

Alimentos Industrializados



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los alimentos industrializados están procesados por la industria alimentaria en el que se añaden varios ingredientes, como: sal, azúcar, aceite, grasa, sustancias alimenticias y aditivos para modificar su sabor y características, además de aumentar su tiempo de almacenamiento.



- Los podemos encontrar en varias presentaciones, como en cajas, latas, congelados y listos para calentar y consumir.

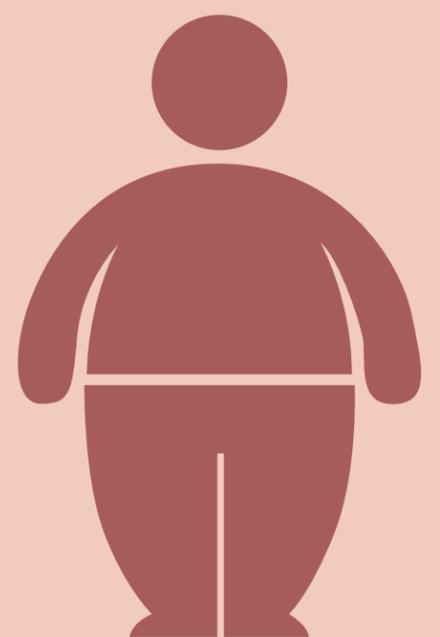


¡Precaución!

Si el empaque contiene más de dos sellos negros que mencione el exceso de calorías, sodio, azúcares, grasas saturadas y/o grasas trans, evite su consumo.

- Se ha demostrado que su consumo es una de las causas del desarrollo de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, síndrome metabólico.

¡Por su salud, prefiera alimentos naturales y saludables!



Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Alimentación para la Salud (2022). Sitio web:

<https://alimentacionysalud.unam.mx/alimentos-industrializados/>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR