



Universidad del Sureste Escuela de Medicina

“ACT. 1. PRODUCTOS MILAGRO O LIGHT”

NUTRICIÓN

**LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López**

MEDICINA HUMANA

2° SEMESTRE

**OCTUBRE de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas**

PRODUCTOS MILAGRO O LIGHT



Podemos crear desequilibrios nutricionales

Leer el etiquetado

Taquicardia

Ceguera

Migraña

Temblores severos

Consumir en exceso productos light



Abusar de los productos light

Aunque aportan



Siguen conteniendo grasas y azúcares de manera significativa

Consumimos más cantidad



Como es el caso de las mayonesas, mantequillas, y quesos light



Corremos más el riesgo de no beneficiarnos de la reducción de las calorías

Pensando que es "más sano"