

Y TÚ, ¿QUE COMES?

Los aperitivos son aquellos alimentos ligeros que ingerimos entre comidas.

En México una persona promedio consume 163 litros de refresco y 19 kilos de pastelitos en un año.

PERO ¿SABEMOS EN REALIDAD LO QUE ESTAMOS COMIENDO?



COMIDA
CHATARRA

VS



ALIMENTOS
NATURALES

Mucha del azúcar que consumimos actualmente se encuentra escondida en los alimentos chatarra.

Contiene aditivos como: colorantes, sazónadores, endulzantes artificiales.

Necesita de una mayor cantidad de agua para su producción.

Sus empaques generan una gran cantidad de basura.

Tienen un mayor impacto ambiental

Proveen de azúcares naturales, que proveen de energía, son fáciles de digerir lo que evita que se acumulen en nuestro cuerpo.

No contiene ningún tipo de aditivos.

Principal fuente de vitaminas y fibra.

Su contenido nutricional es más alto.

Se pueden consumir crudos o prepararlos de la manera que prefieras.

Generan poca cantidad o nada de basura.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Departamento de Ciencias Ambientales
Departamento de Ciencias de la Salud
Departamento de Ciencias de la Alimentación



UAM
Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Lerma