



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

**Materia:
Nutrición**

**Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores**

Grado: 3 semestre

Grupo: B

**Tema:
Productos transgénicos y light**

PRODUCTOS TRNSGENICOS

¿QUE SON?

Se conocen como alimentos transgénicos a aquellos alimentos elaborados y / o procesados a partir de cultivos y / o microorganismos modificados genéticamente por técnicas de Ingeniería Genética



¿QUE RIESGOS TIENEN?

Proteínas "novedosas" causantes de procesos alérgicos

Toxicidad por la presencia de residuos de herbicidas en plantas tolerantes a ellos

Resistencia a los antibióticos y transferencia horizontal de genes



¿SON BUENOS?

Son alimentos más nutritivos, alimentos más apetitosos, son altamente resistentes a sequías y a las enfermedades, su costo reducido además tiene mayor vida útil y su crecimiento es más rápido



PRODUCTOS LIGHT

¿QUE SON?

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.



ALGUNOS EJEMPLOS

- Jamones
- Refrescos
- Pan
- Leche
- Quesos
- ETC



¿QUE CONTIENEN?

En la mayoría de los casos los productos light contienen los mismos minerales, lípidos que su producto en sí "normal" pero con una rebaja en el contenido calórico de estos, mientras que en otros son suplidos totalmente por un contenido diferente, pero de aspecto similar, un ejemplo serían las bebidas que en lugar de utilizar azúcar utilizan stevia.



¿SON BUENOS?

En este tipo de productos no se pueden decir a ciencia cierta si son buenos o malos, ya que lo que se recomienda es verificar que el valor nutricional y la cantidad de calorías que un alimento proporcionen sean la correctas

REFERENCIAS:

- Cocina Fácil. (2018, June 25). *¿Los productos light son buenos o malos?* Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/productos-light-buenos-o-malos/>
- De Alimentación, D. (n.d.). *Confederación de consumidores y Usuarios -CECU*. <http://cecu.es/campanas/alimentacion/Productos%20Ligth%201.pdf>
- *¿Qué son los productos light? ¿Qué significa que un producto sea light?* - Asociación Diabetes Madrid. (2016, May 12). Asociación Diabetes Madrid. <https://diabetesmadrid.org/que-son-los-productos-light-que-significa-que-un-producto-sea-light/>
- <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num4/art24/art24.pdf>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002432.htm>
- Reyes, M. S., & Rozowski, J. (2003). Alimentos transgénicos. *Revista chilena de nutrición*, 30(1), 21-26.