD DE CONSUMO, EN ESTOS CASOS, DEBE EXPRESARSE CUANTITATIVAMENTE EN LA ETIQUETA E INDICAR EL NÚMERO DE PORCIONES O DE UNIDADES QUE CONTIENE EL ENVASE.

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE UN ALIMENTO SE REFIERE A SU VALOR ENERGÉTICO Y DETERMINADOS NUTRIENTES: GRASAS, GRASAS SATURADAS, HIDRATOS DE CARBONO, AZÚCARES, PROTEÍNAS Y SAL.



¿Cuántos nutrientes apporto?



Una parte muy importante de los alimentos es su ETIQUETADO con la información nutricional

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Cuando se repite, la información nutricional sigue siendo una lista de contenido definido y limitado; se presentará en el campo visual principal, con el tamaño mínimo de letra establecido.

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 pentoténico	6 mg
Potasio	2000 mg
Cloruro	800 mg
Calcio	800 mg
Fósforo	700 mg
Magnesio	375 mg
Hierro	14 mg
Zinc	10 mg
Cobre	1 mg
Manganeso	2 mg
Fluoruro	3,5 mg
Selenio	55 µg
Cromo	40 µg
Molibdeno	50 µg
Yodo	150 µg

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALOR ENERGÉTICO MEDIO POR 100 ML: 3.700 KJ (900 KCAL)

Grasas 100 g. de las cuales:

Saturadas: 14 g

Monosaturadas: 78 g

Polinsaturadas: 8 g

Hidratos de Carbono, de los cuales:

Azúcares: 0 g

Proteínas: 0 g

Sal: 0 g

Vitamina E: 15,5 mg (129% VRN)