BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION DE CALIDAD Y SUSTENTABLE

OJOS

Kiwi
Frambuesa
Arándanos
Espinacas
Cerezas
Zanahoria

Buena visión

CEREBRO

Brócoli
Semillas
Frutos secos
Apio
Cúrcuma

Mayor creatividad y concentración

DIENTES

Manzana
Agua
Dentrífico
Zanahoria

Previene las caries

HÍGADO

Alcachofa
Aceite de oliva
Naranjas
Pepino
Ajo

Hígado sano

CORAZÓN

Palta
Nueces
Betarraga
Legumbres
Pescado

Corazón sano

RIÑONES

Cúrcuma
Jengibre
Frutos rojos
Espárragos

Riñones sanos

INTESTINO

Aceite de oliva
Harina integral
Avena
Arroz integral
Manzana
Legumbres
Linaza

Buena digestión

MÚSCULOS

Plátano
Leche
Legumbres
Yogurt natural
Frutos secos
Carne
Huevos

Buen desarrollo muscular

PIEL

Frutos secos
Tomates
Cítricos
Frutos rojos
Zanahoria

Piel sana

EPES
Fundación
Educación Popular en Salud

IMPACTO DE LOS PRODUCTOS ULTRA-PROCESADOS EN NUESTRA SALUD

Chocolate

Donas

Dulces

Helados

Pasteles

Papas fritas

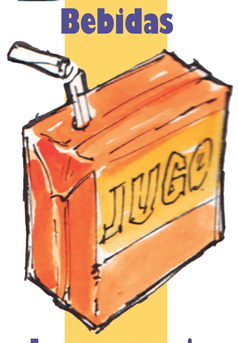
Tallarines

Sopaipillas

Galletas

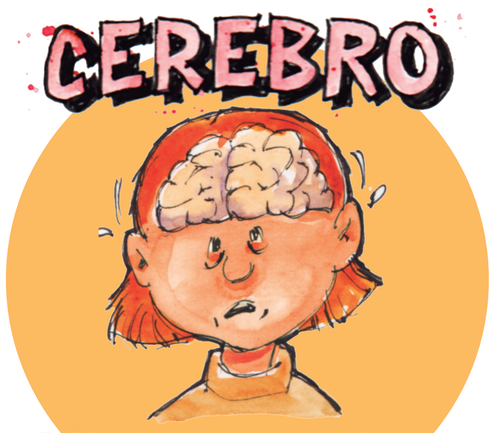
Pan de molde

Bebidas

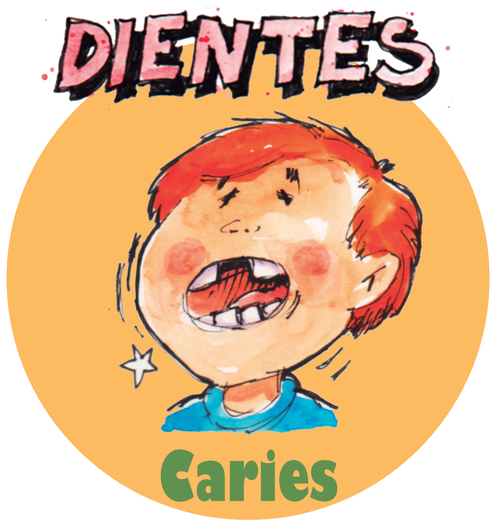


Jugo en caja

Cataratas
Miopía

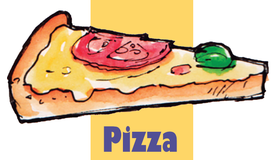


Déficit atencional
Hiperactividad



Caries

Pollo

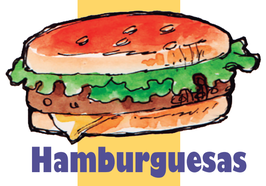


Pizza

Papas fritas

Embutidos

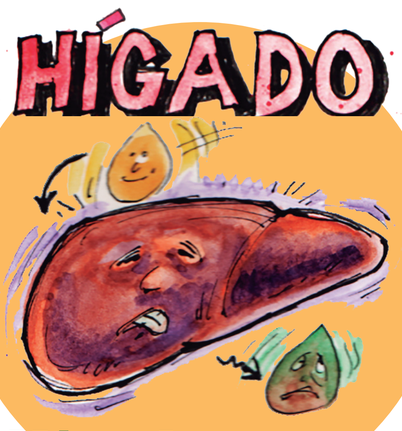
Completos



Hamburguesas

Cáncer

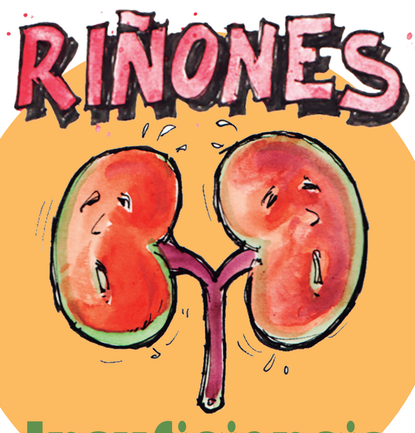
Enfermedades cardiovasculares



Hígado graso

Colon irritable
inflamación

COMIDA CHATARRA
OBESIDAD



Insuficiencia
renal

Obstrucción
arterial
(necrosis)

Yogurt con sabor

Hipotrofia
muscular

Espinillas

Leche con sabor

Cereales

EPES
Fundación
Educación Popular en Salud