

Boletín PAE 002

Alimentos naturales, procesados y
ultra procesados



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!



¿Qué son los alimentos naturales? >

La alimentación de nuestros abuelos, padres y madres se basaba en los alimentos naturales, es decir, aquellos que se obtienen directamente de las plantas o de los animales



La alimentación que tiene comidas caseras como base preparadas con este tipo de alimentos con poca cantidad de sal, azúcar y grasas se asocia con una buena salud, bienestar y baja incidencia de enfermedades



Esto se debe no solo al alto contenido de nutrientes, sino también a los beneficios emocionales, mentales y sociales que implica cocinar nuestros propios alimentos y compartirlos con otras personas



Por eso te recomendamos que bases tu alimentación en los alimentos naturales que hemos empleado tradicionalmente en nuestra cocina

¿Qué son los alimentos procesados? >

Algunos de los alimentos naturales se les agregan grasas, aceites, azúcares, sal, vinagre y otros ingredientes para mejorar su sabor, cambiar su textura y/o alargar su vida útil



Se cuecen, secan o fermentan, y se aplican métodos de conservación como salado, salmuera, curado y ahumado.



Por ejemplo los quesos, yogurt, panes, conservas de verduras, legumbres (granos) o frutas, algunos tipos de carnes conservadas en sal y pescados en sal y aceite.

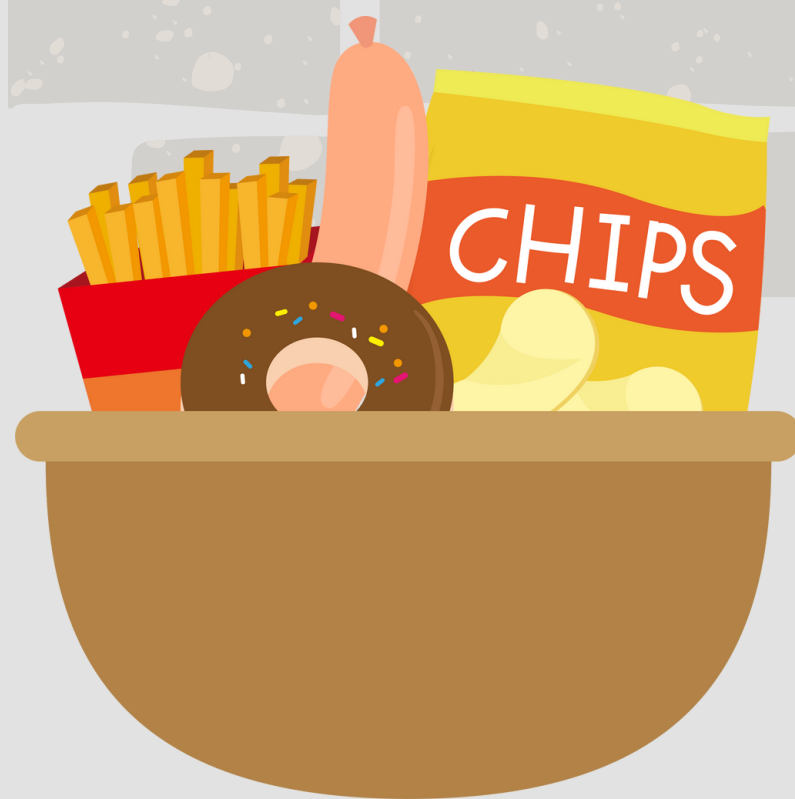


Algunos tienen una alta cantidad de sal, grasas o azúcar, pero utilizados en cantidades moderadas y combinados con alimentos naturales, también son parte de una alimentación saludable

¿Qué son los Ultra procesados? >

Son alimentos que son sometidos a varios procesos hasta volverlos productos industrializados, los encontramos en las estanterías de los supermercados con etiquetas y logos llamativos.

Tienen alto contenido de químicos, conservantes, sal y azúcar



Este tipo de productos se deben evitar, son muy pobres en nutrientes y altos en químicos, azúcares, sal, colorantes y conservantes



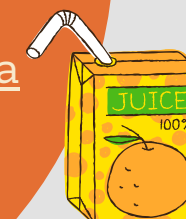
Por el bajo costo de sus ingredientes, se comercializan en envases o paquetes de gran tamaño favoreciendo el consumo de más calorías, azúcares y grasas aumentando el riesgo de obesidad y varias enfermedades



Están diseñados para necesitar el mínimo proceso de preparación y ser consumidos en cualquier lugar, sin necesidad de mesas, platos o cubiertos



La mayoría de sus etiquetas incluyen imágenes de alimentos naturales o resaltan el agregado de vitaminas y minerales sintéticos, creando la falsa impresión de que son saludables.



Tienen muchos ingredientes y componentes. la mayoría de estos con nombres difíciles y poco conocidos para la población general

Nutrition Facts	
Serving Size: 100g	
Amount Per Serving	
Total Fat	10g
Sodium	100mg
Total Carbohydrate	10g
Protein	10g

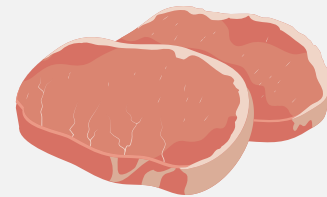
Natural



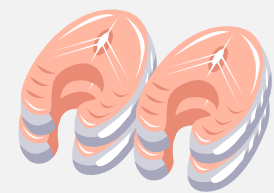
Ingredientes:
Carne de res



Ingredientes:
Carne de pollo

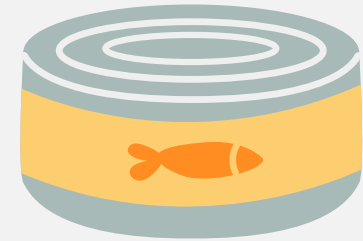


Ingredientes:
Carne de cerdo



Ingredientes:
Carne de pescado

Procesado

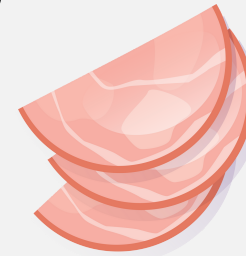


Ingredientes:
Carne de atún
Sal
Aceite

Ultra Procesado



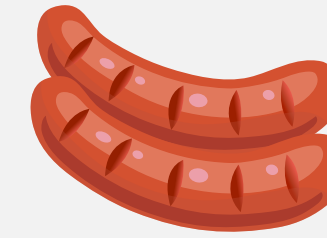
Jamón



Ingredientes:
Carne de cerdo, Agua, Sal,
Proteína de soya, Leche
en polvo, Dextrosa,
Fosfatos, Carragenina,
Antioxidante, Nitrito de
sodio, Glutamato
monsódico



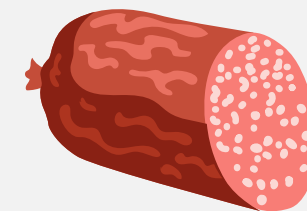
Salchicha



Ingredientes:
Carne de res, Carne de cerdo,
Fécula de papa, Cartílagos,
Menudencias, Leche en polvo,
Fosfatos, Sal, Dextrosa,
Especias, Ácido ascórbico,
Nitrito de sodio
Glutamato monosódico



Mortadela



Ingredientes:
Carne de cerdo, Agua,
Proteína de soya, Sal,
Almidón de maíz,
Glutamato
monosódico, Polifosfato
de sodio, Eritorbato de
sodio, Acido nicotínico



Nuggets



Ingredientes:
Carne de pollo, Pan rallado, Agua,
Piel de pollo, Harina de arroz,
Grasa vegetal, Proteína de soya,
Harina de trigo, Sal, Almidón de
maíz, Salsa de soja, Fécula de
yuca, Vinagre
Proteína vegetal
hidrolizada, Cebolla en polvo,
Eritorbato
de sodio, Aromatizantes
naturales (ajo y
pimienta blanca)

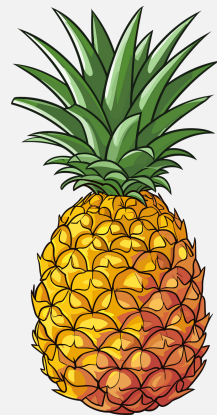


Ejemplos

Natural



Ingredientes:
Tomate



Ingredientes:
Piña

Procesado

Pasta de tomate



Ingredientes:
Tomate
Cebolla
Sal

Piña en almíbar



Ingredientes:
Piña
Azúcar

Ultra Procesado



Salsa de tomate



Ingredientes:
Agua, Azúcar, Vinagre
Pasta de tomate, Almidón
modificado de maíz, Sal, ,
Benzoato de sodio
(conservante), Saborizante
idéntico al natural (tomate),
Colorante natural (color
caramelo clase IV),
Saborizante artificial,
Colorante artificial (rojo 40)



Jugo de caja



Ingredientes:
Agua, Azúcar, Pulpa de piña.,
Jarabe de maíz de
alta fructosa, Sabor idéntico
al natural, Pectina, Citrato de
sodio, Ácido ascórbico,
Colorantes artificiales,
Aromatizante

Jugo en polvo



Ingredientes:
Azúcar, Ácido cítrico, Ácido
málico, Fructosa, Aspartame,
Acesulfame-k, Sabor a piña,
Citrato de sodio, Dióxido de
silicio, Pulpa deshidratada de
piña, Amarillo N5, Amarillo
N6, Tartrazina, Fenilalanina

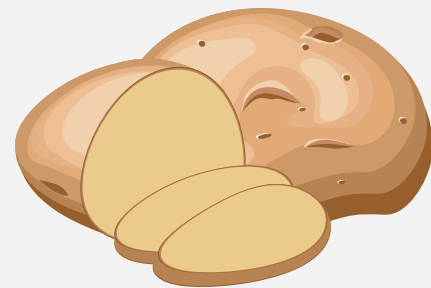


Ejemplos

Natural



Ingredientes:
Harina de trigo
Hierro
Ácido fólico



Ingredientes:
Papas

Procesado

Pan de panadería



Ingredientes:
Harina
Agua
Levadura
Azúcar
Sal

Papas a la francesa congeladas



Ingredientes:
Papa
Aceite sal

Ultra Procesado



Cereal de desayuno



Ingredientes:

Sémola de trigo, Harina de arroz, Harina de avena, Azúcar pulverizada, Oleína de palma, Leche descremada en polvo, Grasas vegetales, Manteca vegetal de palma, Manteca vegetal de palma hidrogenada, Palmitato de ascorbilo, Lecitina de soya, Saborizante natural, Almidón de maíz, Azúcar, Vitaminas y minerales, Suero de leche en polvo, Leche descremada en polvo, Sal, Carbonato de calcio



Galletas



Ingredientes:

Harina de trigo fortificada, Cobertura con sabor, Azúcar, Aceite vegetal hidrogenado, Cacao en polvo, lecitina de soya, Saborizante, Grasa refinada, Almidón de maíz, Jarabe de fructosa, Sal



Papas de paquete



Ingredientes:

Papa, Aceite vegetal, Sabor artificial [Sal, Maltodextrina, Ácido Cítrico (regulador de la acidez), Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Azúcar, Cloruro de potasio (acentuador del sabor, Extracto de levadura, Saborizante natural



Ejemplos

Estrategias para aplicar todos los días >



5

Comer 5 porciones entre frutas y verduras al día



3

Comer 3 veces al día e incluir todos los grupos de alimento en cada comida



2

No más de 2 horas frente a una pantalla (celular, televisor, tablet)



1

1 hora de movimiento al día (baile, deporte, saltar cuerda, etc.)



0

0 bebidas azucaradas al día (gaseosa, jugo de caja, Pony Malta, Saviloe, Mr.Tea etc.)

Preferir siempre el AGUA



¡Gracias por tu atención!

Si necesitas más información o
tienes alguna duda
escribenos a
paemanizales@manizales.gov.co

