

MENGEM EL QUE NECESSITEM?



¿Has comido algo hoy que venía en una caja o en una bolsa?

¿Alguna vez os habéis preguntado si eso es lo que nuestro cuerpo necesita?



1. PRESENTACIÓN



- Andrea
- Nutricionista: ayudo a las personas a sentirse mejor con su cuerpo, energía... y a entender mejor qué necesita realmente nuestro cuerpo
- Deportista
- ***¿COMEMOS LO QUE NECESITAMOS O LO QUE NOS VENDEN?***



2. MINI JUEGO: ¿REAL O PROCESADO/ULTRAPROCESADO?



3. TRUCO PARA DIFERENCIAR COMIDA REAL DE COMIDA PROCESADA/ULTRAPROCESADA

- ✓ Si no lo puedes imaginar creciendo, no es comida real.
- ✓ Procesado = alimento real que ha pasado por alguna transformación, pero sigue siendo bueno para ti.
- ✗ Ultraprocesado = invento de fábrica hecho con muchos ingredientes que no usarías en casa.

“Un procesado puede ayudarte. Un ultraprocesado solo te entretiene... pero te hace daño si lo tomas mucho.”



4. LA TRAMPA DE LA PUBLICIDAD

¿Cuántos anuncios de comida habéis visto esta semana?

¿Recordáis alguno? ¿Qué productos salían?

¿Alguna vez un anuncio os ha hecho querer comer algo *aunque no tuvierais hambre*?



- Ejemplos:

**“EL TRABAJO DE LA INDUSTRIA ES VENDER MÁS.
NUESTRO TRABAJO ES APRENDER A ELEGIR MEJOR.”**

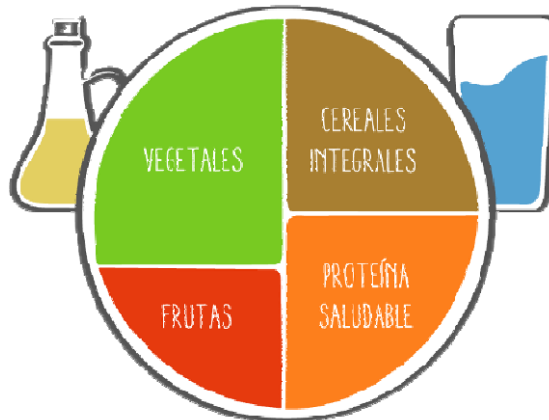


5. ¿QUÉ NECESITA REALMENTE NUESTRO CUERPO?



 Consell de
Mallorca

- ¿Qué necesitamos darle?

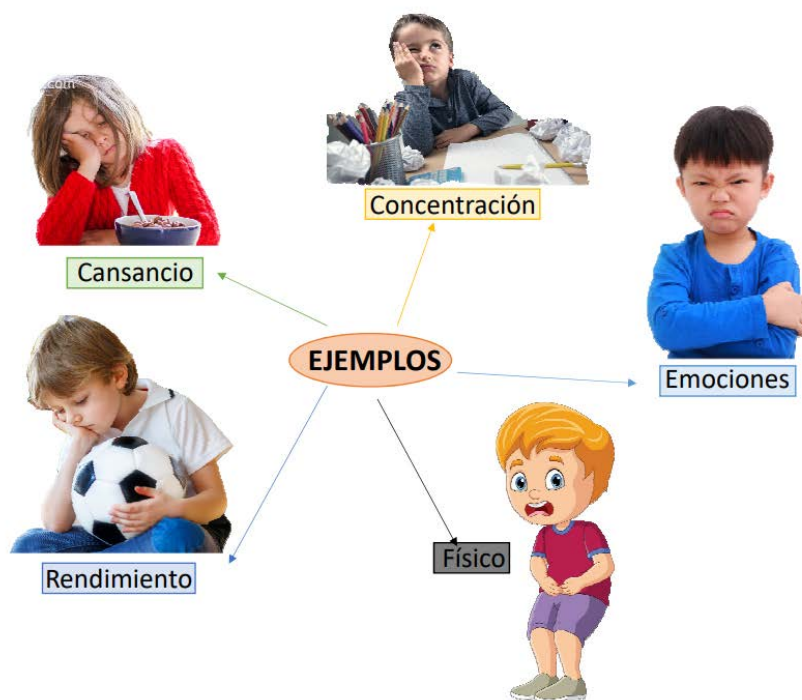


 Consell de
Mallorca



6. ¿QUÉ PASA CUANDO COMEMOS MAL?





**“NO SE TRATA DE QUE NO COMAS NUNCA ALGO
QUE TE GUSTA. SE TRATA DE QUE NO SEA LO ÚNICO
QUE DAS A TU CUERPO. PORQUE TU CUERPO TE LO
DEVUELVE... PARA BIEN O PARA MAL.”**

¡GRACIAS!

