

# ¿Consumo de alimentos ultraprocesados?

Rodríguez Hernández, Claudia

2018-04-21

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3574>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## ¿Consumo de alimentos ultraprocesados?

Claudia Rodríguez Hernández

<https://ladobe.com.mx/2018/03/consumo-de-alimentos-ultraprocesados/>

La ciencia y tecnología de alimentos ha avanzado a pasos agigantados, particularmente a partir de la década de los 80. Las formas en que los alimentos son procesados, publicitados y obtenidos por los consumidores son muy distintas a las que existían en la generación de nuestros abuelos, actualmente el mercado ofrece una gama inmensa de alimentos y bebidas ultraprocesadas.

De acuerdo con la clasificación NOVA de los alimentos, un alimento procesado es aquel que se elabora a partir de ingredientes previamente procesados y que no contiene ingredientes frescos que puedan ser identificados en su presentación final.

Los alimentos y bebidas ultraprocesados son una de las causas principales de la modificación en los patrones de consumo de alimentos, lo que ha conducido a que enfrentemos una epidemia mundial de obesidad y de las enfermedades crónicas degenerativas que se desencadenan a causa de esta.

Los productos ultraprocesados contienen una alta densidad energética, es decir, en porciones pequeñas se consume una cantidad importante de calorías que provienen principalmente de azúcar y grasa, y por lo general, también tienen un contenido elevado de sal. Sin embargo, son productos accesibles, fáciles de llevar a cualquier lugar, adaptados al ritmo de vida acelerado en el que vivimos debido a que no requieren preparación, es más, son altamente convenientes ya que están listos para ser bebidos o comidos, en el peor de los casos únicamente requieren ser calentados. Por lo tanto, su consumo desplaza o sustituye el consumo de alimentos como frutas y verduras frescas, granos, leguminosas, productos lácteos, carnes, aves los cuales deben ser la base de una alimentación correcta.

Asimismo, los productos ultraprocesados son diseñados para ser atractivos a los sentidos, son altamente apetecibles y adictivos ya que entre sus componentes se encuentran potenciadores de sabor que hacen que aumente la sensibilidad de las papilas gustativas, lo cual contribuye a que se genere una necesidad –en algunos casos una adicción- y posteriormente un hábito de consumo.

Están formulados a partir de ingredientes “refinados” de mala calidad nutrimental (debido a que en el proceso han perdido fibra, agua, proteínas, vitaminas y minerales) y barata, por lo tanto, son altamente rentables. En la mayoría de los casos, las industrias de este tipo de productos, tienen como objetivo principal maximizar sus ganancias y sin lugar a dudas lo logran.

Las comidas y bebidas ultraprocesadas de marcas líderes y reconocidas a nivel nacional y mundial, son fabricadas por compañías transnacionales que pueden comprar insumos para sus productos a los precios más bajos, o aún subsidiados. Penetran los nuevos mercados en los países con ingresos bajos, con sus presupuestos masivos de mercadeo y publicidad; y pueden vender más barato que las empresas locales, incluso, pueden sacarlas por completo del mercado o apoderarse de ellas.

Debido a lo anterior, en los últimos años, los productos ultraprocesados se han hecho, en su mayoría, más baratos de fabricar, en algunos casos –muchos más de los deseables- más baratos de comprar y desafortunadamente de muy fácil acceso, están al alcance de todas las personas de todos los sectores de la población. Con frecuencia se les fabrica en paquetes y porciones cada vez más grandes, a precios reducidos sin pérdida para el fabricante. En muchos casos, la envoltura puede costar más que el contenido.

Los snacks o bocadillos ultraprocesados y jugos embotellados y bebidas gaseosas azucaradas están disponibles en tiendas y otros puntos de venta abiertos las veinticuatro horas del día, los siete días a la semana. También están al alcance de las personas en máquinas expendedoras ubicadas en las calles, centros comerciales, gasolineras, hospitales, escuelas y muchos otros lugares.

Las comidas rápidas y bebidas ultraprocesadas son el principal negocio de las grandes cadenas nacionales y transnacionales de venta de comidas, cuyos locales también están abiertos con frecuencia hasta tarde en la noche y cuyos productos están diseñados para ser consumidos en la calle, mientras se trabaja, se maneja o se ve televisión.

Por otra parte, la ingesta excesiva de los productos ultraprocesados se encuentra fuertemente impulsada por publicidad poco regulada, o prácticamente no regulada, la cual promueve el consumo de la comida rápida, las bebidas gaseosas azucaradas, golosinas, botanas y otros productos ultraprocesados, como un elemento indispensable de un buen estilo de vida y del buen vivir y convivir.

Es tal el alcance de la mercadotecnia y la manipulación de los medios publicitarios, que provoca que productos ultraprocesados que son “enriquecidos” o “fortificados” con micronutrientes (vitaminas A, C, D, calcio, cinc, hierro, etc.), sean vistos como algo indispensable para el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños.

Desafortunadamente, la producción, distribución y consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas va en aumento, sobre todo en países que tienen ingresos bajos, con altos índices de pobreza y marginación. Se requiere que las personas que diseñan y gestionan las políticas públicas en nuestro país adopten medidas diferentes para reducir la fabricación y consumo de estos productos, pero no será suficiente con restringir o prohibir dichas prácticas, es necesario educar, orientar a la población para retomar los hábitos alimentarios y de consumo que tenían las generaciones pasadas en aras de rescatar la cultura alimentaria de nuestro país.

Fuente: *World Nutrition* (Volume 1, Number 6, November 2010). *World Nutrition* está disponible en [www.wphna.org](http://www.wphna.org). Fue traducido del inglés por Patricia Murillo (Washington DC) para la Organización Panamericana de la Salud.