



Magdiel Sebastián Pérez verdugo

Lic. Vicente Albores Ariadne Danahe

Universidad del sureste

Epidemiología

Tapachula Chiapas

30 de noviembre del 2024



CUADRO SINÓPTICO

DIFERENCIAS ENTRE INFORMACIÓN ALIMENTARIA E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Qué es la información alimentaria

Por lo tanto, para tener una dieta saludable y realizar compras seguras, debemos fijarnos en el etiquetado de los alimentos a la hora de comprarlos o consumirlos. En él está la clave para saber lo que comemos

Idea principal

Es una herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable

Nutricional

El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 g o 100 ml en el caso de los productos distintos de las bebidas

Alimentos envasado

son los alimentos que se envasan antes de la venta, de forma que no pueda modificarse el contenido sin abrir el envase; por ejemplo, yogures, cajas de cereales, botellas o cartones de leche

Ejemplo 1

Nos ayuda a tomar decisiones que se adapten a las necesidades y preferencias individuales

Nutricional

El 7,5 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 ml en el caso de las bebidas,

Alimentos no envasados

son los alimentos que se presentan sin envasar o son suministrados por establecimientos

Ejemplo 2

Nos informa sobre sustancias que causan alergias o intolerancias. Nos ayuda a comprar productos y elegir las alternativas más adecuadas

Nutricional

El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos por porción, si el envase solamente contiene una porción.