

APRENDE SOBRE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

La mayoría de los alimentos que consumimos han pasado por algún tipo de procesamiento. Aprende qué son los alimentos procesados y cómo incorporarlos de manera saludable a su dieta.

¿Qué son los alimentos procesados?

Muchos alimentos se modifican, preparan o envasan antes de que los consumamos de diferentes formas...

- **Añadiendo ingredientes** como edulcorantes, colorantes o conservantes
- **Fortaleciendo** para añadir nutrientes como fibra, vitamina D o calcio
- **Cortando y envasando** para una mayor comodidad
- Usando **tácticas de seguridad alimentaria** como pasteurizar la leche y enlatar frutas



Espectro de alimentos procesados



Cómo elegir alimentos procesados más saludables

- **Le las etiquetas de los alimentos** y limita los productos que contengan más del 20% de su valor diario de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.
- **Disfruta de productos congelados y enlatados**, que son tan nutritivos como los frescos. Asegúrate de buscar opciones sin sales añadidas ni jarabes azucarados.
- **¡Se inteligente al elegir refrigerios** consumiendo frutos secos y semillas sin sal, palomitas de maíz caseras y frutas frescas que son prácticas y saludables!

