

LOS paquetes

bebidas energizantes

gaseosas

refrescos

panes
industriales

bebidas azucaradas
a base de leche

cereales
endulzados

embutidos

PAN

fórmula
comercial
infantil

son productos
ultraprocesados.



Estos aportan calorías vacías, **tienen elevado contenido de sal, azúcares y grasas**, y a menudo están concebidos para inducir a su consumo excesivo.



Además, contienen
sustancias artificiales
que pueden ser
perjudiciales para
la salud.

Así que **no**
comas chatarra.

