



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Jesus Eduardo Gordillo Martinez*

*Nombre del tema: Informacion alimentaria/ Informacion nutricional*

*Nombre de la Materia: Epidemiologia*

*Nombre del profesor: Maria Del Carmen Lopez Silva*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura En enfermería.*

*Cuatrimestre: 4*

# INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

## INFORMACION ALIMENTARIA

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.



Los **GRUPOS NUTRICIONALES** que encontrarás en cada receta son:

Coles.	Carb.	Prot.	Lípidos	Fibra	Azúcar	Cal.
25.9 mg	40.3 g	9.8 g	9.9 g	4.0 g	14.4 g	277 Kcal
8.6%	13%	20%	15%	7.7%	16%	1%

Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías

## INFORMACION NUTRICIONAL

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Valores medios por 100g de producto	Valores medios por 20g de producto*
Valor energético:	2384 kJ (576 kcal)	477 kJ (115 kcal)
Proteínas:	10 g	2.0 g
Hidratos de carbono:	21 g	4.3 g
de los cuales azúcares:	15 g	3.0 g
Grasas:	47 g	9.4 g
de las cuales:		
Saturadas:	29 g	5.8 g
Monoinsaturadas:	15 g	2.9 g
Poliinsaturadas:	1.6 g	0.3 g
Fibra alimentaria:	15 g	2.9 g
Sodio:	0.006 g	0.001 g

\*20 g de producto corresponden aproximadamente a 2 onzas

**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)**

## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/bf2da95ccbc8672e2a99a5af5c363984-LLEN404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>