



	A favor	En contra
aliments frescos	<ul style="list-style-type: none"> • no passen tants processos de manipulació • són més nutritius • tenen més sabor • tenen més vitamines, fibra i minerals • no tenen conservants ni additius 	<ul style="list-style-type: none"> • cal tenir coneixements de cuina per a l'elaboració de determinats menús • generalment, és necessari invertir més temps de preparació en l'elaboració dels plats • s'han de consumir en poc temps, el temps de conservació no sol ser molt elevat • l'oferta es limita als aliments de temporada
aliments processats industrialment	<ul style="list-style-type: none"> • són ràpids i fàcils de preparar • l'envasat millora la seguretat i ajuda a prevenir la manipulació indeguda dels aliments • els tractaments a temperatures elevades destrueixen els bacteris nocius • mantenen durant molt de temps les bones condicions de conservació • es poden adquirir aliments de temporada durant tot l'any 	<ul style="list-style-type: none"> • incorporen un alt contingut en sal i sucre • perden moltes propietats (vitamines,...) • no és fàcil conèixer la composició exacta de molts productes envasats (quantitat i qualitat dels ingredients) • contenen, en general, més sodi que els plats casolans • el valor energètic sol ser elevat (i molts productes preparats s'han de fregir per al seu consum!). • és necessari afegir nombrosos additius i conservants per mantenir-los en perfecte estat durant diversos mesos