## CONSERVANTES A JUGOS NATURALES

***ANALISIS***  
Con el pasar del tiempo, los métodos de la alimentación han variado para las personas. Hoy en día encontramos cantidad de alimentos, que vienen enlatados para un mejor rendimiento y alimentos con conservación. Hoy les hablaré de las bebidas naturales que contienen conservantes, la cual una fruta a su jugo natural se le está añadiendo un químico para ‘’una mejor duración’’ Aquí les planteare el problema que conlleva esto.  
 ***PLNEACION***  
A los zumos de frutas, les están añadiendo conservantes para que la persona no realice estas labores y pueda tener un ‘’mejor producto’’ Se da conocer estos productos en los restaurantes que manejan la parte del bar para dar estos jugos a los comensales. Queremos realizar una campaña de los problemas que se tiene en la salud de la persona por consumir esta clase de zumos, y fomentar la idea de comprar fruta y extraer su jugo manualmente y así también ayudar a un campesino que nos trae estas frutas y desarrollar unos productos de buena calidad 100% natural.



***EJECUCION***  
Listo, para iniciar el proyecto entonces damos espacio a ejecutar las actividades que se van a realizar.  
1. Como todos lo sabemos todos aquellos alimentos procesados son los más apetecidos por los jóvenes y los niños, pero además son los más dañinos para la salud, por los conservantes que contienen. Estas costumbres de tan mala alimentación son además las causantes del aumento de enfermedades como la diabetes, la obesidad y muchas otras malas condiciones de salud. Es muy importante que la gran mayoría de personas en el mundo tomemos conciencia de la importancia que tiene comenzar a cuidar la alimentación de nuestra familia y la nuestra, dejando a un lado todas las comidas que puedan perjudicar nuestro organismo y de esta manera tener una vida más saludable.  
  
2. El jugo ‘’es una extracción mecánica de la fruta pero no el resultado de procesamiento de agua y azúcares”. En otras palabras, como jugo sólo cuenta el que vende la señora en una esquina camino al trabajo y que resulta de exprimir ahí, frente a las narices de los clientes, unas cuantas naranjas. O los de supermercados que tienen máquinas exprimidoras. Lo demás merece otro nombre, pueden ser néctares, refrescos de fruta o bebidas con jugo de fruta. La diferencia principal entre unos y otros es el contenido de fruta. En el caso de los néctares el contenido es del 10% al 14%. En los refrescos de fruta del 8 al 10%. Y bebidas con jugo de fruta se consideran aquellas con menos del 8% de contenido de fruta. Se está trabajando con diferentes estrategias para hacer frente al problema de sobrepeso y obesidad en el país.

***SOLUCIÓN.***  
  
Se está trabajando con diferentes estrategias para hacer frente al problema de sobrepeso y obesidad en el país, desde la parte nutricional si hablas de jugos los aportes nutritivos son muy diferentes a los de estas otras bebidas. Se está fomentando alimentos con bajo consumo de azúcar y conservación.  
Comer hasta siete porciones de frutas y vegetales al día puede tener un impacto significativo en tu vida. Para aquellos de nosotros que no tenemos el tiempo de cortar o cocinar dos porciones con cada comida, los jugos naturales son una forma fácil de consumirlos. Los jugos ofrecen las mismas vitaminas, minerales y fitonutrientes que comer frutas y vegetales enteros. Y el contenido en agua puede ayudarte a mantenerte hidratado. Los jugos también son una buena forma de utilizar cualquier producto que ibas a tirar, lo que significa que haces tú parte para detener el desperdicio de comida.







