

¿Sabes qué son los alimentos enriquecidos?

¿Sabes qué son los alimentos enriquecidos?

[imprimir](#)



Los supermercados y los anuncios de televisión se llenan cada vez más de alimentos enriquecidos con calcio, fósforo, vitaminas..., pero ¿sabes realmente qué significa esta información?

Los **alimentos enriquecidos** son aquellos a los que se les **ha añadido una proporción de nutrientes superior a la que tienen por naturaleza**. Es decir, cuando una leche es enriquecida con calcio, significa que se le ha añadido más calcio del que tenía originalmente.

Algunos de los **alimentos enriquecidos de mayor consumo** son:

- Los productos [lácteos](#) (a los que se añade calcio, [proteínas](#), vitaminas...)
- La sal (es habitual encontrar sal yodada)
- Los cereales de desayuno (con fósforo, hierro, magnesio, vitaminas...)
- La [mantequilla y margarina](#) (con omega 3, con vitamina A...)

Los alimentos enriquecidos han sido modificados para mejorar las deficiencias nutricionales de las personas. Y es que gran parte de la población no consume los nutrientes necesarios. ¡Así que no te asustes! El único objetivo es que nos alimentemos mejor.

Etiquetas

[alimentos enriquecidos](#)

[lácteos](#)

[leche](#)

[mantequilla](#)

[margarina](#)

[yogur](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar