



## EPIDEMIOLOGÍA NUTRCIONAL

Nombre: Alessandra Resendiz Estrada

Docente : Ariadne Danae Vicente Albores

Materia: Epidemiología

Fecha: 30 de Noviembre del 2024

Lic en Enfermería

Tapachula, Chiapas

# DIFERENCIAS ENTRE INFORMACIÓN ALIMENTARIA E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## INFORMACIÓN ALIMENTARIA

Se refiere a la función de proporcionar alimentos al organismo.

### La información alimentaria debe incluir:

- Lista de ingredientes
- Alérgenos
- Cantidad neta
- Fecha de duración mínima o fecha de caducidad
- Condiciones especiales de conservación y/o utilización
- Datos de la empresa responsable
- Datos de la empresa responsable

### Algunas características de la información alimentaria son:

- Valor energético: Indica la cantidad de calorías que aporta el alimento.
- Nutrientes: Describe la cantidad de nutrientes que contiene el alimento, como grasas, azúcares, proteínas, hidratos de carbono, sal, etc.
- %VD: Indica el porcentaje del valor diario de cada nutriente en una porción del alimento. Este porcentaje ayuda a determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente.
- Alérgenos: Se destacan dentro de la lista de ingredientes las sustancias causantes de alergias o intolerancias alimentarias.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

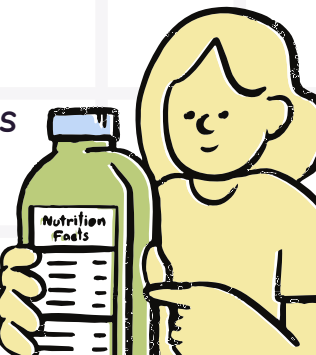
La información nutricional de un alimento es la información que indica qué nutrientes contiene y en qué cantidad. Esta información es importante para saber si un producto es saludable y para evitar problemas de peso, hipertensión o diabetes

### La información nutricional de un alimento suele incluir

- Calorías
- Grasas totales
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Colesterol
- Sodio (sal)
- Carbohidratos totales
- Fibra dietética,
- Azúcares
- Proteína.

### La información nutricional de un alimento se caracteriza por:

- Estar presentada en una tabla en el envase del producto
- Incluir la porción, las calorías, los carbohidratos, las proteínas, las grasas, la fibra, la sal, el azúcar, las vitaminas y los minerales
- Basarse en una porción, por lo que comer dos porciones equivale a consumir el doble de calorías y nutrientes
- Indicar el porcentaje del valor diario (%VD), donde 5% o menos es bajo y 20% o más es alto



# Bibliografía

<https://es.familydoctor.org/nutricion-como-leer-un-rotulo-de-informacion-nutricional/>

<https://es.familydoctor.org/nutricion-como-leer-un-rotulo-de-informacion-nutricional/>