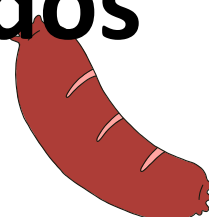
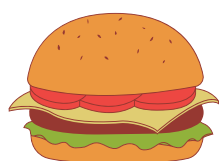


6 formas de Disminuir el consumo de productos ultraprocesados



Se consciente del efecto que tiene en tu salud el consumo de productos ultraprocesados



Los alimentos ultraprocesados suelen incluir una proporción alta de azúcar, sodio y/o grasa añadida. Estos ingredientes hacen que dichos alimentos sepan mejor, pero en exceso provocan graves problemas de salud como obesidad, cardiopatías, hipertensión o diabetes.

Lee la información nutricional del producto

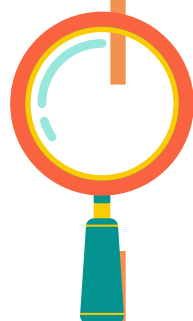


Normalmente, los productos ultraprocesados tienen una larga lista de ingredientes.

No te dejes engañar por la publicidad: "light", "o "bajo en calorías" no es sinónimo de más sano.

Busca los alimentos envasados con la menor cantidad posible de grasas saturadas, sodio y azúcares.

Identifica los productos con alto contenido en sal, azúcar o grasas saturadas



Echa un vistazo a la información por 100 g y evita los alimentos procesados con:

SAL: 1,50 g o más

AZÚCAR: 22,5 g o más

GRASAS SATURADAS: 5 g o más

Cocina en casa siempre que puedas



Prioriza alimentos reales y evita preparados ricos en nutrientes poco saludables.

Elije la calidad y la cantidad de los ingredientes que consumes.

Sustituye los ingredientes:: mezclas de especias en lugar de sal, o fruta fresca en lugar de azúcar.

Implica a tu familia para educarla en la "alimentación saludable".

Como tentempié elige comida real y no productos ultraprocesados.



Elije frutas, verduras, frutos secos y yogur en lugar de patatas fritas, caramelos o bebidas azucaradas.

Son más sanos y favorecen el medio ambiente, al evitar los productos envasados.

Evita llevar productos ultraprocesados al colegio o al trabajo



Planificar, cocinar y llevar la comida en recipientes adecuados no sólo la hace más saludable, sino que también ayuda al medio ambiente al reducir el consumo de envases no reutilizables. Además ¡es más barato!