
NOMBRE: BERTHA ALICIA FLORES PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DE LOS ANGELES VENEGAS
CASTRO

MATERIA: EPIDEMIOLOGIA

ACTIVIDAD: SUPER NOTA

FECHA: 31 DE JULIO 2020

Información alimentaria

Información nutricional.

1

2

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

Valor energético y determinados nutrientes

- 3** 1.- porción del paquete y tamaño de la porción
- 4** 2.- calorías
- 5** 3.- porcentaje de calorías
- 4.- limitar esos nutrientes
- 5.- alto aporte

La información debe aparecer en el orden que figura en la tabla

La información nutricional figurará en el mismo campo visual, y se hará en forma de tabla con las cifras en columna.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

La información también puede ser declarada como porcentaje de las ingestas de referencia, por 100 gramos o por porción

VALOR ENERGETICO

El valor energético se expresará en primer lugar en kilojulios (kJ), seguido por el valor en kilocalorías (kcal), la cantidad de nutrientes en gramos (g). Las vitaminas y minerales en las unidades especificadas

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

NUTRIENTES

Un nutriente es un ingrediente en un alimento que provee nutrición. Los nutrientes son esenciales para vivir y para mantener su organismo en buen funcionamiento

QUE NUTRIENTES SE DEBEN CONSUMIR MÁS

- Calcio
- Fibra
- Potasio
- Vitamina A
- Vitamina C



QUE NUTRIENTES SE DEBEN EVITAR

- Grasa total (especialmente las grasas saturadas)
- Colesterol
- Sodio

Una nutrición adecuada te proporcionará una mejor condición física, mejor aspecto, salud cardiovascular y protección contra las infecciones.



La cantidad de nutrientes, la etiqueta de información nutricional debe detallar la cantidad de producto que contiene el envase, la forma de conservación, el modo de empleo, la fecha de elaboración y la de vencimiento.



IDENTIFICA LAS ETIQUETAS

ALTO—PRECAUCIÓN

Kcal: 250 o más
 Grasas: 13g o más
 Azúcar: 17g o más
 Fibra: < 1g
 Grasas saturada: < 4g
 Colesterol: > 39mg
 Sodio: > 140mg

MEDIO

Kcal: 150-250
 Grasas: 5.25-14g
 Azúcar: 6.5-17g
 Fibra: 2-4g
 Grasas saturada: 1-4g
 Colesterol: 20-40g
 Sodio: <140mg

IDEAL—BAJO

Kcal: <150
 Grasas: <5g
 Azúcar: <6.5g
 Fibra: >4g
 Grasas saturada: <1.5g
 Colesterol: <20g
 Sodio: <35mg

UDS. (2020). Antología "epidemiología".