

Nombre del alumno: Jonatan Emmanuel Silva López

Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Mapa mental productos light

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Octubre de 2020.

Alimento al que se 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.

Productos a los que se les ha retirado el azúcar, la cual se sustituye por edulcorantes o simple y sencillamente no se añaden ni azucares ni edulcorante.

Se reduce el contenido de grasa, dando lugar a los productos desnatados o semidesnatados.

Productos Light

GRASAS

TRANS

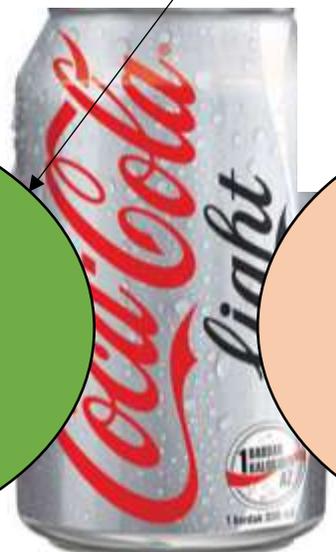


DIABETES

Los alimentos Light pueden serlo por muchas razones: puede tratarse de alimentos bajos en calorías, en grasa, en sodio, en colesterol, etc.

Las bebidas Light generalmente sustituyen el azúcar por edulcorantes.

Los productos Light no son sinónimo de productos sin calorías. Su consumo en exceso es negativo y es recomendable en diabéticos



Bibliografía:

- *Nutrición, D. d. (2018). Productos Light. Confederación de consumidores y Usuarios –CECU- , 1-5.*