



Porque la UNAM no se detiene.... aprendamos sobre:

¿Qué son los productos ultraprocesados?

Coordinación de Nutrición



Productos altos en grasa, azúcar y sal

Efectos negativos en la salud

En esta etapa de distanciamiento social, en la que nuestras actividades cotidianas se han modificado de manera significativa, debemos mantenernos alerta y prestar especial atención a la calidad de los alimentos que proporcionamos a nuestra familia con la finalidad de mantenernos sanos. Es por lo anterior que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición quiere poner a su disposición información sobre la creciente tendencia a consumir alimentos ultraprocesados, su amplia oferta en el mercado y cómo estos han ido sustituyendo peligrosamente las comidas caseras de los hogares mexicanos.



Haz considerado **¿con qué frecuencia consumen en tu hogar alimentos empacados o listos para comer?** Tomemos estos días en los que estamos pasando el tiempo en casa como una oportunidad para involucrarnos más en la cocina y en mejorar los hábitos alimentarios y de consumo de nuestra familia.



Clasificación NOVA

Derivado de que la industria alimentaria ha evolucionado tanto, en 2010 la Escuela de Salud Pública de Sao Paulo desarrolló un sistema llamado NOVA que clasifica a los alimentos según el grado y propósito de su procesamiento industrial con la finalidad de considerar las consecuencias que su consumo puede traer para el cuerpo humano.

Derivado de este sistema, crean el concepto de ultraprocesamiento, hoy en día utilizado internacionalmente.

Alimentos bajo demanda

La industria y el procesamiento de alimentos

Ante las crecientes demandas de la población de contar con una amplia cantidad de alimentos disponibles, listos para comer y sabrosos durante todo el año, la industria alimentaria ha incorporado diversas tecnologías para cubrir estas demandas, procesando los alimentos desde su estado natural para prolongar su conservación, mejorar su sabor, apariencia, valor nutricional y preferencia.

Se puede decir que todos los alimentos pasan por alguna forma de procesamiento antes de su consumo, ya que este considera toda la cadena alimentaria, desde la cosecha hasta las diferentes formas de preparación culinaria en el hogar. El procesamiento de alimentos ha desempeñado un papel central en la evolución y la adaptación humanas, por su contribución para asegurar suministros adecuados de alimentos nutritivos para la población y por consiguiente, el desarrollo de las sociedades y civilizaciones.

A partir de la industrialización, en particular en la segunda mitad del siglo pasado, la industria alimentaria se ha desarrollado a gran velocidad y se ha transformado profundamente gracias a la ciencia de los alimentos y otros tipos de tecnología, sin embargo la creciente incidencia de enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes ha detonado en las instituciones de salud un mayor interés en el análisis del **impacto del procesamiento de los alimentos** sobre los sistemas y suministros de alimentos (impacto ecológico y económico), sobre los hábitos y patrones de alimentación y su efecto sobre la nutrición y la salud de las poblaciones, por ejemplo, organismos internacionales como la OMS, la OPS y la ONU indican que **el consumo de ciertos alimentos y bebidas procesados están involucrados en el desarrollo de obesidad y enfermedades crónicas**, principalmente refiriéndose a los productos muy calóricos, a las comidas rápidas, las bebidas azucaradas o los alimentos con alto contenido de sal o sodio.

Es por lo anterior que hoy en día se utilizan sistemas para clasificar la naturaleza, grado y propósito del procesamiento de los alimentos, uno de estos es el sistema NOVA el cual los clasifica en 4 grupos:

1. **Alimentos sin procesar o mínimamente procesados**
2. **Ingredientes culinarios procesados**
3. **Alimentos procesados**
4. **Productos ultraprocesados**

Grupo 1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos no procesados o “naturales” son partes comestibles de las plantas (semillas, frutos, hojas, tallos, raíces) o de animales (músculo, vísceras, huevos, leche). Los alimentos mínimamente procesados son aquellos alimentos naturales que se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva como grasas, azúcares o sal. Generalmente se procesan para eliminar las partes no comestibles con técnicas como molido, filtrado, asado, hervido, pasturización, refrigeración, congelación y/o envasado con la finalidad de conservar los alimentos naturales, hacerlos adecuados para su almacenamiento o para volverlos seguros, higiénicos, comestibles o placenteros para consumir. *Ejemplos: verduras y frutas frescas, secas o congeladas, arroz, frijoles, amaranto, lentejas, nueces, carnes, pescados y mariscos, huevos y leche. Son la base de una alimentación saludable.*



Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados



Los ingredientes culinarios procesados son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de alimentos del Grupo 1 o directamente de la naturaleza por procesos de prensado, refinado, molido y secado. Generalmente no se consumen solos sino como ingrediente por lo que su papel principal se da en la preparación de los alimentos en la cocina como son los guisos, sopas, caldos, ensaladas, panes y postres que hacen que los platos y las comidas típicamente caseras sean sabrosas, variadas, nutritivas y agradables. *Ejemplos: aceites vegetales, miel, harinas, sal, azúcar, mantequilla, manteca.*

Grupo 3. Alimentos procesados

Los alimentos procesados son la combinación de los dos grupos anteriores, es decir, se elaboran agregando grasas, aceites, azúcares, sales, jarabes y otros ingredientes culinarios procesados a los alimentos mínimamente procesados para hacerlos más duraderos, modificar o aumentar sus cualidades organolépticas (sabor, color, olor, textura) y por lo general tienen un sabor más intenso. Su procesamiento incluye diversos métodos de conservación o cocción, y en el caso de panes y quesos, fermentación no alcohólica.

A este grupo se le puede identificar porque **contienen dos o tres ingredientes nada más**. *Ejemplos, panes frescos o de grano entero, quesos sencillos, productos de origen animal salados y curados, vegetales en salmuera, almibar o aceite, chocolate con más del 85% de cacao.*

Estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable siempre que sean consumidos como complemento de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Sin embargo se debe tomar en cuenta que las versiones comerciales/industriales suelen tener un alto contenido de sodio y azúcares añadidas.





Grupo 4. Productos ultraprocesados

A este grupo ya no se le llaman “alimentos” si no “productos” ultraprocesados ya que son formulaciones



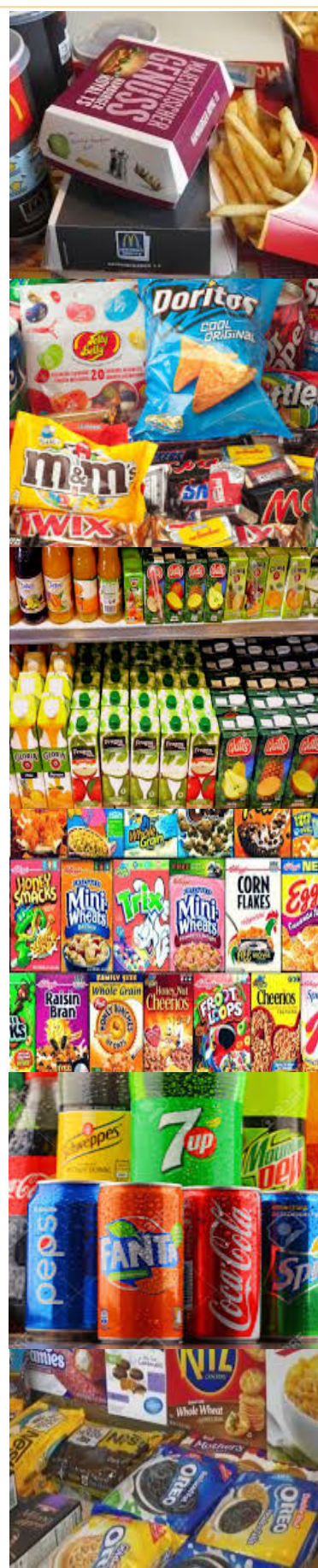
industriales, fabricadas sintéticamente, a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de **aditivos y cosméticos** como colorantes, saborizantes artificiales y conservadores para incrementar artificialmente su color, sabor o textura, haciéndolos más duraderos, atractivos, generadores de hábitos y desafortunadamente en ocasiones más económicos ya que se utilizan ingredientes de baja calidad y costo **para intentar imitar a los alimentos**. No te sientas mal si te gustan y acostumbras consumirlos ¡están diseñados para saciar antojos! Sin embargo, estos productos están **nutricionalmente desequilibrados**, tienen un elevado contenido de calorías por porción, de azúcares libres, grasas saturadas y sodio, además de un bajo contenido de proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas en comparación con los alimentos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados. Hoy en día su consumo frecuente está identificado como un factor asociado a la ganancia de peso corporal así como al desarrollo de obesidad, cáncer, diabetes, hipertensión entre otras enfermedades crónicas.

Generalmente se venden **empaquetados, listos para comer**, requieren poca o ninguna preparación culinaria, **pertenecen a una marca y son altamente publicitados** posicionándolos como **snacks** o productos **para comer entre comidas o “botanear”**.

Podemos indentificarlos porque **contienen más de 4 ingredientes**, algunos de los cuales ni siquiera reconocemos como alimentos, estos ingredientes o aditivos los hacen altamente agradables al sabor al grado que se han considerado casi adictivos ya que pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo cuál lleva a un consumo excesivo. Te suena la frase *¿a que no puedes comer solo una?*

Lamentablemente muchos de estos productos están dirigidos a los niños, niñas y adolescentes, quienes quedan vulnerables a la sobreoferta del mercado y al fácil acceso a los mismos.

Ejemplos: Refrescos, jugos artificiales, helados, chocolates, golosinas, dulces, galletas, frituras, cereales de caja azucarados, pan de caja de marca, comidas rápidas, salchichas, leches azucaradas, derivados lácteos azucarados, panecillos dulces empacados, sopas instantáneas, carne reconstituida y en general productos que se venden en tiendas de conveniencia.



Aquí un ejemplo comparativo de la Piña

Sin procesar



Ingredientes:
Piña

Procesado



Ingredientes:
Piña
Azúcar

Productos Ultraprocesados



Ingredientes:
Agua
Azúcares
Pectinas frutales
Jugo de piña de concentrado (6%)
Concentrado Florida 7 sabor piña
Mezcla de acesulfame potásico y sucralosa
Amarillo 5



Ingredientes:
Base de soya (agua y semillas de soya)
Azúcares
Maltodextrina
Jugo Concentrado de piña (0,4%) Saborizante idéntico al natural
Pectina
Ácido Cítrico
Cloruro de calcio
Mezcla de vitaminas
Zinc
Sucralosa
Anaranjado 5



Ingredientes:
Maltodextrina
Ácido cítrico
Edulcorantes artificiales
Aspartame y Acesulfame K
Goma xantana
Jugo de fruta deshidratado (1%)
Dioxido de silicio
Goma guar
Colorantes (dióxido de titanio, tartrazina y amarillo ocazo FCF)
Ácido Ascórbico
Saborizantes artificiales y natural a Piña

adaptado de @miguelkazarez

Recomendaciones

para evitar el consumo de alimentos ultraprocesados

1. **Revisa los ingredientes** de lo que vas a comprar. Si tiene más de 4 ingredientes los cuales no suelen estar en tu cocina por ejemplo: proteínas hidrolizadas, aceites hidrogenados, caseína, suero de leche, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jugos concentrados, maltodextrina, dextrosa, glutamato monosódico, benzoato de sodio, colorantes, caramelo, ciclamato, aspartame, acesulfame potásico, nitritos, BHA y BHT, es un producto ultraprocesado, busca una alternativa.
2. **Prefiere** como base de la alimentación familiar **comidas naturales** o mínimamente procesadas, sobre todo de origen vegetal.
3. **Programa las colaciones del día**, así el antojo no les ganará, ten disponibles opciones de verduras y frutas frescas.
4. **Haz una lista de compras y apégate a ella**, de esta manera evitarás comprar productos poco saludables. Si no los compras, no los consumes.
5. Utiliza en **pequeñas cantidades** aceites, grasas, sal y azúcar para sazonar y cocinar tus alimentos.
6. **Anímate a cocinar**, a preparar nuevas recetas, la práctica hace al maestro, involucra a los niños y niñas en la selección y preparación de alimentos así como en actividades seguras y acordes con su edad.

Lo indispensable es que practiques la moderación, si de manera ocasional te ves en la necesidad de utilizarlos o tus pequeños te piden consumir productos ultraprocesados enseñales que existen opciones más saludables y procura compensar en el día consumiendo alimentos frescos sin procesar.

En tiempos de COVID-19

Ante las circunstancias actuales de distanciamiento social, es común que busquemos productos que duren, sin embargo no perdamos de vista la importancia de seguir consumiendo alimentos frescos que favorezcan el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico para responder bien frente a cualquier enfermedad.