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

LIVEWORKSHEETS

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 s alimentos que se elaboran a partir de ingredientes industriales en su mayoría y en ellos no podemos reconocer o se presentan en muy escazas 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

LIVEWORKSHEETS