



**Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana**

NUTRICIÓN

Trabajo:

Mapa mental “PRODUCTOS MILAGRO O LIGHT”

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas octubre del 2020



Las dietas milagro y una mala nutrición provocan un efecto rebote y alteraciones importantes en el organismo.

Personas afligidas en bajar de peso

Si se suprimen pueden causar disfunciones



Grasas y azúcares son necesarios para un buen funcionamiento

El consumo indiscriminado de alimentos *light* puede alterar la salud

Ofreciéndoles milagros para bajar de peso

No son medicamentos.

sustancias, actividades o servicios con aparente finalidad sanitaria, pero que realmente suponen un riesgo para la salud de los consumidores y usuarios

Reducir el número de nutrientes

“PRODUCTOS MILAGRO O LIGH”

No tienen por qué formar parte de una dieta saludable.

El abuso puede causar desequilibrios nutricionales

Clasificación

A priori

Las dietas milagro consiguen una pérdida ponderal rápida, pero el peso se recupera pronto, y con algún kilo más porque se modifican una serie de parámetros corporales que luego pueden impedir adelgazar.

Productos cuya composición no justifica las propiedades atribuidas.

Productos de supuestas terapias, exóticas: aromaterapia, uso de gemas en pulseras tibetanas

La ingesta de alimentos *light* no hace perder peso

Los alimentos ligeros deben consumirse con moderación

No implican obligatoriamente que sean adelgazantes.

Suelen aumentar las cantidades que se consumen, ya que consideran que apenas aportan energía.



- Del Pozo, J. C. (2020). Producir más alimentos de forma sostenible es posible. *Mètode Revistade difusió de lainvestigació*, 11, III. <https://doi.org/10.7203/metode.11.15576>
- Eidos, C. (2015, 30 junio). *Mitos alimenticios y “productos milagro”*. Clikisalud.net | Fundación Carlos Slim.
<https://www.clikisalud.net/mitos-alimenticios-y-productos-milagro/>
- *Productos Milagro*. (2014). Producto Milagro. <https://consumidores.msd.com.mx/enfermedades/calvicie/productos-milagro.xhtml>