

LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Los alimentos procesados son una categoría amplia que abarca una variedad de productos comunes en nuestra dieta diaria. Esto incluye alimentos como embutidos, enlatados, panificados y alimentos envasados que a menudo contienen aditivos, conservantes y sabores artificiales para mejorar su sabor, textura o durabilidad. Estos alimentos, aunque convenientes, a menudo carecen de los nutrientes beneficiosos que se encuentran en los alimentos frescos y naturales, y pueden contribuir a problemas de salud a largo plazo cuando se consumen en exceso.

Por otro lado, los alimentos ultraprocesados representan un nivel aún más extremo de procesamiento industrial. Estos productos son sometidos a técnicas como la deshidratación, extrusión o hidrogenación, con el fin de crear productos altamente palatables y adictivos. Ejemplos de alimentos ultraprocesados incluyen snacks salados, bebidas azucaradas, comidas precocinadas y productos de repostería comercial. Estos alimentos suelen estar cargados de azúcares refinados, grasas saturadas y sodio en exceso, lo que los hace poco saludables cuando se consumen regularmente.

El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Estos alimentos suelen ser ricos en calorías vacías, es decir, proporcionan energía pero carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra.

Al comprender la diferencia entre los alimentos procesados y ultraprocesados, podemos tomar decisiones más informadas sobre nuestra dieta y optar por opciones más saludables que promuevan nuestra salud y bienestar a largo plazo. Optar por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible es fundamental para mantener una dieta equilibrada y saludable.

Por lo tanto, es recomendable limitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en la dieta diaria y optar por alimentos frescos y naturales. Incluir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa en la dieta puede ayudar a mantener una alimentación equilibrada y saludable.

Kutunun içinde bulunan **kelimeleri, kendi tanımları ile eşleştiriniz.**

- | | |
|--------------------------|--|
| a. adictivos | 1. " _____ " implica incrementar la cantidad o el tamaño de algo, ya sea tangible o abstracto, como aumentar la producción, los ingresos o el tamaño de un objeto. |
| b. aumentar | 2. " _____ " se refiere a tener una cantidad o una cantidad demasiado grande de algo, generalmente más de lo necesario o deseado. |
| c. bienestar | 3. " _____ " son alimentos ligeros que se consumen entre comidas principales, a menudo como tentempiés o para calmar el hambre entre comidas. |
| d. deshidratación | 4. " _____ " son sustancias o actividades que causan dependencia física o psicológica en quienes las consumen o practican regularmente. |
| e. durabilidad | 5. " _____ " son compuestos orgánicos e inorgánicos esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo humano, como vitaminas, minerales y proteínas. |
| f. exceso | 6. " _____ " se refiere a la capacidad de un objeto o material para resistir el desgaste, el daño o el deterioro con el tiempo y el uso. |
| g. fibra | 7. " _____ " es la condición en la cual el cuerpo humano o un organismo pierde más líquidos de los que consume, lo que puede llevar a una variedad de problemas de salud. |
| h. nutrientes | 8. " _____ " es una sustancia vegetal que no se digiere completamente en el intestino delgado y que es fundamental para una digestión saludable y la regularidad intestinal. |
| i. optar por | 9. " _____ " se refiere al estado general de salud física, mental y emocional de una persona, en el que se siente cómoda, feliz y satisfecha con su vida. |
| j. snacks | 10. " _____ " significa elegir o seleccionar algo entre varias opciones disponibles, generalmente después de considerar las ventajas y desventajas de cada una. |

İspanyolca	İngilizce	Türkçe
abarcar	encompass	kapsamak
adictivos	addictive	bağımlılık yapıcı
aditivos	additives	katkı maddeleri
alimentos procesados	processed foods	işlenmiş gıdalar
asociar	associate	ilişkilendirmek
aumentar	increase	artırmak
ayudar	help	yardım etmek
bebidas azucaradas	sugary drinks	şekerli içecekler
bienestar	well-being	refah
carecer	lack	yoksun olmak
comprender	understand	anlamak
conservantes	preservatives	koruyucular
consumir	consume	tüketmek
contener	contain	içermek
contribuir	contribute	katkıda bulunmak
crear	create	oluşturmak
deshidratación	dehydration	dehidrasyon
diabetes	diabetes	diyabet
dieta diaria	daily diet	günlük diyet
durabilidad	durability	dayanıklılık
encontrar	find	bulunmak
enfermedades crónicas	chronic diseases	kronik hastalıklar
enlatados	canned goods	konserve
envasado	packaged	paketlenmiş
equilibrada y saludable	balanced and healthy	dengeli ve sağlıklı
estar cargado de	be loaded with	yüklü olmak
exceso	excess	aşırı
fibra	fiber	lif
frescos y naturales	fresh and natural	taze ve doğal
frutas	fruits	meyveler
granos enteros	whole grains	tam tahıllar
incluir	include	içermek
limitar	limit	sınırlamak

mantener	maintain	sürdürmek
mejorar	enhance	geliştirmek
nutrientes	nutrients	besin maddeleri
obesidad	obesity	obezite
optar por	opt for	tercih etmek
palatable	palatable	lezzetli
procesar	process	işlemek
productos comunes	common products	yaygın ürünler
promover	promote	teşvik etmek
proporcionar	provide	sağlamak
proteínas magras	lean proteins	az yağlı proteinler
recomendar	recommend	tavsiye etmek
representar	represent	temsil etmek
sabores artificiales	artificial flavors	yapay tatlar
salados	salty	tuzlu
saturado	saturated	doymuş
snacks	snacks	atıştırmalıklar
someterse	undergo	maruz kalmak
sugerir	suggest	önermek
textura	texture	doku
tomar	take	almak
ultraprocesado	ultra-processed	ultra işlenmiş

Cevaplar

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. aumentar | 6. durabilidad |
| 2. exceso | 7. deshidratación |
| 3. snacks | 8. fibra |
| 4. adictivos | 9. bienestar |
| 5. nutrientes | 10. optar por |