

TEMA: Información nutricional



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: EPIDEMIOLOGIA
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 6 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: VENEGAS CASTRO MA. DE LOS ÁNGELES
- COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JULIO DEL 2020

INFORMACION ALIMENTARIA - INFORMACION

NUTRICIONAL

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g
Porciones Por Empaque: 1

CALORÍAS: 168 **CALORÍAS DE GRASA: 125**

		% Valores Diarios*
Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	0%
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%

El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN.
SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL.
INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.

Debe aparecer en el orden que figura en la tabla, y expresada por 100 g o 100 ml, así, resulta posible la comparación de los productos en paquetes de distintos tamaños

Podrá expresarse por porción o unidad de consumo, en estos casos, debe expresarse cuantitativamente en la etiqueta e indicar el número de porciones o de unidades que contiene el envase

Porciones por envase	4 servings per container	Tamaño de la porción
Calorías	Serving size 1 1/2 cup (200g)	240
Amount per serving		
Calories 240		
		% Daily Value*
Total Fat 4g		8%
Saturated Fat 1.5g		8%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 5mg		2%
Sodium 430mg		19%
Total Carbohydrate 46g		17%
Dietary Fiber 7g		28%
Total Sugars 4g		
Includes 2g Added Sugars		4%
Protein 11g		
Vitamin D 2mcg		10%
Calcium 260mg		20%
Iron 6mg		35%
Potassium 240mg		6%

Forma de expresión

Valor energético se expresará en primer lugar en kilojulios (kJ),

Kilocalorías (kcal)

Cantidad de nutrientes en gramos (g)

Valor energético y la cantidad de nutrientes se expresarán por 100 g o 100 ml

Vitaminas y minerales

Pueden indicarse en la etiqueta en caso de que estén presentes en cantidades significativas

	VNR (1)
VITAMINA A.....	15% (85.2 ug ER) 30%
VITAMINA B1.....	25% (200 ug) 35%
VITAMINA B2.....	25% (210 ug) 50%
VITAMINA B6.....	25% (232.5 ug) 30%
NIACINA.....	25% (2.75 mg EN) 25%
ACIDO FOLICO.....	25% (95 ug) 25%
VITAMINA B12.....	25% (0.52 ug) 60%
VITAMINA C.....	25% (15 mg) 25%
VITAMINA E.....	10% (1.1 ug) 10%
HIERRO.....	25% (4.25 ug) 25%
ZNC.....	10% (1 mg) 15%

(1) Los valores Nutrimientales de Referencia (VNR) sirven como guía para valorar y planificar la ingestión de nutrimentos en persona sana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010

El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados

El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos por porción, si el envase solamente contiene una porción

El 7,5 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 ml en el caso de las bebidas

Pueden declararse

Por porción o unidad de consumo

Porcentaje de las ingestas

Porcentaje de las ingestas de referencia por 100 g o por 100 ml

Valor energético o nutriente	Unidad	IR
Valor energético	kJ/kcal	8400/2000*
Grasas (totales)	g	70
- Grasas saturadas	g	20
Hidratos de carbono	g	260
- Azúcares	g	90
Proteínas	g	50
Sal	g	6

Valor energético

Valor energético y cantidad de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal

Principales novedades del etiquetado nutricional

Toda la información nutricional aparecerá en el mismo campo visual

Se especifica el contenido en sal del alimento, no de sodio

Se crea una lista cerrada de nutrientes que se pueden declarar con carácter voluntario

La declaración obligatoria "por 100 g o por 100 ml" lo que permite la comparación entre productos

El contenido en grasas siempre se colocará en la tabla de composición nutricional

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Calorías por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 1g	2%
Grasas trans 0g	0%
Carbohidratos 10g	3%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	8%
Proteínas 10g	20%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%



Bibliografía: UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2020). Epidemiología. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.