



## Los alimentos ultra-procesados ¿son perjudiciales para la salud?

### Description

Los alimentos ultra-procesados son aquellos que han sido sometidos a procesos industriales que alteran su composición y añaden ingredientes artificiales, como colorantes, conservantes, potenciadores del sabor y azúcares añadidos.

### CONTENIDOS

## Los alimentos ultra-procesados son un problema de salud pública

Los alimentos ultra-procesados son aquellos que han sido sometidos a procesos industriales que alteran su composición y añaden ingredientes artificiales, como colorantes, conservantes, potenciadores del sabor y azúcares añadidos. Estos alimentos tienen un alto contenido en calorías, grasas, azúcares, sal y aditivos, y un bajo valor nutricional y fibra. Su consumo se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad. Los alimentos ultra-procesados representan una parte importante de la dieta de muchas personas, especialmente en los países desarrollados y urbanizados.

## Cómo identificar y clasificar los alimentos ultra-procesados

Para identificar y clasificar los alimentos según su grado de procesamiento, se puede utilizar el sistema NOVA, que divide los alimentos en cuatro grupos: alimentos no procesados o mínimamente procesados (como frutas, verduras, huevos, leche, carne, pescado, etc.), ingredientes culinarios procesados (como aceite, sal, azúcar, harina, etc.), alimentos procesados (como queso, pan, yogur, jamón, etc.) y alimentos ultra-procesados (como refrescos, galletas, pizzas, nuggets, cereales azucarados, etc.). Para saber si un alimento es ultra-procesado, se puede leer la etiqueta y evitar los que tengan más de cinco ingredientes o ingredientes desconocidos.

## Los efectos de estos alimentos

Varios estudios científicos han encontrado una relación entre el consumo de alimentos ultra-procesados y un mayor riesgo de obesidad, diabetes, [enfermedades cardiovasculares](#), cáncer y mortalidad. Sin embargo, estos estudios son observacionales y no pueden establecer una causa-efecto. También hay factores confusores, como el estilo de vida, el nivel socioeconómico y la calidad general de la dieta, que pueden influir en los resultados. Por lo tanto, se necesita más investigación para confirmar los mecanismos biológicos por los que los alimentos ultra-procesados podrían ser perjudiciales para la salud.

En 2004 se filmó un documental llamado Super Size Me, dirigido y protagonizado por Morgan Spurlock, que se

---

propone demostrar los [efectos nocivos y adictivos de la comida chatarra en la salud](#). Para ello, se somete a un experimento: comer solo en McDonald's, tres veces al día, durante un mes. El resultado es un deterioro de su estado físico y mental, con un aumento de peso, colesterol, presión arterial y depresión. El documental es una crítica a la industria alimentaria y a la cultura del consumo.

Te Puede Interesar:

## Qué hipótesis se han propuesto para explicar los efectos de los alimentos ultra-procesados

Se han propuesto varias hipótesis para explicar por qué los alimentos ultra-procesados podrían ser perjudiciales para la salud. Una de ellas es que su alto contenido en calorías, grasas, azúcares y sal favorece el exceso de peso y la resistencia a la insulina. Otra hipótesis es que su baja densidad nutricional y fibra provoca [deficiencias de vitaminas](#), minerales y antioxidantes. También, su efecto sobre el apetito y la saciedad altera las señales hormonales que regulan el hambre y la ingesta. Por otro lado, su impacto sobre el [microbioma](#) intestinal afecta a la función inmune y metabólica. Y otra es que su contribución a la inflamación y al estrés oxidativo daña las células y [el ADN](#).

## Reducir el consumo de alimentos ultra-procesados

Para reducir el consumo de alimentos ultra-procesados, se recomienda seguir una serie de pautas. Una de ellas es preferir los alimentos frescos, de temporada y locales, que son más nutritivos y ecológicos. Otra es cocinar más en casa y planificar las comidas con antelación, evitando las opciones precocinadas o listas para consumir. Limitar el consumo de alimentos procesados a ocasiones especiales o como complementos de una dieta equilibrada. Educarse sobre los beneficios de una alimentación saludable y los riesgos de una alimentación insana. Y otra es apoyar las políticas públicas que promuevan la producción sostenible y el acceso a alimentos saludables.

## Beneficios de reducir el consumo de alimentos ultra-procesados

Reducir el consumo de alimentos ultra-procesados tiene múltiples beneficios para la salud y el bienestar. Al consumir menos alimentos ultra-procesados, se ingieren menos calorías, grasas, azúcares, sal y aditivos, y más nutrientes, fibra y antioxidantes. Esto se traduce en una mejora de la composición corporal, la sensibilidad a la insulina, la presión arterial, el perfil lipídico, la función inmune y la salud celular. Además, al consumir menos alimentos ultra-procesados, se favorece una mayor diversidad y calidad de la dieta, lo que contribuye a una mayor satisfacción y placer al comer.

## Detectar y evitar la publicidad engañosa

Los alimentos ultra-procesados suelen tener una fuerte presencia en los medios de comunicación y las redes sociales, donde se les atribuyen propiedades beneficiosas para la salud o el rendimiento que no están respaldadas por la evidencia científica. Estas estrategias de marketing buscan influir en las decisiones de compra y consumo de los consumidores, especialmente de los más vulnerables, como los niños y los adolescentes. Para detectar y evitar la publicidad engañosa de los alimentos ultra-procesados, se debe prestar atención al etiquetado nutricional y a las declaraciones de salud, y contrastarlas con fuentes fiables e independientes.

## Para seguir pensando

Para fomentar una cultura alimentaria basada en alimentos no procesados o mínimamente procesados, se requiere un cambio de paradigma a nivel individual, familiar, comunitario y social. A nivel individual, se debe tomar conciencia de los [beneficios de una alimentación saludable](#) y los riesgos de una alimentación insana, y desarrollar habilidades culinarias y hábitos alimentarios positivos. En el ámbito familiar, se debe compartir el tiempo y el espacio de las comidas, y transmitir valores y conocimientos sobre los alimentos. A nivel comunitario, se debe participar en

---

iniciativas que promuevan el consumo responsable y solidario de los alimentos. Y a nivel social, se debe exigir a las autoridades que protejan el derecho a una alimentación adecuada y sostenible.