

SdA 4. RUMBO SALUDABLE

Nombre y apellidos:

Curso:

TAREA 1 INDIVIDUAL. ANALIZA TU DESPENSA

Antes de empezar:

- Previamente deberás haber leído toda la información del blog, así como imágenes y vídeos.
- Repasa conceptos sobre comida real, buenos procesados y ultraprocesados.
- Descarga una de las APPs que te propongo en el blog para saber si los alimentos son “reales”, “buenos procesados” o “ultraprocesados”. Deberás adjuntarme pantallazos de al menos tres alimentos de cada grupo.

1. Define los tres grupos de alimentos y pon un ejemplo de cada uno de ellos:

- **Comida real:**
- **Buen procesado:**
- **Ultraprocesado:**

2. Analiza tu despensa: Para la siguiente actividad debes analizar los alimentos que encuentres en casa (frigorífico, congelador, despensa) y añadirlos a la columna que corresponda. En el caso de comida real, solo debes añadirlo a la columna de la izquierda, con respecto a los alimentos ultraprocesados, busca una opción de comida real adecuada para sustituir al producto ultraprocesado. No olvides abrir el congelador, muchos productos ultraprocesados se encuentran ahí.

Al finalizar, sube un vídeo en horizontal donde se vean todos los alimentos clasificados en una mesa y expliques su clasificación.

Por ejemplo: zumo envasado de naranja □ naranja natural.

[illegible]

Al menos debes completar hasta aquí una de las columnas. No obstante puedes seguir añadiendo alimentos en las filas siguientes.	

3. Análisis mediante APP sobre calidad de los alimentos: Descarga una de las APPs que te propongo en el blog para saber si los alimentos son “reales”, “buenos procesados” o “ultraprocesados”. Deberás adjuntarme pantallazos de al menos tres alimentos de cada grupo (3 fotos de comida real, 3 pantallazos de buenos procesados y 3 pantallazos de ultraprocesados).