

## alimentos ultraprocesados y salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

¿Cuántas veces has abierto una bolsa de patatas fritas y no has parado hasta acabarla? ¿O un paquete de donas? ¿Cuántas veces has tenido sed y lo primero que te ha venido a la cabeza es un refresco? Esto no solo te pasa a ti y no es casualidad.

## alimentos ultraprocesados

- ¿Cuántas veces has abierto una bolsa de patatas fritas y no has parado hasta acabarla? ¿O un paquete de donas? ¿Cuántas veces has tenido sed y lo primero que te ha venido a la cabeza es un refresco? Esto no solo te pasa a ti y no es casualidad.
- La industria de la alimentación lo ha hecho muy bien y ha creado en nuestra mente y en nuestra vida una necesidad que se ha convertido en una auténtica adicción. Porque eso son los productos ultraprocesados, productos cargados de azúcares, grasas y sal que funcionan en nuestro organismo igual que una droga.
- Es por eso por lo que se lleva años luchando por concienciar a la población sobre lo perjudicial que es el consumo de estos productos y proponiendo una alimentación alternativa basada en comida real: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, carne, pescado, huevo, cereales integrales, frutos secos, etc.
- Los ultraprocesados son productos, no alimentos; es decir, son preparaciones industriales comestibles que están elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos. Suelen tener listas interminables de ingredientes y entre ellos se encuentran materias primas refinadas: azúcares, harinas, grasas, sal, aditivos, edulcorantes, colorantes, emulsiones, potenciadores del sabor, etc.

- Además, los procedimientos de preparación y elaboración que tienen esos productos son tan perjudiciales o incluso más que los ingredientes: fritura, refinación, hidrólisis de proteínas, hidrogenación, extrusión de harinas y cereales, etc.
- Los productos ultraprocesados son las pizzas, hamburguesas y otros platos de comida rápida, pero también lo son otros muchos que encuentras en cualquier supermercado: refrescos y otras bebidas azucaradas o edulcoradas, cereales refinados, patatas fritas y otros snacks, golosinas, bollería, postres, lácteos azucarados o edulcorados, carnes procesadas, embutidos, galletas, platos precocinados, barritas energéticas o dietéticas, etc.
- Es importante que sepamos diferenciar estos productos de otros alimentos que también son procesados, pero son buenos procesados. Es el caso del aceite de oliva extra virgen, quesos artesanales, conservas de pescado, verduras o legumbres, pescados u hortalizas congeladas, etc.

## tipos de alimentos

- Son aquellos alimentos que han sufrido algún tipo de alteración con el fin de darles mejor sabor, mayor vida de anaquel, etc. El problema reside en que, hay algunos procesos cuyo resultado final no se parece en nada al alimento original, en cambio otros simplemente garantizan que sea comestible y esté libre de contaminantes.
- La gente se pregunta a menudo cómo saber si un alimento es ultraprocesado y si hay diferentes tipos de procesamiento que se apliquen a lo que comemos. Y la realidad es que sí hay formas de saber el grado de procesamiento que tiene una comida y valorar hasta qué punto puede resultar poco saludable.
  - Alimentos no procesados. Los alimentos naturales o los no procesados son todos aquellos que no han sufrido ningún tipo de alteración ni procesamiento. Todas las frutas y verduras crudas, que solo han pasado por un lavado simple y se encuentran en su estado natural son alimentos no procesados.
  - Alimentos mínimamente procesados. Estos alimentos han sufrido modificaciones muy ligeras: han sido lavados a fondo, pelados, secados y/o rebanados. Las verduras y frutas que se venden para

- consumir directamente y NO tienen azúcares u otros edulcorantes añadidos, son buen ejemplo de ello o los zumos de naranja natural que se exprimen delante del cliente.
- Alimentos procesados. En este caso se hace pasar a los alimentos por procesos más complejos, que implican un cambio en la naturaleza del mismo (hervido, cocinado al vapor, asado) y/o a los que se le agregan otros ingredientes (mezclado y elaboración), antes de ser envasados, como las verduras congeladas o en bote o la leche pasteurizada.
- Alimentos ultraprocesados. Con el fin de mejorar la textura, el sabor y el perfil nutricional y/o para alargar la vida útil de los alimentos, estos son sometidos a procesos complejos, que implican el agregado de una larga lista de ingredientes, en muchos casos son de origen artificial y de los que algunos resultan extremadamente dañinos para la salud.

Son aquellos alimentos que han sufrido algún tipo de alteración con el fin de darles mejor sabor, mayor vida de anaquel, etc. El problema reside en que, hay algunos procesos cuyo resultado final no se parece en nada al alimento original, en cambio otros simplemente garantizan que sea comestible y esté libre de contaminantes.

Los ultraprocesados son doblemente perjudiciales para nuestra salud. Suelen ser altos en azúcar, grasas poco saludables, sal y aditivos. Estas sustancias son adictivas, funcionan en nuestro cerebro como cualquier otra droga y por eso sentimos tanta atracción por estos productos.



## ¿por qué nos perjudican?

- Los ultraprocesados son doblemente perjudiciales para nuestra salud. Suelen ser altos en azúcar, grasas poco saludables, sal y aditivos. Estas sustancias son adictivas, funcionan en nuestro cerebro como cualquier otra droga y por eso sentimos tanta atracción por estos productos.
- Y, además, cuantos más productos ultraprocesados consumimos, menos comida real comemos por lo que perdemos calidad en nuestra alimentación por doble partida. La comida real es la que nos nutre y nos da energía mientras que los ultraprocesados son calorías vacías en nutrientes y llenas de añadidos perjudiciales, que pueden provocar obesidad, problemas de corazón e, incluso, cáncer.
- Los alimentos y bebidas ultraprocesados se consideran productos particularmente obesogénicos y en general poco saludables, su consumo frecuente conlleva un aumento de calorías, mismo que se relaciona con el desarrollo de diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad.
- Sabemos que la obesidad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes y otras enfermedades crónicas y, que está condicionada en gran medida por tener una mala alimentación, rica en consumo de grasas, azúcares y sodio.

- Por ello, es importante tomar decisiones saludables; se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir enfermedades como la diabetes de tipo 2.
- Estos productos están diseñados y fabricados para promover su consumo elevado. Por un lado, cuentan con características organolépticas de procedencia industrial que provocan nuestro paladar y apetito de forma muy intensa, como son el azúcar y el glutamato monosódico, que estimulan el aparato digestivo y envían la señal al cerebro de sentirnos muy satisfechos por lo que nos provoca el deseo de seguir comiendo. Así se crea un círculo vicioso muy difícil de parar y reconducir.
- Y, por otro lado, están por todas partes, accesibles en cualquier momento y situación y con campañas de publicidad perfectamente estudiadas para crearlos su necesidad en nuestro cerebro.
- Ya lo sabes, elimina los ultraprocesados de tu alimentación; come comida real, mantén una vida activa, sigue hábitos de vida saludable y cuídate.



Checka estas recomendaciones para alcanzar y mantener un peso corporal saludable, escoge alimentos sanos y evitar enfermedades.

## eligelosano

- Elige alimentos frescos, disponibles en el lugar en el que vives, siempre serán más ricos, nutritivos y económicos
- Sustituye alimentos ultraprocesados por alimentos tradicionales, que mejoran la calidad de tu dieta
- Cuida lo que comes y el número de comidas que realizas al día.
- Lee el etiquetado frontal de los productos. Entre más sellos tenga, mayor riesgo para tu salud.
- Aumenta el consumo de cereales enteros e integrales ya que proporcionan fibra
- Prefiere como bebida para hidratarte y acompañar tus comidas, agua simple
- ¡No olvides mantenerte activo! Combina una buena alimentación con el ejercicio
- Prima los alimentos naturales.
- Prioriza los buenos procesados frente a los procesados.
- Observa la lista de ingredientes.
- Haz una lista de buenos procesados para ir teniendo claro cuáles son e incorporarlos con más facilidad a la cesta de la compra.
- Recurre a los buenos procesados cuando se tenga poco tiempo para cocinar.

- Evita los ultraprocesados y resérvalos únicamente para momentos muy concretos y puntuales.
- Existe una amplia combinación de alimentos mínimamente procesados para favorecer su uso y que se pueden hacer en menos de 10 minutos. Algunos ejemplos de esas combinaciones son las siguientes:
  - Salteado de espárragos, ajos tiernos y camarones, con un vaso de quinoa o arroz integral.
  - Salteado de pimientos de colores, garbanzos y huevo duro.
  - Ensalada de lentejas, tomate, zanahoria rallada, betabel y atún al natural.
  - Ensalada de quinoa, tomates cherry, pepino, dados de queso feta y pollo al natural cocido.
  - Arroz integral con tomates cherry, aguacate, nueces y caballa al natural (caballa es un pescado azul y con muchas propiedades y beneficios).
  - Gazpacho (sopa fría con varios ingredientes como aceite de oliva, vinagre, agua, hortalizas crudas, generalmente tomates, pepinos, pimientos y ajo) con huevo cocido y semillas de calabaza.

La regulación de la venta de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en escuelas contribuye a la adecuada nutrición de niñas y niños, lo que a su vez impacta de forma positiva en su desarrollo físico, cognitivo y emocional, coincidieron especialistas del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de la Secretaría de Salud.



## en México

- La publicidad digital de productos ultraprocesados incentiva el consumo de comestibles hipercalóricos e inadecuados por parte de niñas, niños y adolescentes, ocasionando que 39% de las calorías que ingieren cada día provengan de esa fuente.
- Recientemente el INSP, informó sobre la regulación en la venta de alimentos y bebidas al interior de las escuelas y señalaron que la alimentación balanceada desde temprana edad reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes y padecimientos cardiovasculares, por lo que también la regulación de la venta de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en escuelas contribuye a la adecuada nutrición de niñas y niños, lo que a su vez impacta de forma positiva en su desarrollo físico, cognitivo y emocional.
- De las calorías que consumen las infancias, 35% proviene de bebidas azucaradas y botanas, por lo que en México 1 de cada 4 niños y niñas vive con sobrepeso u obesidad. La disponibilidad en todo momento de ultraprocesados impacta en el cambio de hábitos de alimentación; siendo México uno de los principales consumidores. Uno de los factores que inciden en el sobrepeso y la obesidad son los tipos de alimentos "listos para comer", "calentar y servir", procesados, empaquetados y las bebidas que vende el comercio minorista, fenómeno donde se ha modificado el sistema alimentario regional vinculado al sobrepeso y la obesidad. Las niñas y niños están expuestos todos los días a la publicidad (marketing) de alimentos, donde viven, aprenden y juegan: en la televisión, escuela, práctica deportiva, tiendas, cine, dispositivos móviles y en línea.
- Las escuelas en México se consideran ambientes obesogénicos, ya

que actualmente el 26% de las y los infantes que ingresan a primaria tienen sobrepeso u obesidad y aumenta a 39.2% en quinto grado. En 2018, el 51% del total de la oferta al interior de las escuelas fue de productos ultraprocesados, mientras que para la venta afuera de las escuelas se encontraron 3 a 8 puestos con productos ultraprocesados. Es necesario que padres y madres de familia y docentes conozcan la reforma al artículo 75 de la Ley General de Educación, aprobada en 08 de Enero del 2020, que ordena la prohibición de la venta y publicidad de productos y bebidas con bajo valor nutricional dentro y fuera de escuelas, y ofertar alimentos saludables.

- En México, 1.3 millones de niñas y niños menores de 5 años presentan desnutrición crónica y, en América Latina, 6.1 millones. Asimismo, en nuestro país, 14 millones de niñas, niños y adolescentes viven con sobrepeso y obesidad; en la región, la cifra asciende a 48 millones.
- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) continua 2022, las prevalencias de sobrepeso y obesidad en escolares fue de 19.2% y la de obesidad de 18.1%. En adolescentes, sobrepeso entre 21.3 y 23.9% en periodo 2006 a 2020-2022; mientras que la obesidad pasa de 1.9% en 2006 a 17.2% en 2020-2022; en ambos sexos ha incrementado la prevalencia de obesidad en poco más de 5 pp del 2006 al 2020-2022. Por región, para escolares de 5-1 años, CDMX/Estado de México registra 19% en sobrepeso y 15.4% en obesidad. En adolescentes de 12-19 años, la región CDMX/Estado de México 29.7% en sobrepeso y 14.1% en obesidad.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

