



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Kerilin Dominguez Marquez

Nombre del tema: Información Alimentaria e Información Nutricional.

Parcial: 4to Parcial

Nombre de la Materia: Epidemiologia

Nombre del profesor: Dr. Víctor Manuel Nery González.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre

INFORMACIÓN ALIMENTARIA E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Se denomina aquella alimentación saludable 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.

Características

Dentro de una alimentación, una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- ♥ **Proporción:** Deben contener los hidratos de carbono entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día, las grasas entre un 25 y un 30%, las proteínas entre un 12 y un 15% y tomar 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:** De acuerdo 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.

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.

El coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos, de forma que el hecho de que el coste sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona, los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras, pero en muchos casos las personas con baja economía suelen ser las que mejor salud tienen, puesto que muchos de los alimentos son cosechados y tienen mayor valor energético.

Recomendación

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, de tal manera que eso se acoplara en cada persona que tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.



Información nutricional

Se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Además de la cantidad de nutrientes, la etiqueta de información nutricional debe detallar la cantidad de producto que contiene el envase, la forma de conservación, el modo de empleo, la fecha de elaboración y la de vencimiento.

Es así como toda la información nutricional debe figurar en el mismo campo visual, por eso lo ideal es publicarla en una tabla, en la cual se registran y ordenan todos los datos correspondientes, para así ver si el espacio del envase es muy reducido, de tal forma que se podrá publicar la información nutricional en formato lineal.