

Disminuye el consumo de ultraprocesados

De acuerdo a sus procesos, los alimentos se pueden clasificar de la siguiente manera:

Alimentos naturales o mínimamente procesados



Son los alimentos a los que **únicamente se les eliminan las partes no comestibles o no deseadas del alimento**; sin añadir sal, azúcar, aceites, grasas u otras sustancias. Como por ejemplo: el maíz, frijol o trigo entero.

Alimentos procesados



Son productos industriales hechos **mediante la adición de sal, azúcar, aceite u otras sustancias para enlatar, curar o fermentar**. Éste procesamiento tiene la finalidad de aumentar la durabilidad de los alimentos y hacerlos más agradables al paladar; como por ejemplo las verduras enlatadas o el pan artesanal.

Alimentos ultraprocesados



Son los productos que incluyen **una gran cantidad de ingredientes, en su mayoría de uso industrial. También se les añade a éste tipo de alimentos colorantes, saborizantes, conservadores y otros aditivos**. Por ejemplo: salchichas, refrescos, pastelitos, papas fritas, sopas instantáneas, bollería, etc.

Recomendaciones



Elige los alimentos (empaquetados) **sin sellos o con la menor cantidad de ellos**.



Evita comprar y tener en tu hogar **alimentos ultraprocesados**, ya que el fácil acceso aumenta su consumo.



Revisa junto con tu Nutriólogo los alimentos ultraprocesados que más se consuman en tu hogar y **busquen opciones más saludables para sustituirlos**.



Realiza tus compras en mercados, fruterías, tiendas locales o lugares donde hay una mayor disponibilidad de alimentos frescos, evitando comprar en comercios donde los productos ultraprocesados son la principal opción disponible.



Evita los alimentos como las carnes procesadas, embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja, etc.



Prepara alimentos saludables y frescos para llevar a tu trabajo y escuela, de esa forma evitarás comprar alimentos ultraprocesados.