

siamo ciò che
mangiamo

RICONOSCERE GLI ALIMENTI PROCESSATI

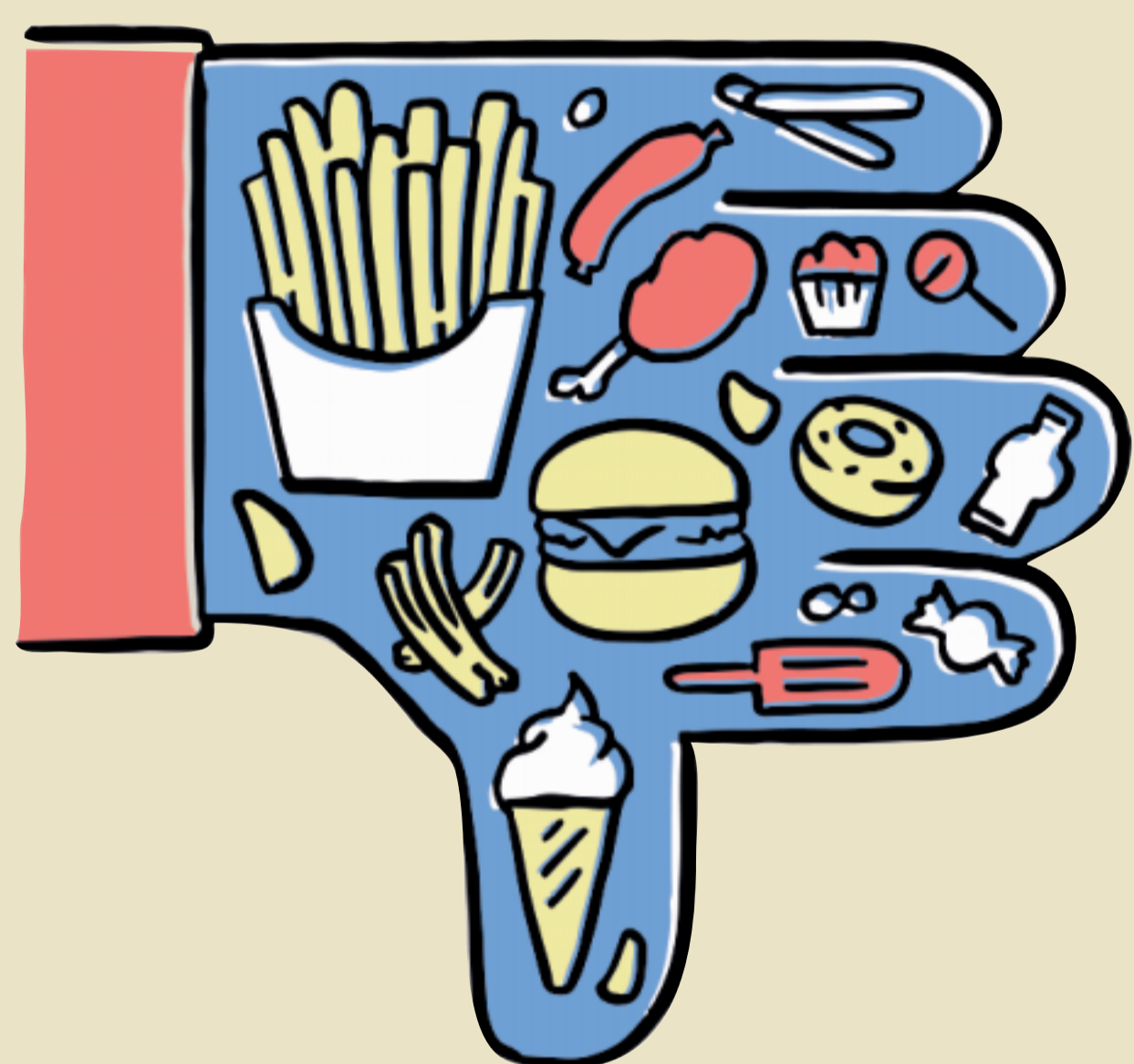
Cosa sono gli alimenti **ultraprocessati**? Sono prodotti che contengono ingredienti poco naturali, ottenuti con processi industriali complessi. Spesso sono molto appetibili, ma poco nutrienti.



Come riconoscerli? Un alimento è ultra-processato se contiene:

Ingredienti artificiali: proteine isolate, sciroppi, oli idrogenati.
Troppi additivi: coloranti, esaltatori di sapidità, emulsionanti, conservanti.

Poco cibo vero: sono spesso ricchi di zuccheri, grassi e sale ma poveri di nutrienti essenziali.



Perché evitarli?

Gli ultra-processati possono favorire l'aumento di peso e problemi di salute. Meglio scegliere cibi freschi e poco lavorati!

**meno
ingredienti ci sono
sull'etichetta, più è
probabile che il
prodotto sia salutare!**

