

VIDA SALUDABLE

Lee la siguiente información:

Comida Chatarra

En las tiendas o supermercados abundan los productos **procesados**, entre otros, las golosinas, los pastelitos empaquetados, las sopas preparadas, las frituras, los refrescos, los dulces, chicles y chocolates. Por otro lado, la prisa hace que con frecuencia comamos platillos de "**comida rápida**", como pizzas, hamburguesas o fritangas (quesadillas, gorditas etc.)

En general, estos productos procesados son fáciles de consumir, atractivos a la vista, cargados de publicidad y, en ocasiones baratos.

En conjunto, a estos productos se les llama **comida chatarra**. Pueden ser ricos y disfrutables, pero ¿serán adecuados como base de nuestra alimentación?

Marca con una ✓ los recuadros en los que se describen alimentos chatarra.

Estos alimentos aportan más carbohidratos y grasas que otros nutrientes.

☐

Se preparan con vegetales y frutos frescos.

☐

Tienen un alto contenido energético en poca cantidad de alimento.

☐

Algunos se fríen con aceites que se usan muchas veces, por lo que no son muy sanos.

☐

Tienen conservadores y otros aditivos artificiales que modifican su sabor y apariencia.

☐

Anota en la tabla el nombre de algunos alimentos chatarra que hayas consumido en la última semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Contesta.

¿Qué problemas de salud se pueden desarrollar debido al alto consumo de comida chatarra?

Escribe cómo debes mejorar tu alimentación.
