

Departamento de Cardiología

Prevención Secundaria Cardiovascular

¿Que debemos saber sobre los alimentos procesados?

NATURAL

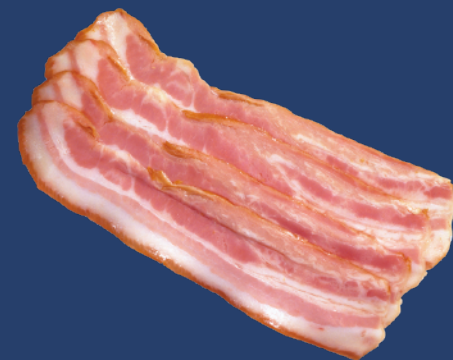


CARNES ROJAS



CARNES BLANCAS

PROCESADOS



PATA DE CERDO

SAL
AZUCAR
PIMIENTA

ULTRAPROCESADOS



CARNE DE CERDO
AGUA
SAL
PROTEÍNA DE SOJA
LECHE EN POLVO
DEXTROSA
FOSFATOS
CARRAGENINA
ANTIOXIDANTE
NITRITO DE SODIO



CARNE VACUNA
FÉCULA DE PAPA
GORDUNA SUINA
LECHE EN POLVO
FOSFATOS
SAL
DEXTROSA
ÁCIDO ASCÓRBICO
NITRITO DE SODIO



CARNE BOVINA
AGUA
PROTEÍNA DE SOJA
SAL
GLUTAMATO
MONOSÓDICO
POLISFOSFATO DE SODIO
ERITORBATO DE SODIO
ACIDO NICOTINICO



CARNE DE POLLO
PAN RALLADO
AGUA
PIEL DE POLLO
HARINA DE ARROZ
GRASA VEGETAL
PROTEINA DE SOJA
HARINA DE TRIGO
SAL
ALMIDÓN DE MAÍZ
SALSA DE SOJA
FÉCULA DE MANDIOCA
VINAGRE
LECHE ENTERA EN POLVO
PROTEÍNA VEGETAL
HIDROLIZADA
CEBOLLA EN POLVO
ANTIOXIDANTE ERITORBATO
DE SODIO
AROMATIZANES NATURALES
(AJO Y PIMIENTA BLANCA)

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Tratá de lograrlo a lo largo del día.



EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Helados y golosinas
- Caldos, sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

TOMATE

NATURAL



Ingredientes:
Tomate

PROCESADO



Ingredientes:
Tomate
Cebolla
Sal

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:

Agua
Azúcar
Vinagre
Pasta de tomate
Almidón modificado de maíz
Sal iodada
Benzoato de sodio (conservante)

Saborizante idéntico al natural (tomate)
Colorante natural (color caramelo clase IV)
Saborizante artificial (catsup)
Colorante artificial (rojo 40)

FRUTA

NATURAL



Ingredientes:
Durazno

PROCESADO



Ingredientes:
Durazno
Azúcar

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:

Agua
Jugo concentrado de durazno
Jarabe de maíz de alta fructosa
Azúcar
Vitaminas
Ácido cítrico
Ácido ascórbico
Eritrato de sodio
Aromatizante



Ingredientes:

Agua
Jarabe de maíz de alta fructosa
Semillas de soja
Azúcar
Maltodextrinas
Aromatizantes
Vitaminas
Sulfato ferroso
Acidulantes
Ácido cítrico
Estabilizantes
Pestinas



Ingredientes:

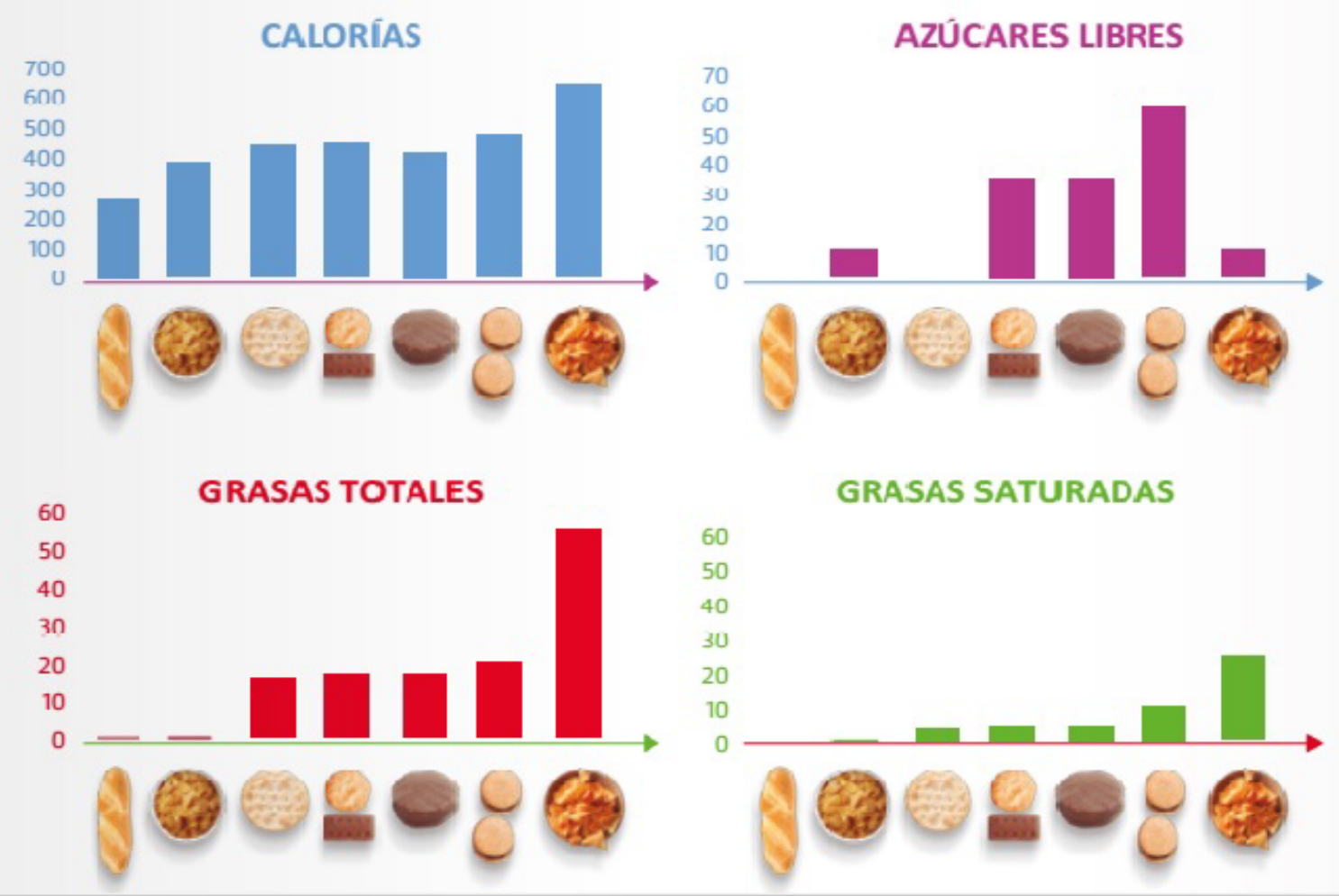
Maltodextrinas
Betacaroteno
Ciclato de sodio
Aspartamo
Acesulfame K
Glucosilato
Dióxido de titanio y tartrazina
Carboximetilcelulosa sódica

CEREALES

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 <p>Ingredientes: Harina de trigo Hierro Ácido fólico</p>	 <p>Ingredientes: Harina integral</p>	 <p>Ingredientes: Harina de trigo fortificada Cobertura siml chocolate Azúcar Aceite vegetal hidrogenado Cacao en polvo Emulsionante: lecitina de soja Aromatizante/saborizante: vainilla Grasa vacuna refinada Almidón de maíz Jarabe de fructosa Sal Leudantes químicos: bicarbonato de sodio y bicarbonato de amonio</p>
 <p>Ingredientes: Harina integral</p>		 <p>Ingredientes: Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz) Azúcar Almidón de maíz Jarabe de glucosa Aceite de palma Fosfato tricálcico Fosfato dicálcico Goma arábiga Sal yodada Saborizante artificial</p>
 <p>Ingredientes: Avena</p>		 <p>Ingredientes: Cereal de maíz Aceite vegetal Maltodextrina Sólidos de la leche Sal yodada Aceite vegetal parcialmente hidrogenado Harina de soja Queso Glutamato monosódico</p>
 <p>Ingredientes: Harina integral de maíz</p>		 <p>Ingredientes: Citrato trisódico Ácido cítrico Ácido málico Fosfato trisódico Colorantes Vitaminas y minerales: niacina, ácido pantoténico, vitaminas b6, b2 y b1, ácido fólico, carbonato de calcio, hierro y zinc.</p>

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

Calorías, azúcar agregado (g) y grasas (g) en 100 g de: pan, cereales de desayuno, galletitas al agua, galletitas dulces, alfajores, galletitas rellenas y snacks



LECHE

NATURAL

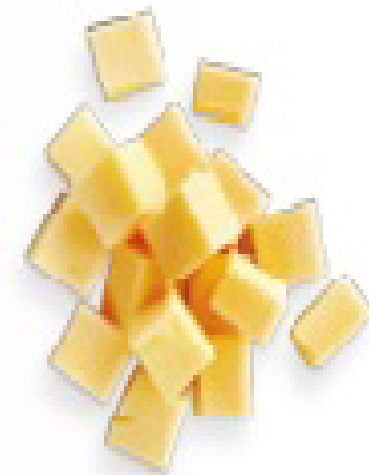


Ingredientes:
Leche pasteurizada

PROCESADO



Ingredientes:
Leche pasteurizada
Azúcar
Fermentos



Ingredientes:
Leche pasteurizada
Fermentos
Lácteos
Cuajo
Sal

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Leche entera
pasteurizada
Azúcar
Cacao en polvo

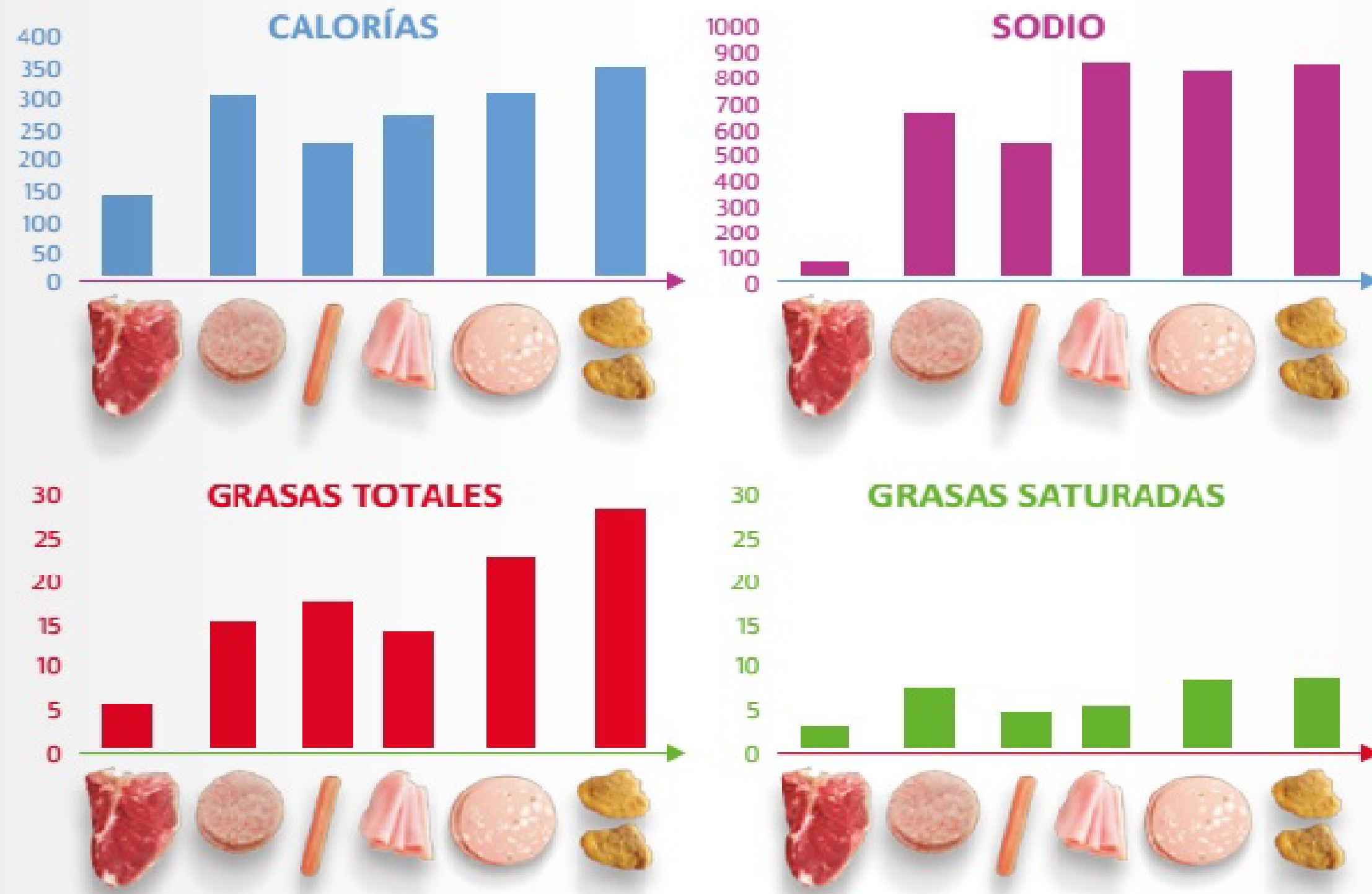
Estabilizante:
carragenina
Aromatizante:
esencia de
caramelo



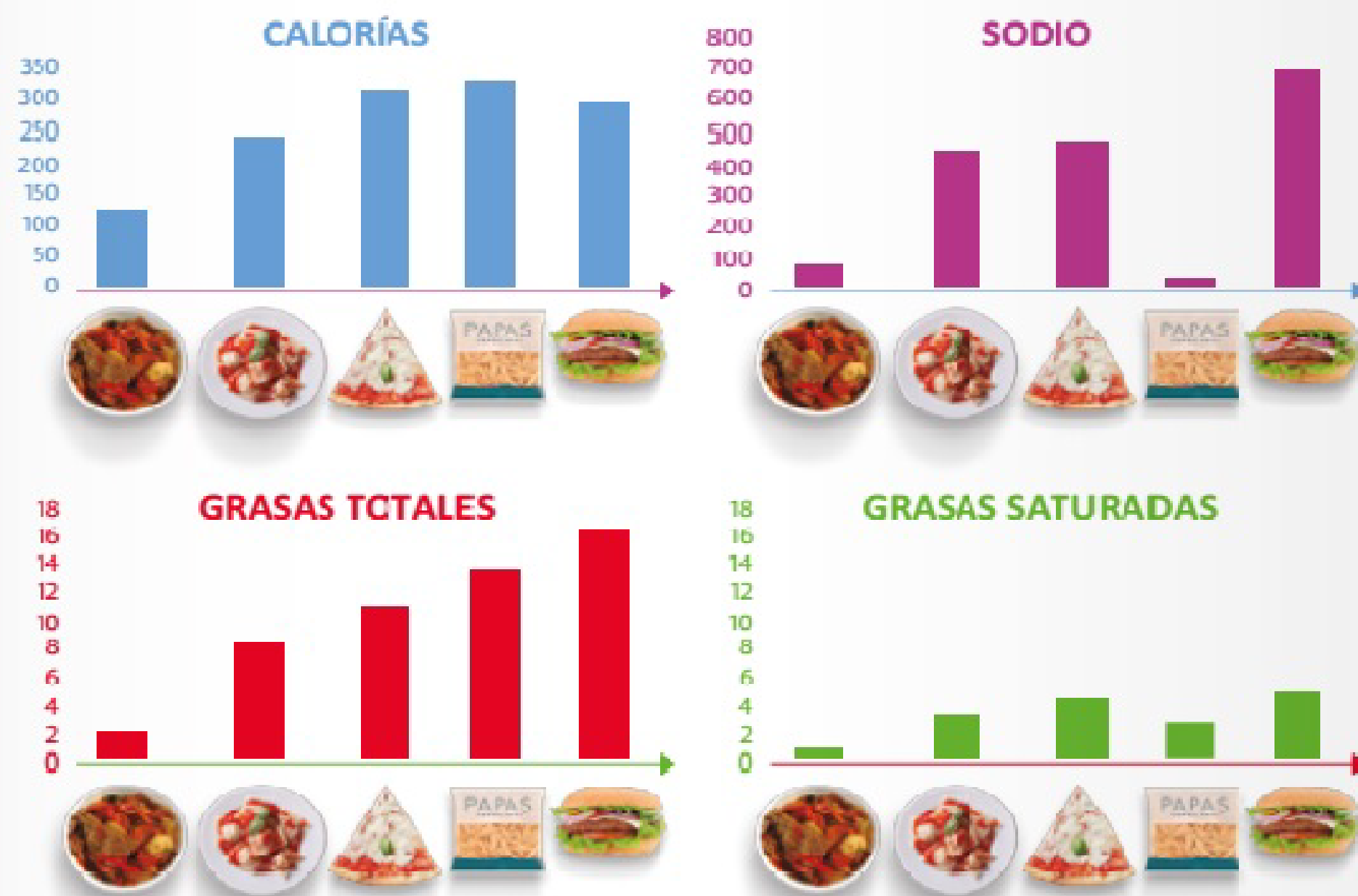
Ingredientes:
Leche pasteurizada
Suero lácteo
Azúcar
Almidón de maíz
Fermento láctico

Colorante natural
Aromatizante y
saborizante artificial
de durazno o frutilla

Calorías , sodio (mg) y grasas (g) en 100 g de:
carne vacuna, hamburguesas, panchos, jamón cocido, mortadela y nuggets



Calorías , sodio (mg) y grasas (g) en 100 g de:
 guisos, estofados, cazuelas; pastas rellenas con salsa o tuco; pizza;
 papas prefritas congeladas; y hamburguesas al pan



Los principales productos que integran este grupo y que los uruguayos en general consumimos frecuentemente son:

- Papas fritas.
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres.
- Snacks.
- Caldos, sopas instantáneas y aderezos.
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas.
- Alfajores y galletitas rellenas.
- Helados y golosinas