



Te invitamos
a leer más

4.- Respuesta correcta: d)

Aunque no se puede generalizar, la comida procesada y platos precocinados presentan inconvenientes como pueden ser: platos poco equilibrados nutricionalmente, baja calidad nutricional, exceso de grasas, grasas saturadas, sal, azúcares y aditivos. En cuanto a la comida de restauración, con frecuencia presenta una amplia oferta de platos con ingredientes de origen animal, ricos en grasas, grasa saturada, colesterol, y en los postres priman los dulces, ricos en azúcares y grasas; en cambio resulta más bien escasa la oferta de legumbres, hortalizas (verduras, ensaladas de vegetales, etc.) y fruta fresca, alimentos recomendables desde el punto de vista nutricional. En cuanto a las técnicas culinarias pudieran no ser óptimas; por ejemplo, cocinado con exceso de aceite y sal, escasa renovación de los aceites de fritura, etc.

