

RESPOSTAS POSIBLES AO “LE E COMPRENDE O PROBLEMA” DA PÁXINA 160.

- Os alimentos naturais son aqueles de orixe natural ou vexetal que non teñen ningunha sustancia engadida e os consumimos tal como se producen. Exemplos: froitas e verduras frescas, legumes, froitos secos, carnes, peixes, ovos... Pola contra aos alimentos procesados ou elaborados engádenselle sustancias novas para a súa conservación como graxas, azúcares, conservantes...e poden presentarse precociñados, en conserva, salgados, en marmelada...
- Son:
 1. A data de caducidade.
 2. Os ingredientes.
 3. A forma de conservación.
- Envasados: Todos menos as lentellas.
Procesados: Todos menos legumes e laranxas.

RESPOSTAS POSIBLES AO “PON EN PRÁCTICA”.

1. Non, porque xa pasou a súa data de caducidade.
2. Gardalo na neveira, pasalo para outro envase, deixalo nun lugar fresco e seco...
3. Sí, porque non ten gluten.
Non, porque ten pemento.
4. Paréceme un alimento san e sería adecuado nunha dieta saudable.