



CUADRO SINOPTICO

DE LEÓN GARCÍA DANIELA ELIZABETH

Lic. Ariadne Danahe Vicente Albores

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Enfermería

Epidemiología

Tapachula, Chiapas

01 de diciembre del 2024

DIFERENCIAS ENTRE INFORMACIÓN ALIMENTARIA, E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

INFORMACION ALIMENTARIA

La información alimentaria es todo aquella que nos proporciona la información de que alimentos debemos de comer o consumir para tener una buena alimentación

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La información nutricional por lo general se encuentra dentro de una tabla donde es posible observar en primer lugar cuál es la porción del producto, las calorías, la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, fibras, sal y otros nutrientes como azúcar, vitaminas y minerales.

DIFERENCIAS

la alimentación se refiere al proceso de consumir los alimentos que luego proveerán de nutrientes al organismo. La nutrición, en cambio, es el proceso tras la alimentación en el que el organismo busca nutrientes a partir de los alimentos consumidos, y los transforma en energía para sobrevivir y subsistir.

La alimentación balanceada es aquella que contiene alimentos de varios grupos alimenticios y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla y necesidades nutricionales de la persona

el valor nutricional o nutritivo de los alimentos es un indicador de la calidad de los alimentos en base a los nutrientes esenciales que lo componen.

Un alimento es aquel producto que comemos o bebemos y que aporta nutrientes al organismo. Por ejemplo, la fruta, la carne o la leche, Un nutriente es cualquier sustancia química que se consume habitualmente como componente de un alimento y que proporciona energía, es necesario para el crecimiento, para el desarrollo y para el mantenimiento de la vida

Una alimentación balanceada y saludable permite a nuestro organismo funcionar de manera correcta y no tener excesos o carencias de ningún tipo.

la proporción de carbohidratos, proteínas grasas debe ser equilibrada. Así como la cantidad de vitaminas y minerales deben formar parte de la mayoría de los alimentos.

debemos procurar seguir una alimentación variada, equilibrada y saludable para alcanzar un estado nutricional óptimo en cada una de las fases de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Rhoton, S., & De, E. (2014, 14 de diciembre). Alimentación . Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/alimentacion/>

de la Salud, E. de E. en C. (2020, 14 de agosto). Diferencia entre alimentación y nutrición: ¿no son lo mismo? VIU Internacional .

<https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion-no-son-lo-mismo>