

Epidemiología



Universidad del sureste

Belén Abril Pimentel Cruz

María de los Ángeles Venegas Castro

Licenciatura en nutrición

"6°A"

Comitán de Domínguez

30/07/2020

# Información alimentaria- Información nutricional.

La información alimentaria es la información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final por medio de una etiqueta



O material de acompañamiento, o cualquier otro medio, incluyendo herramientas tecnológicas

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.



## Alimentos envasados:

Son los alimentos que se envasan antes de la venta, de forma que no pueda modificarse el contenido sin abrir el envase; por ejemplo, yogures, cajas de cereales, botellas o cartones de leche. (Reglamento 1169/2011)



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

El etiquetado de los alimentos:

- Es una herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable.
- Nos ayuda a tomar decisiones que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
- Nos informa sobre sustancias que causan alergias o intolerancias.

Las normas sobre información alimentaria pueden variar en función del producto, el modo de venta o la forma de presentación; por ello, es importante conocer las diferencias. Podemos clasificar los alimentos en



## Alimentos no envasados:

Son los alimentos que se presentan sin envasar o son suministrados por establecimientos que sirven comidas (bares, restaurantes, comedores...), los que se suministran a otros establecimientos (residencias de ancianos, hospitales, colegios...), los alimentos que se venden a peso o a granel (legumbres, hortalizas...



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).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
<b>Valor energético</b>	
<b>Grasas</b> de las cuales:	
- Saturadas	
- Monoinsaturadas	
- Poliinsaturadas	
<b>Hidratos de carbono</b> de los cuales:	
- Azúcares	
- Polialcoholes	
- Almidón	
<b>Fibra alimentaria</b>	
<b>Proteínas</b>	
<b>Sal</b>	
<b>Vitaminas y minerales</b>	

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.

### Importancia de la información nutricional

La importancia de la información nutricional radica básicamente en conocer qué nutrientes contienen los alimentos que ingerimos y en qué proporción, así como también la cantidad de calorías que aportan.

Toda esta información es muy provechosa al momento de planificar la ingesta diaria, sobre todo cuando estamos haciendo algún tipo de dieta en particular.

