



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del tema: Información Alimentaria e Información Nutricional.

Parcial: 4.

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Dr. Víctor Manuel Nery González.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4°.

Información Alimentaria e 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.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades tenemos que seguir un estilo de vida saludable.

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. 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 que consumen son cosechados y tienen mayor valor energético.

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.

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. Si el espacio del envase es muy reducido se puede publicar la información nutricional en formato