



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Mapa mental

Productos milagro o lighth

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 16/10/2020



Diuréticos: Producen una rápida pérdida de líquidos, lo que se traduce en una disminución del peso corporal.

Laxantes: Aunque son útiles en algunos casos de estreñimiento, este problema también se puede resolver con cambios en la alimentación, incremento en el consumo de líquido y actividad física.

Fibras: Se emplean para aumentar la sensación de saciedad y comer menos ya que las fibras solubles tienen la capacidad de captar agua y formar geles solubles que retrasando la velocidad del vaciado gástrico.

Prometen adelgazar rápido y sin esfuerzo pueden ocasionar graves consecuencias a la salud.



Productos milagro o Light



Se llama producto es Light a aquel 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.



Características

- Bajo contenido de calorías
- Mínima cantidad de algún nutriente específico, cuyo consumo excesivo se relacione con perjuicios para la salud:
 - Carbohidratos, totales y/o azúcares simples
 - Grasas, totales y/o saturadas
 - Sodio
- Menor cantidad de un nutriente en particular, respecto a la versión estándar comercializada (reducido).



Bibliografías:

Alimentos light y dietas milagro - Elsevier

Lo que no sabías de los “productos ... - Gastric Bypass México

