



**Nombre de alumnos: clarita del carmen
lopez trejo**

**Nombre del profesor: DR. Victor manuel
Nery gonzales**

**Nombre del trabajo: informacion alimentaria
y nutricional**

Materia: epidemiologia

Grado: 4

Grupo: "u"

Pichucalco, Chiapas a 1 de diciembre de 2020



Ensayo

Introduccion

En este tema veremos sobre la informacion alimentaria ya que es un tema importante sobre la alimentacion que se basa en dar informacion sobre la alimentacion ya sea quien lo consume para dar buena informacion ya que nos sirve, no sólo para limitar el consumo de determinados nutrientes que, ingeridos en exceso pueden ser perjudiciales para nuestra salud, sino también para consumir mayores cantidades de aquéllos que la favorecen.

Ya que estan relacionada con la informacion nutricional que se basa en unos un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Ya que tambien 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.



INFORMACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La información alimentaria se basa en Alimento que esta relacionada en cualquier sustancia normalmente utilizada por seres vivos con fines nutricionales, sociales, físicos, salud y psicológicos: Nutricionales: Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.

Ya que tambien 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.

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.

En los alimentos envasados la información alimentaria tiene 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.

Ya que se basa en algunas 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 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.



La información nutricional o el valor nutricional se basa en 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.

Ya que es importante que se den ese tipo de información ya que nos sirve, no sólo para limitar el consumo de determinados nutrientes que, ingeridos en exceso pueden ser perjudiciales para nuestra salud, sino también para consumir mayores cantidades de aquéllos que la favorecen.

la información nutricional, es aquélla que nos habla del contenido de nutrientes, siendo éstos todas las sustancias que debemos obtener a través de la dieta y que son indispensables para que podamos vivir ya que, o nos proporcionan energía, o son necesarios para nuestro crecimiento, desarrollo y mantenimiento.



También todo confundimos la dieta con la alimentación son dos cosas muy distinta ya que Las necesidades del cuerpo humano son estructurales, energéticas y reguladoras, para ello la aportamos mediante los nutrientes.

Dieta: es el conjunto de comidas y bebidas que toma o debe tomar una persona que tiene regulada su alimentación a diario. No tiene por qué estar enfocada a la reducción de peso, o a ninguna patología como la obesidad.



La alimentación: es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse, es decir, es la acción de ingerir alimentos.



Ya que para los principales nutrientes que debe tener una buena alimentación correcta se tiene que basar en información relativas es decir 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.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Los hidratos de carbonos Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética.

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

1.- Simples, entre los que se encuentran el azúcar y los alimentos que lo contienen (como los dulces, los caramelos y los refrescos).

2.- Complejos (contenidos en los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres).



¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se

encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).

Una alimentación saludable se basa en que tiene que ser completa es decir

Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.

Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.



El plato de bien comer se basa en el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos. El equilibrio entre la ingesta y la quema es el resultado de un buen estado de nutrición.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Ya que los alimentos se divide en tres grupos:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

4.



Biografía

Plataforma Uds.

ALAIS, C.; LINDEN, G. (1990). Bioquímica de los alimentos. Masson, S. A. Barcelona.

www.hispacoop.com › [home](#) › [información-consumidor](#)

[.wordpress.com](#) › [2016/05/27](#) › [diferencia-com-124](#)

www.clinicacta.com › [Psicología y Nutrición](#)