

Nombre de la alumna:

Daniela Calderón Sánchez

Licenciatura:

Nutrición

Nombre del maestro:

María De Los Ángeles Venegas Castro

Materia:

Epidemiología

Cuatrimestre:

Sexto cuatrimestre

Actividad:

Súper nota

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas, Julio 2020.

Información alimentaria- Información nutricional.

Grasas

Grasas saturadas.

Hidratos de carbono.

Azúcares

Proteínas

Sal

Es la información del alimento sobre el valor energético y determinados nutrientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios para 100g de producto	
Valor energético	749 kJ (182 kcal)
Grasas	19,1 g
De las cuales ácidos grasos saturados	4,0 g
Hidratos de carbono	0,0 g
De los cuales Azúcares	0,0 g
Proteínas	1,1 g
Sal	4,5 g

La declaración obligatoria "por 100 g o por 100 ml" lo que permite la comparación entre productos.



Expresado



Información Nutricional	
Tamaño por Ración 34g	
Raciones por envase 3,2	
Calorías	190
	% RDA (*)
Grasa Total	13 g 20%
Carbohidratos Totales	17 g 6%
Proteínas	3 g 6%
Sodio	230 mg 10%

Los porcentajes de requerimientos diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.



También podrá expresarse por porción o unidad de consumo, en estos casos, debe expresarse cuantitativamente porciones o de unidades que contiene el envase.



¿Para que nos sirve?

Nos sirve no solo para limitar el consumo de determinados nutrientes que ingerimos en exceso y pueden ser perjudiciales para nuestra salud, sino también para evitar consumir mayores de aquellos que si son perjudiciales.



UDS. (2020.). Información alimentaria- Información nutricional. En UDS., *Epidemiologia*. (págs. 115-120). Comitán De Dominguez Chiapas.