Telesecundarias Veracruz

Clasificación Nova de los alimentos



Alimentos mínimamente procesados o sin procesar son los que más hay que consumir.



Esta foto de Autor desconocido está

Los ingredientes culinarios procesados que son adicionales a los alimentos sin procesar o mínimamente procesados



Los alimentos procesados son los que tienen una lista de ingredientes y nivel de procesamiento cortos estos resultan de la combinación de los dos grupos anteriores, es decir alimentos mínimamente procesados a los que se le añade azúcar, grasa, sal con la finalidad de conservarlos por más tiempo.



Esta foto de Autor desconocido está bajo

Los alimentos ultra procesados son los que menos se recomienda consumir con la menor frecuencia, para cuidar nuestra salud física y mental y proteger el medio ambiente, además de estar envasada en plásticos de un solo uso, utilizan grandes cantidades de azúcar, sal, grasas, saborizantes, colorantes y otros aditivos.
Los alimentos ultra procesados son los que menos se recomienda consumir con la menor frecuencia, para cuidar nuestra salud física y mental y proteger el medio ambiente, además de estar envasada en plásticos de un solo uso, utilizan grandes cantidades de azúcar, sal, grasas, saborizantes, colorantes y otros aditivos.

LIVEWORKSHEETS