



**Te invitamos  
a leer más**

## **12.- Respuesta correcta: d)**

Son muchos los factores que influyen en la actual situación de sobrepeso y obesidad. Incluso personas con peso normal, no se alimentan adecuadamente.

Cierto es que la oferta alimentaria es amplísima y las tentaciones son muchas. Además los alimentos más calóricos resultan más apetitosos, ya sea porque su contenido en grasas los hacen suaves y agradables al paladar, por los sabores dulces que resultan apetitosos y adictivos, por los sabores más acentuados de alimentos a los que se les han añadido especias, sal, aditivos, etc. y también porque muchos los encontramos listos para el consumo.

La inmensa oferta y la publicidad también invitan a comprar y comer más de la cuenta. Por si esto fuera poco, con frecuencia se come y picotea fuera de casa, y todo ello contribuye a realizar una ingesta energética excesiva y a la malnutrición

