

Materia: Nutrición en Obesidad y Síndrome Metabólico

Carrera: Nutrición.

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre.

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático: María de los Ángeles Venegas



Unidad IV

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
Sal	6 g

Información alimentaria- Información nutricional.

El valor energético se expresará en primer lugar en kilojulios , seguido por el valor en kilocalorías, la cantidad de nutrientes en gramos

El valor energético y la cantidad de nutrientes se expresarán por 100 g o 100 ml.

En ese caso, la porción o unidad de consumo debe ser fácilmente reconocible por el consumidor, estar cuantificada en la etiqueta al lado de la información nutricional, y el número de porciones o unidades contenidas en el envase debe figurar en la etiqueta

Toda la información nutricional aparecerá en el mismo campo visual

El contenido en grasas siempre se colocará en la tabla de composición nutricional en primera posición delante del resto de nutrientes que contenga el alimento.

Se crea una lista cerrada de nutrientes que se pueden declarar con carácter voluntario, es decir no se puede incluir cualquier nutriente, solo los que se autoricen.



Por 100g: 2343 kJ/ 560 kcal