

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

nutrición

CATEDRÁTICO:

LIC. Daniela Rodríguez Martínez

PRESENTA:

Estefany Berenice García Angeles

TRABAJO:

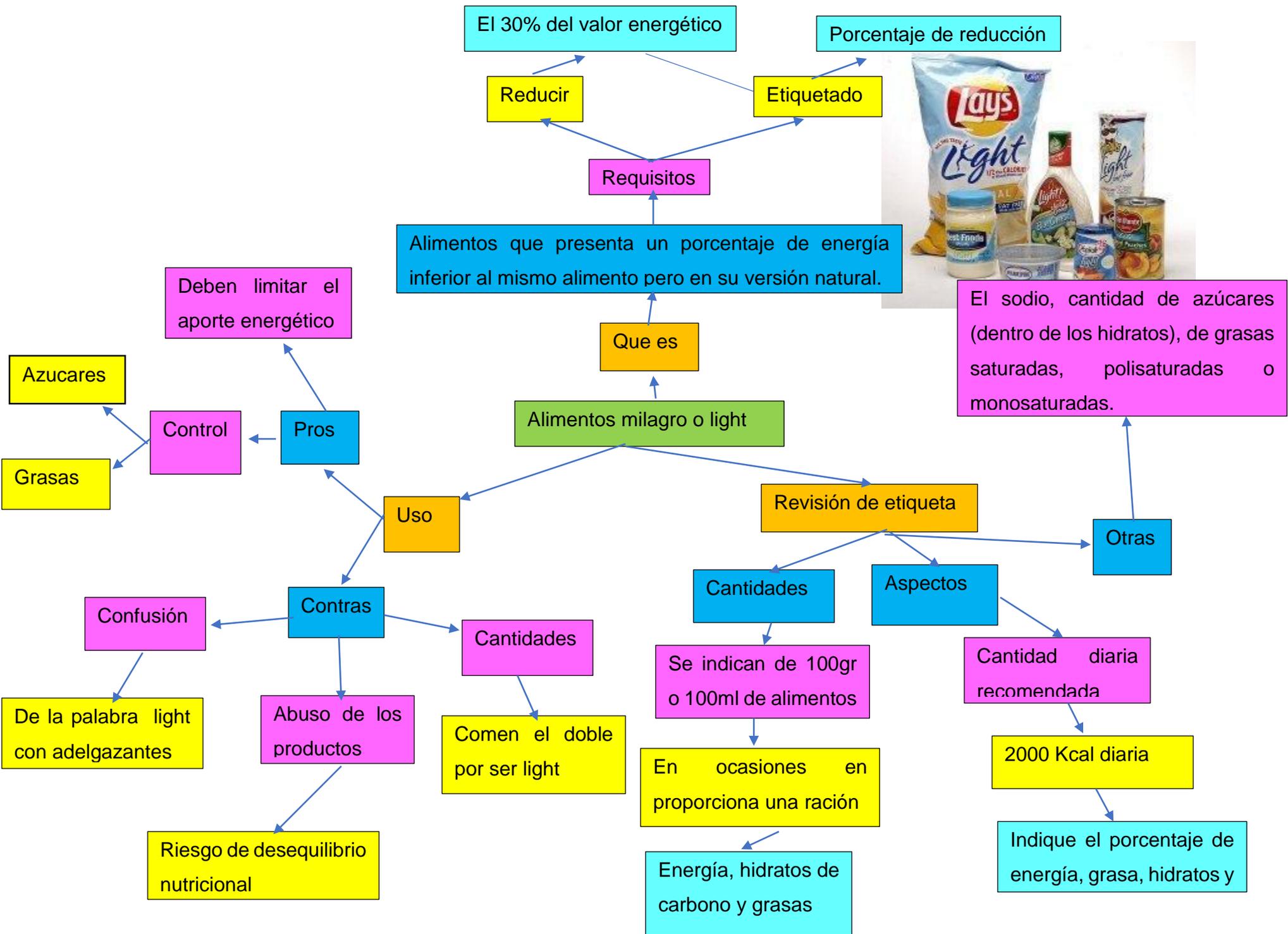
mapa mental

GRADO Y GRUPO:

3 ° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 14 DE OCTUBRE DEL 2020



Alimentos que presenta un porcentaje de energía inferior al mismo alimento pero en su versión natural.

El sodio, cantidad de azúcares (dentro de los hidratos), de grasas saturadas, polisaturadas o monosaturadas.

Deben limitar el aporte energético

Azucares

Grasas

Control

Pros

Confusión

De la palabra light con adelgazantes

Contras

Cantidades

Comen el doble por ser light

Abuso de los productos

Riesgo de desequilibrio nutricional

Revisión de etiqueta

Cantidades

Se indican de 100gr o 100ml de alimentos

En ocasiones en proporción una ración

Energía, hidratos de carbono y grasas

Aspectos

Cantidad diaria recomendada

2000 Kcal diaria

Indique el porcentaje de energía, grasa, hidratos y

Otras

Que es

Alimentos milagro o light

Uso

Requisitos

Reducir

El 30% del valor energético

Etiquetado

Porcentaje de reducción