



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Fatima GPE. Diaz Camposeco.

TEMA: Ensayo.

PARCIAL: 4to parcial.

MATERIA: Epidemiología.

**NOMBRE DEL PROFESOR: Mtro. Alfonso Velásquez
Pérez.**

LICENCIATURA: Enfermería.

Información alimentaria, información nutricional.

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 que la persona pueda saber lo que está consumiendo y la información nutricional de un alimento debe incluir el valor energético y determinados nutrientes como grasas, azúcares y proteínas, la información nutricional de un alimento debe especificar su valor energético y describir la cantidad de nutrientes que contiene y saber si es buena para su salud o no, así como los beneficios que aportan a su salud o si es una nutrición saludable, una nutrición saludable es la que consta de alimentos que aporten los nutrientes esenciales y adecuados a cada persona, para poder cubrir sus necesidades nutricionales, los requerimientos nutricionales es diferente en cada persona ya que esto depende de la edad, ya que en cada etapa de la vida cada persona llega a necesitar cantidades más grandes de ciertos nutrientes en el cuerpo, también depende del sexo y talla así como también depende del estilo de vida que lleva, si practica algún deporte, porque el realizar algún deporte o ejercicio diario el organismo debe de tener o necesita mayor aporte nutricional, ya que realiza mayor esfuerzo. Para poder llevar una alimentación saludable y evitar problemas de salud hay que tener un estilo de vida saludable; la cual es llevar una alimentación saludable, equilibrada, y realizar ejercicio físico por lo menos 30 minutos al día, así como evitar el consumo de productos nocivos para la salud.

Una alimentación saludable tiene o conlleva muchos beneficios para la salud como son la prevención de enfermedades y la capacidad o disponibilidad a realizar ciertas actividades.

Bibliografía

UDS (2022) Antología de Epidemiología. PDF. Recuperado el 10 de noviembre. 2022. [www. http:// plataformaeducativaUds.antologia.com](http://plataformaeducativaUds.antologia.com).

www.Información alimenticia.com