Asignatura:

VIDA SALUDABLE

Tema: Natural vs. ultra procesado

Énfasis: Comparar los aportes nutrimentales de los alimentos naturales contra los ultraprocesados.

Los alimentos pueden ser:

- Según la organización mundial de la salud (OMS) los alimentos naturales son aquellos a los que no se les ha añadido ningún componente, como azúcar, sal, grasa etc, y tampoco han recibido un tratamiento industrial y su consumo debe ser a corto plazo (ya que comienza con su proceso de putrefacción). Por ejemplo: las frutas, verduras, carne, huevo, etc.

- Los alimentos procesados son los que reciben un tratamiento industrial mediante el cual se cambia la naturaleza original del producto al adicionarle materia grasa, sal, azúcares, aditivos u otros componentes. Por ejemplo: enlatados, conservas, leche, queso, bebidas alcohólicas, etc.

- Los alimentos ultra procesados, son altamente procesados y son elaborados a partir de ingredientes industriales y en su mayoría presentas en un escasas cantidades los alimentos naturales, y podemos identificarlos por que son productos altamente durables, apetecibles y muy lucrativos (costos $) no se reconocen como versiones de un alimento natural y en general son listos para consumir y se componen básicamente de variedad de aditivos. Por ejemplo: dulces, chocolates, hamburguesas, papas, refrescos, etc.

LIVEWORKSHEETS

Actividad: Después de leer, cuales son los alimentos naturales, procesados y ultraprocesados realiza lo siguiente:

1. Selecciona las imágenes que corresponden a los alimentos Naturales.

alimentos naturales

LIVEWORKSHEETS

1. Selecciona las imágenes que corresponden a los alimentos Procesados

alimentos procesados

LIVEWORKSHEETS

2. Selecciona las imágenes que corresponden a los alimentos Ultra procesados

alimentos ultraprocesados

LIVEWORKSHEETS

3. completa las siguientes frases arrastrando la respuesta correcta y soltandola en el texto para completar la frase:

- Este tipo de alimentos son los más dañinos para nuestra salud, ya que están colmados de grasas saturadas, grasas trans, azúcares, sodio además de no contener fibra ni nutrientes

- Estos alimentos son saludables por lo tanto debemos incrementar su consumo ya que proporcionan a nuestro organismo, vitaminas, minerales, fibra y no son sometidos a ningún proceso químico

- Este tipo de alimentos son adicionados, con sal, azúcar o grasa, o procesos de pasteurización y podemos consumirlos pero sin exceso

Selecciona la respuesta que completa la frase:

ALIMENTOS NATURALES

ALIMENTOS PROCESADOS

ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS

LIVEWORKSHEETS