



Nombre del Alumno: IZARI YISEL PEREZ CASTRO

Nombre del tema: INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Parcial: 4

Nombre de la Materia: EPIDEMIOLOGIA

Nombre de la profesora: LIC. ALFONSO VELASQUEZ PEREZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 4ºA

INTRODUCCIÓN

Bueno en este ensayo hablaremos de un tema suma importancia para nosotras como seres humanos y como personal de salud que vamos a ser, el tema a tratar es información alimentaria, información nutricional. En la información nutricional de un alimento debe incluir el valor muy importante que es energético y obviamente determinados nutrientes como grasas, azúcares y proteínas y en la información nutricional de un alimento debe especificar su valor energético y describir la cantidad de nutrientes que contiene cada uno de los productos, aunque se parezca mucho pero son 2 cosas muy distintas y las cuales son muy importantes que debemos saber porque se trata de nuestra alimentación y los productos que llevamos a la boca y como lo utiliza nuestro cuerpo. En este resumen daremos poca información pero podemos buscar más información y estar muy informados porque este tema es de suma importancia, porque se trata de nuestros alimentos y nutrientes como debemos manejar la información de cada uno de estas palabras porque son 2 cosas muy diferentes. Cada producto contiene información lo cual nosotras tenemos que interpretar y podemos diferenciar cada nutriente para poder si podemos o no consumirlo.

DESARROLLO

INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

En la alimentación saludable es todos aquella que aporta a cada uno de los seres humanos, todos los alimentos que son necesarios para cubrir nuestras necesidades nutricionales, pero en las diferentes de estas etapas de la vida como en infancia o en la adolescencia, edad adulta, envejecimiento y en situación de salud que es lo más importante, porque en cada uno de estas etapas debemos darle nutrientes para que todo nuestro organismo tenga suficiente nutriente para poder hacer bien el trabajo de nuestro cuerpo. Debemos de tener en cuenta que este apartado hace referencia a toda la alimentación saludable en general y más que nada se puede utilizar como una base en la alimentación diaria. En cada ser humano se debe tener unos requerimientos nutricionales en forma a su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad, esto se utiliza para mantener la salud y más que nada prevenir la aparición de muchas enfermedades que hoy en día existen, hay que tener y seguir un estilo de vida saludable y hay que tener mucho en cuenta que debemos elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular o al menos debemos caminar 30 minutos al día y más que nada debemos evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas. En la información del alimentación se hace referencia o se entiende por

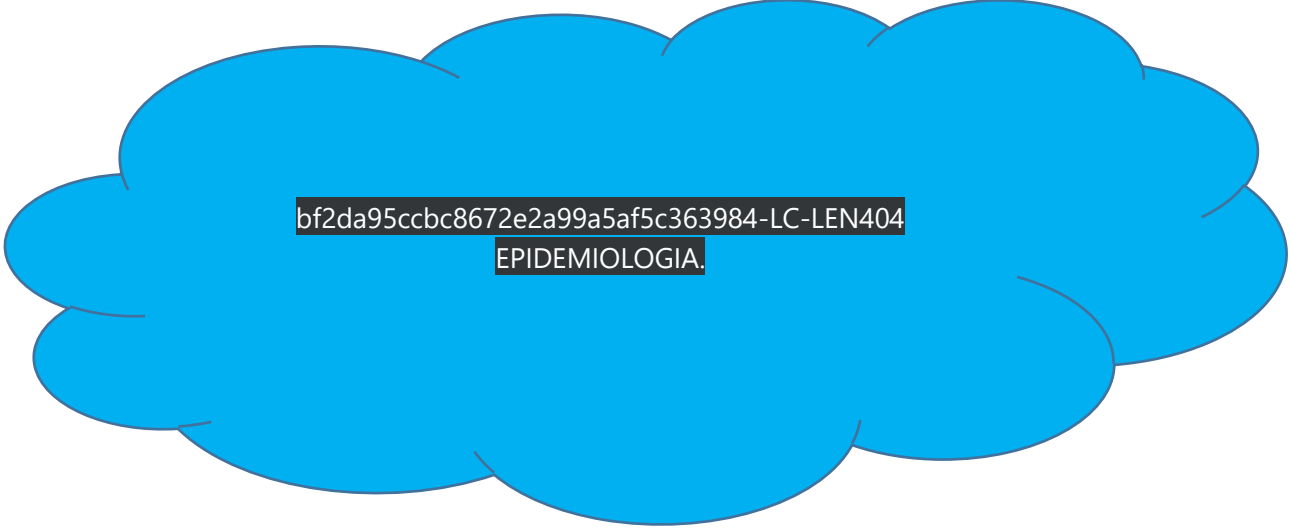
información alimentaria lo cual nos quiere dar a entender a nosotros como seres humanos, que la información relativa a un alimento y su puesta a disposición al consumidor final por medio de una etiqueta para que nosotros como consumidores podemos saber que contiene cada alimento con las etiquetas y que tengamos la información a la mano y poder utilizar la información.

Los nutrientes y las cantidades diarias se encuentran en cada etiqueta, y es importante saber que se debe enumerar la cantidad de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietética, azúcares, proteínas, vitamina D, calcio, hierro y potasio, esto se debe saber en cada producto, para saber que contiene una porción y poder consumirlo.

CONCLUSIÓN

Como acabamos de escribir anteriormente este tema es de suma importancia ya que desde que nacemos nuestro cuerpo necesita nutrientes para sobrevivir y por eso es importante tener una buena alimentación y tener una nutrición perfecta. Debemos tener mucha información para poder diferenciar estos temas ya que los 2 son para el nutrimiento de cada alimento, solo que en la información de alimentos es más que nada informarnos como debemos tener una alimentación saludable para obtener muchos nutrientes y en los nutrientes es que cada uno de los productos que consumimos trae una cantidad de nutrientes. Debemos cuidar nuestra alimentación para evitar enfermedades y más que nada estar en forma y saludables. En cada etapa de la vida nuestro cuerpo necesita muchos nutrientes lo cual en la comida no obtenemos suficientes y lo contrario contraemos más de lo que es, por eso debemos tener una dieta muy equilibrada en la cual cada comida debemos obtener la cantidad de nutrientes que se necesita y nunca olvidarnos de hacer ejercicio con 30 minutos es suficiente pero hacerlo bien igual no cortarlo porque si no, no es válido. En la publicación de bajos recursos o personas que aún no saben de este tema a veces no creen que esta información no es importante en lo cual no le ponen mucha atención, por eso nosotros como trabajadores de salud debemos ir a dar pláticas para que ellos sepan que es muy importante este tema, y puedan dar una mejor alimentación a sus familiares para tener una mejor vida, no es preciso comer comida que lleve carne si no que cumpla con los nutrientes que el cuerpo necesita y más que nada para estar saludables y no padecer de enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA



bf2da95ccbc8672e2a99a5af5c363984-LC-LEN404
EPIDEMIOLOGIA.