

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

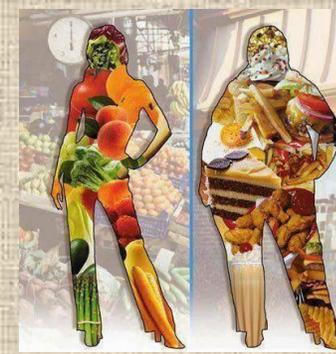
Mapa mental

Presenta: Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente: Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 16/10/2020.



Alimento al que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes mayor a 30%

Abusar de estos provoca desequilibrios nutricionales



Alimentos milagro o light



EL exceso de este alimento provoca ciertas patologías como taquicardia, mareos, pérdida de la vista, etc.

EXCESO GRASAS SATURADAS

SECRETARÍA DE SALUD

EXCESO GRASAS TRANS

SECRETARÍA DE SALUD

EXCESO SODIO

SECRETARÍA DE SALUD

EXCESO AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD

Amount Per Serving	Calories	% Daily Value*
15	150	30%
3%	3%	3%
3%	3%	3%
Total Fat 2g		
Saturated Fat 0.5g	10%	20%
Trans Fat 0g	0%	0%
Monounsaturated Fat 0.5g	10%	20%
Polysaturated Fat 0.5g	10%	20%
Cholesterol 100mg	20%	40%
Sodium 100mg	20%	40%
Total Carbohydrate 20g	40%	80%
Dietary Fiber 1g	2%	4%
Sugars 12g	24%	48%

El consumir estos alimentos no benefician, solo es una creencia mal dicha.

