



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta

ACTIVIDAD:

“Raciones y etiqueta de alimentos procesados”

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

22 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

En un mundo donde la alimentación juega un papel crucial en la salud y el bienestar, entender cómo identificar porciones adecuadas y cómo interpretar la información nutricional en los productos que consumimos se vuelve fundamental. En este trabajo se propone explorar en detalle dos aspectos clave de la nutrición: la identificación de porciones y el etiquetado nutricional.

En el primer video se abordará la importancia de comprender las porciones adecuadas para mantener una dieta equilibrada y saludable. Se explorarán diferentes métodos para identificar porciones, desde el uso de las manos hasta el uso de herramientas como tazas y cucharas medidoras e incluso referencias visuales. A través de este análisis, se buscará proporcionar al espectador herramientas prácticas para gestionar mejor sus porciones diarias y promover hábitos alimenticios más saludables.

En el segundo video, se examinará el complejo mundo del etiquetado nutricional presente en los productos alimenticios. Se discutirá en detalle el etiquetado de advertencia, la declaración nutrimental y las leyendas precautorias, con el objetivo de brindar al lector una comprensión sólida de cómo interpretar esta información y tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Además, se proporcionarán pautas para seleccionar entre productos similares en el mercado, teniendo en cuenta su contenido nutricional.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

https://www.tiktok.com/@willi_vg/video/7349191153704635653?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7338601321895101958

https://www.tiktok.com/@willi_vg/video/7349191563630759174?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7338601321895101958



CONCLUSIONES

En conclusión, el presente trabajo ha explorado dos aspectos fundamentales para una alimentación saludable y consciente: la identificación de porciones y el etiquetado nutricional. A lo largo de nuestras investigaciones, hemos aprendido que comprender las porciones adecuadas y saber interpretar la información nutricional son habilidades esenciales para promover una dieta equilibrada y una vida saludable.

En cuanto a la identificación de porciones, hemos descubierto que existen varios métodos prácticos y efectivos para gestionar nuestras porciones diarias, desde el uso de herramientas como tazas y cucharas medidoras. Estos recursos nos permiten tomar decisiones más conscientes y controladas sobre nuestra ingesta alimenticia, ayudándonos a mantener un equilibrio nutricional adecuado.

Por otro lado, al analizar el etiquetado nutricional, hemos comprendido la importancia de leer detenidamente las etiquetas de los productos que consumimos, prestando atención a aspectos como el etiquetado de advertencia, la declaración nutrimental y las leyendas precautorias. Esta información nos proporciona una visión clara del contenido nutricional de los alimentos y nos permite tomar decisiones informadas sobre nuestra dieta, teniendo en cuenta nuestras necesidades individuales y preferencias personales.



FUENTES DE CONSULTA

Etiquetado frontal. (s/f). Paho.org. Recuperado el 21 de marzo de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020, October 2). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 1 (1 de octubre). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DwEM7ir2d3q&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk>

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020b, October 9). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 2 (08 de octubre). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=JMZ7qTtXEHo&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&index=2>

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020c, October 16). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 3 (15 de octubre). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZC0DrlokEw8&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&index=3>

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020d, October 23). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 4 (22 de octubre). Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=T_OdqFFyYzQ&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&index=4

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020e, October 29). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 5 (28 de octubre). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=GTSzYlpSzpc&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&index=5>

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020f, November 6). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 6 (05 de noviembre). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=p1FoJEFnAk&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&index=7>

Insp, C. [@CINySINSP]. (2020g, November 13). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 7 (12 de noviembre). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=m1XGCFkutsU&list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&index=7>

De, P. el 5. de A. (n.d.). SECRETARIA DE ECONOMIA. Gob.Mx. Retrieved January 23, 2024, from https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf