



1. El REALFOODING nace en defensa de la comida real.
2. Los alimentos ultraprocesados son saludables.
3. Es posible mejorar la salud a través de la alimentación.
4. REALFOODING = hacer dieta.
5. El REALFOODING es un estilo de vida.
6. La comida ultraprocesada está llena de azúcares y grasas.
7. Ser REALFOODER provoca diabetes e hipertensión.
8. Si sos REALFOODER, no podés comer helado.
9. Los REALFOODERS recomiendan el chocolate 80% cacao como el mejor.
10. Un REALFOODER evita comer alimentos ultraprocesados.