



Nombre de alumnos: Ángel Omar
Gómez Galera

Nombre del profesor: Víctor Manuel
Nery

Nombre del trabajo: Actividad

Materia: epidemiología

Grado: cuarto

Grupo: U

Pichucalco, Chiapas a 3 de diciembre de 2020

Ensayo: información alimentaria y nutricional

Se dice que la información alimentaria es la información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final por medio de una etiqueta, otro material de acompañamiento, o cualquier otro medio, incluyendo herramientas tecnológicas modernas o la comunicación verbal.

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 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.

Para tener una dieta saludable y realizar compras seguras, debemos fijarnos en el etiquetado de los alimentos a la hora de comprarlos o consumirlos. En él está la clave para saber lo que comemos.

Los alimentos envasados la información alimentaria tienen que ir a la etiqueta. Se entiende por etiqueta los letreros, marcas comerciales o de fábrica, signos, dibujos u otras descripciones, escritos, impresos, estarcidos, marcados, grabados o estampados en un embalaje o envase alimentario, o que acompañe el mismo.

Los 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.

Alimentos no envasados: son los alimentos que se presentan sin envasar o son suministrados por establecimientos que sirven comidas, los que se suministran a otros establecimientos, los alimentos que se venden a peso o a granel, los productos que se envasan a petición del consumidor o que son envasados por los titulares del comercio al por menor para la venta inmediata en el establecimiento o establecimientos de que son propietarios.

Información nutricional:

La etiqueta nutricional es una etiqueta requerida en la mayoría de los alimentos envasados en muchos países, que muestra qué nutrientes contiene y en qué cantidad. Las etiquetas generalmente se basan en estándares oficiales, y la mayoría de estados también publican pautas genéricas nutricionales. En algunos casos, estas guías se basan en objetivos dietéticos diferentes para diversos nutrientes que las etiquetas de alimentos específicos.

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Muchos productos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en la nueva normativa.

Si se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables o bien se trata de alimentos enriquecidos, es obligatorio realizar la información nutricional de acuerdo con lo establecido en el Reglamento sobre información alimentaria facilitada al consumidor.

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.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida, infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento, y en situación de salud.

Bibliografia:

http://acsa.gencat.cat/es/seguretat_alimentaria/seguretat_alimentaria_per_temes/etiquetatge_dels_aliments/que_es_etiquetatge/