



**QUERES DESCUBRIR O
VERDADEIRO SEGREDO
DUNHA ALIMENTACIÓN
SAUDABLE?**

CARLOS RÍOS

(dietista - nutricionista)

Creador do movimento
"Realfooding"

O **Realfooding** é un estilo de vida baseado en comer comida real e evitar os ultraprocesados.



A nova clasificación da alimentación

0 PROCESAMENTO DOS ALIMENTOS

A forma de diferenciar os alimentos sans dos insáns non é polo seu contido de hidratos de carbono, vitaminas, minerais, proteínas, graxas... senón polo seu procesamento e como este afecta á nosa saúde.



A nova clasificación da alimentación

CLASIFICACIÓN DOS ALIMENTOS

En función do grao de procesamento, os alimentos clasifícanse en:

- COMIDA REAL
- BOS PROCESADOS
- ULTRAPROCESADOS



A nova clasificación da alimentación

1

COMIDA REAL

Alimentos mínimamente procesados.

2

BOS PROCESADOS

Alimentos reais cun procesamento industrial/artesanal beneficioso ou inocuo.

3

ULTRAPROCESADOS

Oposto á comida real.



Comida real

Alimentos mínimamente procesados.

- Son as materias primas sen procesar.
- Alimentos frescos (poden ter un grao mínimo de procesamento).
- No seu etiquetado soe haber un ingrediente, que é o propio alimento.



Bos procesados

Alimentos reais cun procesamento industrial/artesanal beneficioso ou inocuo.

- Son os alimentos envasados.
- Alimentos aos que se lle aplicou algún procesamento industrial para facelos máis seguros, duradeiros..., ou para facilitar o seu consumo.
- Na súa etiqueta nutricional figuran entre 1 a 5 ingredientes entre os que non se atopan cantidades significativas (menos do 5-10% do total) de azucre engadido, fariña refinada ou aceite vexetal refinado.



Ultraprocesados

Opostos á comida real

- Son preparacións industriais comestibles.
- Na súa etiqueta nutricional poderedes ver 5 ou máis ingredientes entre os que atoparedes azucres engadidos, fariñas refinadas, aceites vexetais refinados, aditivos e sal.



Lembra o seguinte:



Que bando escolles?



"Os realfooders son os consumidores de comida real, coidan a súa saúde e gozan con iso.
A revolución comeza na cesta da compra".

Carlos Ríos

