

Alimentos ultraprocesados

En este texto voy a intentar concienciar a algunas personas sobre la mala influencia de los alimentos ultraprocesados.

Para empezar, podemos hablar de sus ingredientes, ya que ni nos fijamos, por ejemplo, en los que lleva la bollería industrial, y no nos damos cuenta de que contiene bastantes azúcares, grasas, colorantes artificiales y conservantes. Estos aditivos evidentemente son perjudiciales para nuestra salud y pueden dañar nuestro organismo. También son un gran peligro debido a su adicción y a su facilidad para obtenerlos, puesto que se encuentran en casi todos los supermercados del mundo.

La conclusión que podemos sacar de todo esto es que se debería empezar a tener más en cuenta la cantidad que consumimos de estos aditivos artificiales por lo expuesto anteriormente: su perjuicio para nuestro organismo, su alta adicción y su fácil acceso en casi todos los supermercados del mundo.

Rodrigo Casado

3º A