

EPIDEMIOLOGIA



NOMBRE.

Blanca Yaneth Santis Morales

DOCENTE.

María de los Ángeles Venegas Castro

LICENCIATURA.

Nutrición

TRABAJO.

Súper nota

Comitán de Domínguez, Chiapas a 31 de Julio del 2020



INFORMACION ALIMENTARIA

La información alimentaria es la información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final por medio de una etiqueta, otro material de acompañamiento, o cualquier otro medio, incluyendo herramientas tecnológicas modernas o la comunicación verbal.

Se considera etiquetado todas las menciones, indicaciones, marcas de fábricas o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rotulo, etiqueta, faja o collar que acompañan un producto alimentario.



El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta.

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.

Aunque la información nutricional fue obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016, muchos productos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en la nueva normativa. Si se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables o bien se trata de alimentos enriquecidos, es obligatorio realizar la información nutricional de acuerdo con lo establecido en el Reglamento sobre información alimentaria facilitada al consumidor.

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.**



Información Nutricional	Cantidad por Porción	
	De concentración mezclada ya con leche descremada (240 mL)	
Proteínas	6,7 g	
Grasa Total (Lípidos)	3,2 g	
Grasa Saturada	2 g	
Total de Carbohidratos	29,7 g	
Azúcares	29,6 g	
Fibra Dietética	menos de 1 g	
Sodio	107 mg	

Tamaño de la Porción: 24 mL
 Porciones por Envase: 208,33 aprox.
 Contenido Energético: 737,2 kJ (174,4 kcal)
 * La información nutricional se expresa de acuerdo con lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Una porción de 200 mL aporta:



INFORMACION NUTRICIONAL

La información nutricional obligatoria también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas). Es importante saber que la **tabla de información nutricional es una lista cerrada** de valor energético y de nutrientes y que no puede completarse con ninguna otra información nutricional. El tamaño de letra mínimo es aplicable a la información nutricional.

Cuando en el alimento envasado figure la información nutricional obligatoria podrá repetirse en el campo visual principal la siguiente información:

El valor energético o

El valor energético junto con el contenido de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.

