



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Mapa mental sobre "PRODUCTOS MILAGRO O LIGHT"

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 17 De Octubre del 2020.



Es aquel alimento al que se le ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, (azúcares, sodio, grasa o energía –calorías-) como mínimo en un 30% en comparación con su producto de referencia.



¿Qué son?

Productos Light

Causas

Si se abusa de su aumento se corre el riesgo de un desequilibrio nutricional.

Se come el doble sólo por ser productos light en vez de comer la cantidad que nos saciaría.

Beneficios

Adecuados para quienes deben eliminar el aporte energético en sus alimentos.

Específicos para llevar un control de grasa

Buenos para llevar el control de azúcares

Ejemplos

Bebidas Light

Tienen los edulcorantes artificiales



Chicles y golosinas light



Lácteos

Los yogures, quesos y leche



Bollería y galletas light



Comidas pre-cocinadas



Bibliografías:

-  <http://cecu.es/campanas/alimentacion/Productos%20Ligth%201.pdf>
-  <https://diabetesmadrid.org/que-son-los-productos-light-que-significa-que-un-producto-sea-light/>
-  https://www.ecured.cu/Alimento_Ligth
-  <https://www.consejosdefarmaceutico.com/articulo/alimentos-light-aliados-o-enemigos/>