

TEMA: NATURAL VS. ULTRAPROCESADO
ÉNFASIS: COMPARAR LOS APORTES NUTRIMENTALES DE LOS ALIMENTOS
NATURALES CONTRA LOS ULTRAPROCESADOS

I.-Diferencias entre alimentos naturales y reales contra alimentos
altamente procesa

Coloca arrastrando cada respuesta según corresponda

**ALIMENTOS
NATURALES**

**ALIMENTOS
PROCESADOS**

están listos para servirse
contienen saborizantes
artificiales

cuentan con campañas de
mercadotecnia muy
costosas

se echan a perder
rápido

siempre rellenos de
colorantes artificiales e
ingredientes tóxicos

vienen de la tierra y se relacionan
directamente con ella

nutren

II.-Relaciona ambas columnas

Tipo de alimentos dañinos que son alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos y carecen de nutrientes.

Tipo de alimento que son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros), no son sometidos a ningún proceso químico

Tipo de alimentos que se elaboran a partir de ingredientes industriales en su mayoría y en ellos no podemos reconocer o se presentan en muy escasas cantidades los alimentos naturales

Alimentos ultra procesados

Alimentos Higiénicos

Alimentos Naturales

Alimentos procesados.

3.-Coloca el número según corresponda

1.-Alimento natural

2.-Alimento procesado

3.- Alimento ultra-procesado

