

Viernes 31 de julio de 2020

Materia: Epidemiología

Docente: María De Los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Nombre de la tarea: Súper Nota

Tema: Información alimentaria - información nutricional

Núm. Tarea: 2 de plataforma unidad 4

Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición

Información alimentaria- Información nutricional

INFORMACIÓN ALIMENTARIA

Nuevo etiquetado



Alérgenos



Información Nutricional



Declaraciones nutricionales

La información nutricional que encontramos en los alimentos, debe contener unos datos mínimos obligatorios (los que a continuación figuran en azul), que pueden completarse con la indicación de la cantidad de una o varias sustancias (las que figuran en negro):

Información nutricional	100g/ml
Valor energético	kJ/kcal
Cantidades de grasas	g
ácidos grasos saturados	g
ácidos grasos monoinsaturados	g
ácidos grasos poliinsaturados	g
Hidratos de carbono	g
azúcares	g
polialcoholes	g
almidón	g
Fibra alimentaria	g
Proteínas	g
Sal (podrá señalarse que el contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento)	g
Vitaminas y minerales (Solo aquellas personas que puedan declararse (anexo I) y siempre que estén presentes en cantidades significativas)	como % de las ingestas diarias de referencia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml

VALOR ENERGÉTICO: 180 kJ, 42 kcal

GRASAS: 0 g DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS: 0 g

PROTEÍNAS: 0 g

HIDRATOS DE CARBONO: 10,6 g DE LOS CUALES AZÚCARES: 10,6 g

FIBRA ALIMENTARIA: 0 g

SODIO: 0 g

Cada vaso de 250 ml contiene

Energía	Azúcares	Grasas	Grasas Saturadas	Sodio
105 kcal	27 g	0 g	0 g	0 g
5%	29%	0%	0%	0%

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Valor medio en 100 g)

VALOR ENERGÉTICO	320 Kcal/1355 kJ
GRASAS	1,2 g
de las cuales, Ácidos grasos saturados:	0,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	48,1 g
de los cuales, Azúcares:	1,3 g
FIBRA ALIMENTARIA	9,6 g
PROTEÍNAS	24,5 g
SAL	0,05 g

Información para celíacos: Accidentalmente puede contener granos de cereal.

La información 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. Además, también 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. La porción o unidad que se utilice se indicarán al lado de la información nutricional

EXCEPCIONES : Hay una serie de alimentos que están exentos de la obligatoriedad de proporcionar información nutricional y que entre otros son: Hierbas, especias, sal, gomas de mascar, los alimentos en envases o recipientes cuya mayor superficie es inferior a 25 cm², productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente o categoría de ingredientes, alimentos, incluido los elaborados artesanalmente, directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a es-

En qué consiste la NOM-051

El objetivo de esta norma es brindar al consumidor final información comercial y sanitaria sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan un riesgo para la salud en los productos preenvasados. Esto, por medio de un etiquetado claro, veraz y fácil de entender. Este etiquetado será aplicado a productos de producción nacional o extranjera que se comercialicen en México.

NUEVO ETIQUETADO EN MEXICO

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO GRASAS TRANS

EXCESO SODIO

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Conoce el nuevo etiquetado en alimentos y bebidas

alianza por la salud alimentaria

Conoce el nuevo etiquetado de advertencia

Antes

Tabla Nutricional: El contenido nutricional se reportaba en porciones de 100 g o 100 ml, permitiendo comparar entre productos. Incluía la declaración de "azúcares añadidos", para conocer la cantidad exacta de azúcar agregado al producto en el proceso de fabricación.

Lista de ingredientes: Se incluían todos los tipos de azúcar que contenían los productos que antes podían ser descombinados, siendo más fácil de identificarlos.

Declaraciones Nutricionales: Antes se reportó la presencia del sodio que indicaba las declaraciones nutricionales.

Ahora

Tabla Nutricional: El contenido nutricional se reportará en porciones de 100 g o 100 ml, permitiendo comparar entre productos. Incluía la declaración de "azúcares añadidos", para conocer la cantidad exacta de azúcar agregado al producto en el proceso de fabricación.

Lista de ingredientes: Se incluían todos los tipos de azúcar que contenían los productos que antes podían ser descombinados, siendo más fácil de identificarlos.

Declaraciones Nutricionales: Ahora se reportó la presencia del sodio que indicaba las declaraciones nutricionales.

Etiquetas de advertencia: El nuevo etiquetado incluye dos leyendas preventivas, la primera para productos que contienen azúcares y la segunda para aquellos con cafeína. Ambas leyendas que indican la salud de niños y niñas.

Además: Si el producto tiene sodio o azúcar no podrá presentar el nivel de asociaciones médicas.

Elementos persuasivos: Cuando un producto tenga sodio de advertencia o alguna leyenda preventiva, no podrá contener estímulos de publicidad que atraigan la atención de niños y niñas, como el uso de personajes.

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO GRASAS TRANS EXCESO SODIO