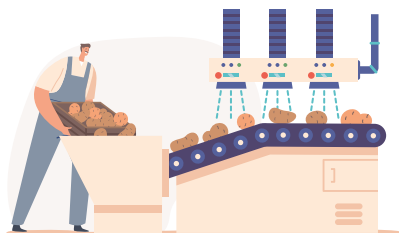


Procesando

seguridad, sostenibilidad y salud

28
Mayo
2025



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Consejos para elegir alimentos procesados saludables



LEE LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES:

Fíjate en los ingredientes, la cantidad de azúcares, grasas saturadas y sodio.

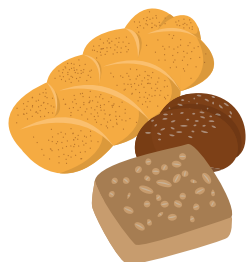
ELIGE OPCIONES SIN AZÚCARES AÑADIDOS:

leche pasteurizada, yogures naturales, etc.



PREFIERE ALIMENTOS INTEGRALES:

Panes integrales, pastas integrales, etc.



OPTA POR ALIMENTOS FRESCOS O CONGELADOS:

Si puedes, elige frutas y verduras frescas, pero las congeladas son una buena alternativa.



ELIGE ACEITES SALUDABLES:

El aceite de oliva virgen extra es una excelente opción.



ELIGE CONSERVAS AL NATURAL:

Las legumbres y verduras en conserva al natural son una opción saludable.



CONSUME PESCADOS FRESCOS O CONGELADOS:

si puedes, elige pescado fresco, pero el congelado es una buena alternativa y casi siempre más barato.

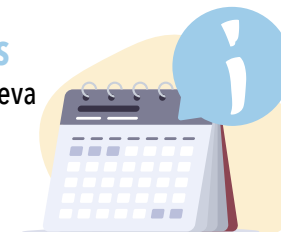
Procura utilizar **ENVASES REUTILIZABLES Y ECOLÓGICOS.**

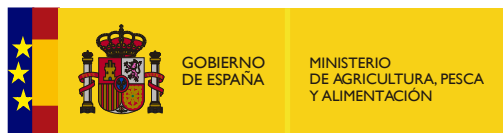


Los procesados nos permiten **CONSUMIR ALIMENTOS DE TEMPORADA DURANTE TODO EL AÑO**, dando nueva vida a nuestros alimentos tradicionales y evitando el desperdicio.



Procura que los procesados que consumes estén compuestos por alimentos presentes en la **DIETA MEDITERRÁNEA**. Los conoces y sabes lo que son.





— En colaboración con —



XXIV EDICIÓN
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2025



— Organizador —

