



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

LN: Daniela Rodríguez Martínez

Mapa mental: Productos milagro o light y productos transgénicos

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 16/10/2020.

Productos milagro o light

Importante

Se puede etiquetar como light

Que no funcionan

Sino que hay que fijarse en el valor nutricional y la calidad del producto.

Debemos de recordar que las calorías no son lo más importante a la hora de valorar un producto.

Valorar un producto por su aporte de calorías es un error que tenemos que eliminar.

Sí que, adiós a los productos light y hola a los productos de calidad.

Pulsera magnética

Dietas de farmacia

Pero pueden tener mucha grasa o viceversa

Pueden ser light porque tienen menos azúcar.

Un producto cuando contenga como mínimo un 30% menos de calorías que el equivalente no light.

Un alimento light es alterado

La manera más utilizada es reducir/eliminar ingredientes naturales, normalmente siempre es la grasa.

Ej.

Yogur normal: leche entera pasteurizada y cultivos lácteos.

Yogur desnatado de danone, vitalinea 0%: leche descremada pasteurizada de vaca, jarabe (maltodextrina, almidón modificado, saborizante idéntico al natural, sucralosa y acesulfame K, sorbato de potasio, ácido láctico, ácido cítrico, simeticona. citrato de sodio). crema pasteurizada de vaca. sólidos de leche. almidón modificado v cultivos lácteos.



Productos transgénicos

Un alimento que contiene organismos a los que se ha incorporado material genético (un gen o un trozo de ADN) de otros organismos mediante técnicas de ingeniería genética.

Para producir las características deseadas.

Se puede realizar con plantas o bacterias y otros microorganismos muy pequeños.

Se calcula que alrededor del 70% de los alimentos que se consumen habitualmente contienen al menos un gen que no es intrínseco de su especie.

Los primeros experimentos con transferencias de genes se realizaron en la década del '70

Fue motivo de acrecentamiento de las exigencias de los consumidores y por lo tanto de los productores, siendo a esta altura indispensable para ingresar al mercado alimentario estar dispuesto a utilizar esta clase de alteraciones.

Resistan plagas de insectos, herbicidas y enfermedades.

Resistan condiciones ambientales agresivas

Hacer que los alimentos tengan una vida comercial más larga.

- Maíz
- Soja
- Carnes
- Trigo
- Tomates
- Uvas

Los cultivos están protegidos frente a virus, insectos y malas

Gracias a plantas tolerantes a los herbicidas y a los pesticidas, éstos se utilizan menos, lo que es bueno para el medioambiente y para la economía, porque reducen costos.

El cruce de genes puede provocar la resistencia de las bacterias a antibióticos.

Hongos y virus pueden mutar hacia especies desconocidas para autoprotgerse.

Argumentos a favor

Argumentos en contra

La ingeniería genética

Actualmente

¿Cuándo surgieron?

La difusión del uso

Permiten

Son

Ej.

Referencias

- *Mitos alimenticios y “productos milagro”*. (2018, 10 septiembre). clikiSalud.net. <https://www.clikisalud.net/mitos-alimenticios-y-productos-milagro/>
- León, C. (2016, 26 febrero). *¿PRODUCTOS LIGHT? SI O NO....* Cecilia León. <https://nutritioninlife.com/productos-light/>
- 20 Ejemplos de Alimentos Transgénicos. (2018, 3 junio). Alimentos Transgénicos. <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-alimentos-transgenicos/>
- Alimentos transgénicos: todos los pros y contras que debes saber. (2018, 24 abril). LA VANGUARDIA. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180424/442902035279/transgenicos-pros-contras.html>