

COMIDA REAL

Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados



Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN

 **CÓRDOBA**
entre todos

Leche

Natural



Ingredientes:

- Leche pasteurizada

Procesada



Ingredientes:

- Leche pasteurizada
- Azúcar
- Fermentos



Ingredientes:

- Leche pasteurizada
- Fermentos
- Lácteos
- Cuajo
- Sal

Ultraprocesada



Ingredientes:

- Leche entera pasteurizada
- Azúcar
- Cacao en polvo
- Estabilizante: carragenina
- Aromatizante: esencia de caramelo



Ingredientes:

- Leche pasteurizada
- Suero lácteo
- Azúcar
- Almidón de maíz
- Fermento láctico
- Colorante natural
- Aromatizante y saborizante artificial de frutilla

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Fruta

Natural



Ingredientes:

- Durazno

Procesada



Ingredientes:

- Durazno
- Azúcar/edulcorante

Ultraprocesada



Ingredientes:

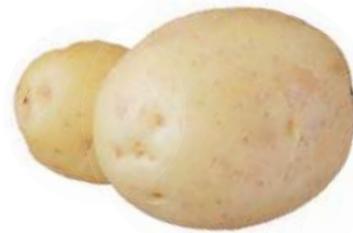
- Agua
- Jugo concentrado de naranja
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Azúcar
- Vitaminas
- Ácido cítrico
- Ácido ascórbico
- Eritrobato de sodio

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Papa

Natural



Ingredientes:

- Papa

Procesada



Ingredientes:

- Papas
- Arvejas secas
- Zanahorias
- Agua
- Sal

Ultraprocesada



Ingredientes:

- Papa
- Aceite vegetal
- Maltodextrina
- Sal
- Sabores artificiales
- Suero de leche en polvo
- Glutamato monosódico
- Proteína vegetal hidrolizada
- Almidón
- Ácido cítrico
- Antiapelmazante
- Colorantes artificiales
- Conservante
- Guanilato
- Inosinato de sodio

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Arroz

Natural



Ingredientes:

- Arroz

Procesado



Ingredientes:

- Arroz
- Agua

Ultraprocesado



Ingredientes:

- Arroz
- Harina de arroz
- Sal
- Leche descremada en polvo
- Puerro en escamas
- Ajo en polvo
- Perejil en escamas
- Cebolla en polvo
- Pimienta blanca
- Glutamato monosódico
- Dióxido de silicio

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Carne

Natural



Ingredientes:

- Carne vacuna

Procesada



Ingredientes:

- Carne vacuna
- Sal

Ultraprocesada



Ingredientes:

- Carne vacuna
- Fécula de papa
- Gordura suina
- Leche en polvo
- Fosfatos
- Sal
- Dextrosa
- Especias
- Ácido ascórbico
- Nitrito de sodio

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Verdura

Natural



Ingredientes:

- Espinaca

Procesada



Ingredientes:

- Espinaca
- Agua
- Sal
- Acido cítrico

Ultraprocesada



Ingredientes:

- Espinaca
- Sémola de trigo candeal
- Pan rallado
- Agua
- Aceite de girasol
- Harina de trigo 000
- Leche en polvo descremada
- Almidón
- Fécula de papa
- Fibra celulósica
- Sal
- Dextrosa
- Almidón modificado
- Agar agar
- Glutamato monosódico
- Y sigue...

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Cereal

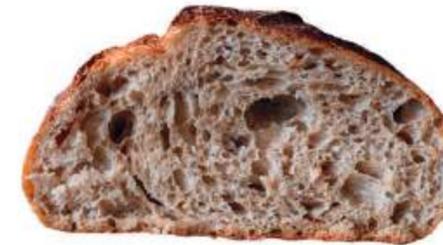
Natural



Ingredientes:

- Harina de trigo integral

Procesado



Ingredientes:

- Harina de trigo integral
- Agua
- Levadura
- Sal

Ultraprocesado



Ingredientes:

- Mezcla de cereales: harina de maíz integral, sémola de maíz
- Azúcar
- Almidón de maíz
- Jarabe de glucosa
- Aceite de palma
- Fosfato tricálcico
- Fosfato dicálcico
- Goma arábica
- Sal iodada
- Saborizante artificial
- Citrato trisódico
- Ácido cítrico
- Ácido málico
- Fosfato trisódico
- Colorantes
- Vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Bebida

Natural



Ingredientes:

- Agua

Procesada



Ingredientes:

- Jugo exprimido de naranja
- Azúcar

Ultraprocesada



Ingredientes:

- Agua carbonatada
- Azúcar
- Jugo de limón
- Cloruro de sodio
- Sabor natural de naranja
- Benzoato de sodio
- Sorbato de potasio
- Regulador de la acidez
- Colorante

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.

Legumbre

Natural



Ingredientes:

- Poroto de Soja

Procesada



Ingredientes:

- Porotos de soja
- Agua
- Sal

Ultraprocesada



Ingredientes:

- Agua
- Proteína texturizada de soja
- Aceite de girasol
- Extracto de levadura
- Cebolla
- Remolacha
- Ajo
- Sal
- Pimienta negra
- Metilcelulosa
- Sabor natural humo
- Lecitina de soja

Las imágenes son representativas del tipo de producto.

Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro en todos los ejemplos citados.