

## **EPIDEMIOLOGIA**



Licenciatura en nutrición  
Sexto cuatrimestre

Nombre de la profe  
María de los ángeles Venegas castro

Nombre del alumno  
Andrea yuliana calvo López

Fecha  
31-julio-2020

# INFORMACION ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¿QUE E?

es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales



es la infancia, adolescencia, edad, adulta y envejecimiento y en situación de salud

DIFERENTES ETAPAS

HACE REFERENCIA

a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base a tu alimentación diaria

INFORMACION NUTRICIONAL		
PORCION DE ..... g o mL (medida casera)		
	CANTIDAD POR PORCION	%VD (*)
Valor energético	kcal y kJ	%
Carbohidratos	g	%
Proteínas	g	%
Grasas totales	g	%
Grasas saturadas	g	%
Grasas trans	g	-
Fibra alimentaria	g	%
Sodio	mg	%

(\*) Valores diarios de referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



hay que elegir una alimentación equilibrada

la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable

PARA TENER LA SALUD Y PREVENIR

QUE CARACTERISTICA DEBE TENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE

una dieta saludable tiene que unirse las proporciones entre sí, tiene que ser suficiente, tiene que ser adaptada a la edad, sexo, a la talla, actividad física, etc., tiene que ser variada

