

RETO

Nutr mamá

MODERNA



® Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción y/o ventas total o parcial.

El contenido de este libro es puramente informativo por lo que no debe usarse como sustituto de recomendaciones médicas ni nutricionales, diagnósticos, o tratamientos profesionales.

Cosas a tomar en cuenta...

A continuación te presentamos una lista de los 50 productos procesados (ricos en carbohidratos) más comunes que nos encontramos día a día en el supermercado.

¿Por qué decidimos colocar todos esos productos que usualmente se consumen mundialmente y que parecen tan inofensivos? Por dos razones sencillas...

1. Los procesos por los cuáles están elaborados
2. Los ingredientes que tienen

Si bien es cierto, hay algunos productos de esa lista que son elaborados de una forma un poco más "responsable", con pocos ingredientes, libres de azúcar y bastante limpios, pero... sinceramente; el común denominador en todos es casi siempre el mismo: **tienen azúcares añadidos y harinas refinadas.**

Es por esa razón que los dejamos mencionados en la lista para que la próxima vez que veas uno de esos productos y lo desees consumir u ofrecer a tus hijos, tengas en cuenta revisar siempre la etiqueta para estar segura del tipo de ingredientes que contienen y de que no tengan azúcares añadidos.

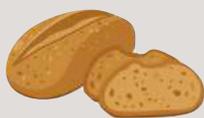
Por ejemplo, en el caso del pan; lo ideal es un pan de masa madre (a ser posible, elaborado en casa de forma artesanal, como el de nuestros antepasados) y no ese pan blanco, ultraprocesado y suavcito como si fuese nube...

Nuestro objetivo con esto, no es "satanizar" este tipo de productos, sino mostrarte el camino correcto para que no caigas en las redes de la gran industria, al hacerte creer que son alimentos nada dañinos y muy necesarios.

Productos **PROCESADOS**

PARTE 1

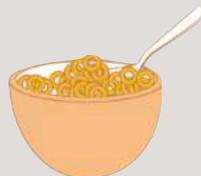
que tu peque **NO DEBERÍA** comer



Pan "dulce" o cualquier otro tipo de pan



Pastel



Cereal de desayuno "simple"



Macarons



Harinas



Donas



Cupcake



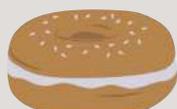
Cereal de desayuno "dulce"



Galletas saladas



Pasta



Bagel



Croissant



Cereal de desayuno "avena instantánea con frutas"



Galletas dulces



Mezcla ya lista para pancakes



Barritas



Flan o pudín



Cereal de bebé



Galletas "entrenadoras"



Macarrones con queso



Churros



Brownie



Granola



Galletas de arroz



Puré de papa en polvo

Productos **PROCESADOS**

PARTE 2

que tu peque **NO DEBERÍA** comer



Patatas congeladas



Tortillas fritas comerciales



Sopas de fideos instantáneas



Bowls de yogur, jalea y frutas



Golosinas



Pizza congelada



Tacos fritos (ya preparados)



Cremas instantáneas



Yogur de sabores



Gomitas



Tacos congelados



Chips



Jaleas comerciales



Leche "chocolatada"



Gelatina de sabores



Waffles congelados



Popcorn "en el cine"



Imitación de miel



Sodas



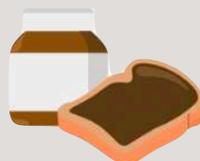
Frutas deshidratadas



Helados



Empanadas fritas (ya preparadas)



Nutella



Jugos de cajita



Frutas enlatadas o en almíbar