

NUTRIRE 

Más alimentos naturales.

COMIDA REAL

Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599

Menos paquetes.

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599



ALIMENTOS NATURALES

¿sabes que alimentos
comes?



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



ALIMENTOS PROCESADOS

NATURAL



Ingredientes:
Leche pasteurizada

PROCESADO

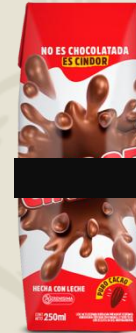


Ingredientes:
Leche pasteurizada
Azúcar
Fermentos



Ingredientes:
Leche pasteurizada
Fermentos
Lácteos
Cuajo
Sal

ULTRAPROCESADO



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

NATURAL



Ingredientes:

Durazno

PROCESADO



Ingredientes:

Durazno
Azúcar/edulcorante

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:

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

PAPA

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599

NATURAL



Ingredientes:

Papa

PROCESADO



Ingredientes:

Papas
Arvejas secas
Zanahorias
Agua
Sal

ULTRAPROCESADO



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

ARROZ

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599

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

CARNE

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599

NATURAL



Ingredientes:
Carne vacuna

PROCESADO



Ingredientes:
Carne vacuna
Sal

ULTRAPROCESADO



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

VERDURA

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599

NATURAL



Ingredientes:
Espinaca

PROCESADO



Ingredientes:
Espinaca
Agua
Sal
Acido cítrico

ULTRAPROCESADO



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...

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.

BEBIDAS

Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición

M.P. 2.599

NATURAL



Ingredientes:
Agua

PROCESADO



Ingredientes:
Jugo exprimido de naranja
Azúcar

ULTRAPROCESADO



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

LEGUMBRES

NATURAL



Ingredientes:
Poroto de Soja

PROCESADO



Ingredientes:
Porotos de soja
Agua
Sal

ULTRAPROCESADO



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



Cecilia Lamberghini

Licenciada en Nutrición
M.P. 2.599

 @ lic_lamberghini

 351 156 370 907

 lic.lamberghini@gmail.com