

CÓMO AFECTAN LOS ULTRAPROCESADOS A LA SALUD



¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS?



Alimentos procesados: su estado natural ha sido **alterado**. Son los congelados, deshidratados, molidos, enlatados, mezclados, con aditivos (sal, azúcar, grasa).

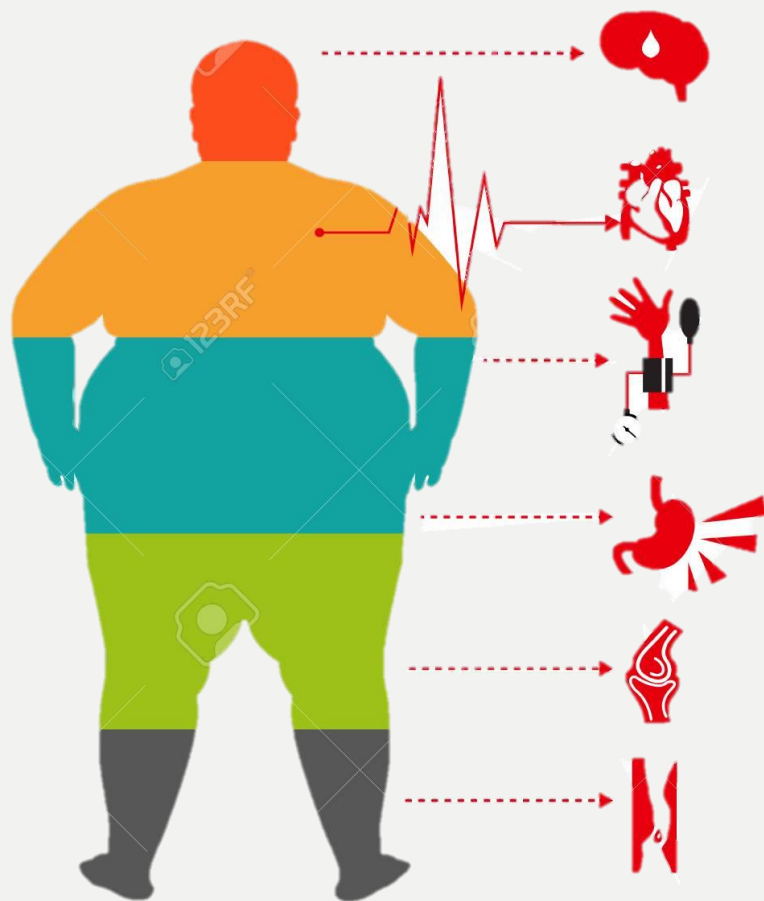
Alimentos ultra procesados (UPF): compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial. Su fuente vegetal o animal original es irreconocible. Producidos para su consumo inmediato. No requieren preparación alguna. Diseñados para ser consumidos de modo rápido y fácil. **Estos productos suelen ser altos en azúcares, grasas, sal, aditivos y bajos en nutrientes esenciales.** Generan adicción y **perturban las señales de saciedad / satisfacción.**

Conocimiento existente acerca del impacto de los ultra procesados



- ✓ En los últimos 60 años, la proporción de calorías obtenidas de estos alimentos creció explosivamente.
- ✓ En los últimos 25 años, su disponibilidad y venta aumentaron rápidamente en los países de ingresos medios y bajos de todas las regiones del mundo.
- ✓ Existe un **vínculo estrecho entre estos alimentos y problemas en la salud.**
- ✓ En Argentina el consumo es alto. Un tercio de las calorías consumidas por día provienen de esos alimentos. Las niñas, niños y adolescentes (NNyA) consumen más que el resto de la población.

Impactos específicos en la salud



- ✓ **Aumento de peso y obesidad**
- ✓ **Diabetes tipo 2**
- ✓ **Enfermedades cardio y cerebro vasculares**
- ✓ **Cáncer**, especialmente los gastrointestinales
- ✓ **Salud mental**
- ✓ **Mortalidad prematura**

¡Los alimentos ultra procesados dañan la salud y acortan la vida!



VER [VIDEO](#)

¿Cómo reducir la producción y el consumo de estos productos?



- ✓ **Políticas públicas** sobre los alimentos ultra procesados.
- ✓ Establecimiento del **etiquetado** en la parte frontal del envase, la restricción de la publicidad y la prohibición de la venta en escuelas y hospitales o cerca de ellos (ya rigen en algunos países).
- ✓ **Medidas fiscales (entre otras)** para que los alimentos no procesados, o mínimamente procesados, y las comidas recién preparadas sean más accesibles.

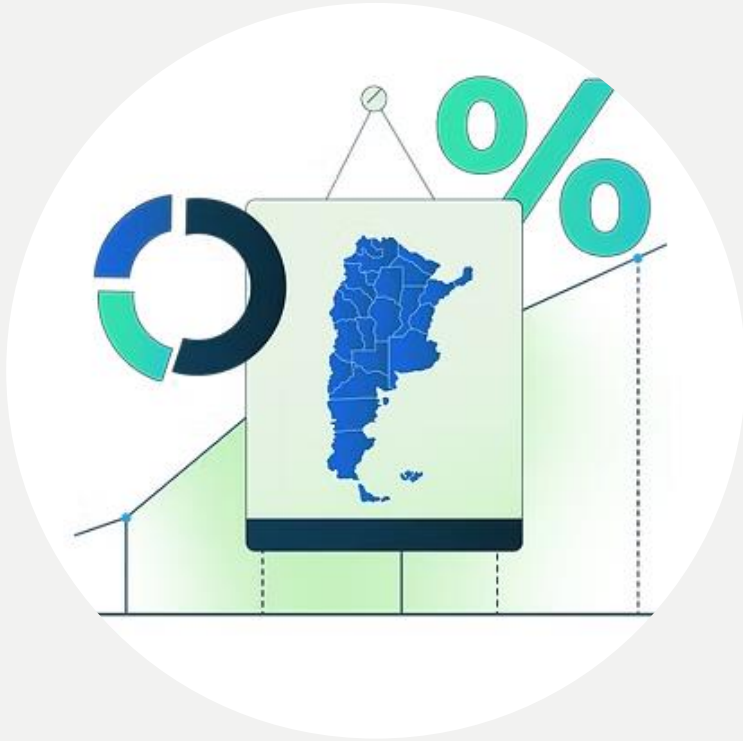
Regulación del consumo

Políticas de etiquetado frontal

- ✓ Implementada por muchos países con el propósito de incentivar una alimentación saludable y reducir los riesgos de los nutrientes poco saludables: azúcares, grasas saturadas y sodio. Chile fue el primer Estado en adoptar esta medida.
- ✓ Algunos países también han abordado la densidad calórica de los alimentos y bebidas poco saludables.
- ✓ Existen varios tipos de etiquetado: logo de alimento saludable, sellos de advertencia, ingesta diaria recomendada, sistemas de etiquetado semáforo y Nutriscore.



Regulación en Argentina: Ley PAS



Ley N° 27642 - Promoción de la alimentación saludable y su decreto reglamentario N° 151/22

- Sancionada el 26 de octubre de 2021.
- Incluye los sellos negros en los paquetes y la prohibición de publicidad para las infancias. Se promueven las escuelas saludables.
- Evidencia y muestra ingredientes ocultos y desconocidos.
- Representa un gran avance: la persona puede tomar decisiones informadas sobre qué alimento y bebida comprar.
- La premisa es que cada persona consumidora sea crítica al elegir alimentos.

Cómo garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada



- ✓ Promover una alimentación saludable.
- ✓ Brindar información nutricional simple y comprensible de los alimentos y bebidas alcohólicas.
- ✓ Advertir a las y los consumidores sobre el exceso de azúcares, sodio, grasas totales, saturadas y calorías.
- ✓ Prevenir la malnutrición y la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).
- ✓ Promover la toma de decisiones asertivas y activas y resguardar los derechos de las y los consumidores.

¿Qué es el etiquetado frontal?

Sellos que van en el empaquetado de los alimentos informando los excesos.

Adopta la forma de octógonos de color negro, con borde y letras de color blanco en mayúsculas.

No puede estar cubierto de forma parcial o totalmente por ningún otro elemento.



¿Por qué se advierte sobre estos nutrientes críticos?

- ✓ **Exceso en azúcares:** se relaciona con hipertensión, malnutrición, diabetes, problemas bucodentales, alteraciones en la microbiota, alteraciones del ánimo.
- ✓ **Exceso en sodio:** se vincula con hipertensión.
- ✓ **Exceso en grasas totales y grasas saturadas:** puede causar enfermedades vasculares.
- ✓ **Exceso en calorías:** por el agregado de azúcares y grasas, provoca enfermedades no transmisibles.



Edulcorantes



- **Ciclamato:** no calórico, artificial, no produce cáncer.
- **Sacarina (e954):** sintético más antiguo. Genera cambios en la microbiota intestinal y en el metabolismo de la glucosa con altos picos de azúcar en sangre (glucemia).
- **Estevia:** natural no calórico que, al estar industrializado, deja de ser natural.
- **Sucralosa:** artificial no calórico, se elabora a partir del azúcar. Genera cambios en la microbiota intestinal y en el metabolismo de la glucosa con altos picos de azúcar en sangre (glucemia).
- **Aspartamo:** artificial no nutritivo; asociado con el riesgo de cáncer. Toxicidad alta.
- **Acelsufame k:** artificial no calórico, tiene asociación con el riesgo de cáncer.
- **Azúcares alcohol:** artificiales que aportan calorías. Se obtienen naturalmente por extracción en frutas y alimentos fermentados o sintéticamente por fermentación de glucosa con levadura. No afecta a la insulina (a excepción del manitol) por ello es consumido por personas con diabetes.

Aditivos

Son sustancias que se agregan intencionalmente a los alimentos y bebidas con el objetivo de modificar sus sabor, olor, textura (etc.) o mejorar sus conservación.

- ✓ **Glutamato monosódico (ins 621):** toxicidad alta.
- ✓ **Jarabe de glucosa:** daña la microbiota.
- ✓ **Jarabe de maíz de alta fructosa (jmaf):** puede inducir a la diabetes, afecta al hígado, predispone al síndrome metabólico (obesidad, hipertensión, dislipemias, hiperglucemias).
- ✓ **Tartrazina (e102):** derivado del petróleo, alto nivel de toxicidad. Además, genera hiperactividad, ansiedad, trastornos del sueño, alergias como rinitis, cambios en el estado de ánimo. En Australia está prohibido su uso.
- ✓ **Col 150:** se encuentra en la esencia de vainilla. Nivel de toxicidad media.



Método NOVA

Es un sistema de clasificación de alimentos desarrollado por el Dr. Carlos Monteiro, quien acuñó también el término “alimento ultra procesado” en el año 2009. Para él, los alimentos ultra procesados son mucho más que simples alimentos “modificados”.



Define 4 categorías de alimentos:

- ✓ **Grupo uno.** Alimentos no procesados o mínimamente procesados: frutas, verduras, huevos y leche.
- ✓ **Grupo dos.** Incluye ingredientes culinarios como sal, hierbas, aceites y similares.
- ✓ **Grupo tres.** Alimentos procesados que combinan los grupos uno y dos: los productos enlatados y las verduras congeladas son algunos ejemplos.
- ✓ **Grupo cuatro.** Ultra procesados: sabrosos y tentadores mediante el uso de combinaciones de sabores artificiales, colorantes, espesantes y otros aditivos que han sido vinculados por pruebas experimentales y epidemiológicas a desequilibrios en la microbiota intestinal y la inflamación sistémica.

Ejemplos

Carne

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Ingredientes: Carne de vaca		 Ingredientes: Carne de cerdo Agua Sal Proteína de soja Leche en polvo Dextrosa Fosfatos Carragenina Antioxidante Nitrito de sodio
 Ingredientes: Carne de pollo	 Ingredientes: Pata de cerdo Sal Azúcar Pimienta	 Ingredientes: Carne vacuna Fécula de papa Cordura suina Leche en polvo Fosfatos Sal Dextrosa Especias Ácido ascórbico Nitrito de sodio
 Ingredientes: Carne de cerdo		 Ingredientes: Carne bovina Agua Proteína de soja Sal Glutamato monosódico Polifosfato de sodio Eritorbato de sodio Ácido nicotínico
 Ingredientes: Carne de pescado		 Ingredientes: Carne de pollo Pan rallado Agua Piel de pollo Harina de arroz Grasa vegetal Proteína de soja Harina de trigo Sal Almidón de maíz Salsa de soja Fécula de mandioca Vinagre Leche entera en polvo Proteína vegetal hidrolizada Cebolla en polvo Antioxidante eritorbato de sodio Aromatizantes naturales (ajo y pimienta blanca)

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

El número elevado de ingredientes y, sobre todo, la presencia de componentes con nombres muy poco familiares indican que el producto es ultraprocesado. Estos son algunos ejemplos que permiten observar la diferencia entre alimentos naturales, procesados y ultraprocesados.

Tomate

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Ingredientes: Tomate	 Ingredientes: Tomate Cebolla Sal	 Ingredientes: Agua Azúcar Vinagre Pasta de tomate Almidón modificado de maíz Sal iodada Benzoato de sodio (conservante) Saborizante idéntico al natural (tomate) Colorante natural (color caramelo clase IV) Saborizante artificial (cátsup) Colorante artificial (rojo 40)

Frutas

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Ingredientes: Durazno	 Ingredientes: Durazno Azúcar	 Ingredientes: Agua Jugo concentrado de durazno Jarabe de maíz de alta fructosa Azúcar Maltodextrinas Aromatizantes Vitaminas Ácido cítrico Eritrato de sodio Aromatizante  Ingredientes: Agua Jarabe de maíz de alta fructosa Semillas de soja Azúcar Maltodextrinas Aromatizantes Vitaminas Sulfato ferroso Acidulantes Ácido cítrico Estabilizantes Pestinas  Ingredientes: Maltodextrinas Betacaroteno Ciclamato de sodio Aspartamo Acesulfame K Gima xantán Dióxido de titanio y tartrazina Carboximetilcelulosa sódica

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

Cereales

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Ingredientes: Harina de trigo Hierro Ácido fólico		 Ingredientes: Harina de trigo fortificada Cobertura simil chocolate Azúcar Aceite vegetal hidrogenado Cacao en polvo Emulsionante: lecitina de soja Aromatizante/saborizante: vainilla Grasa vacuna refinada Almidón de maíz Jarabe de fructosa Sal Leudantes químicos: bicarbonato de sodio y bicarbonato de amonio
 Ingredientes: Harina integral	 Ingredientes: Harina Agua Levadura Sal	 Ingredientes: Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz) Azúcar Almidón de maíz Jarabe de glucosa Aceite de palma Fosfato tricálcico Fosfato dicálcico Goma arábiga Sal iodada Saborizante artificial Citrato trisódico Ácido cítrico Ácido málico Fosfato trisódico Colorantes Vitaminas y minerales: niacina, ácido pantoténico, vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.
 Ingredientes: Avena		 Ingredientes: Cereal de maíz Aceite vegetal Maltodextrina Sólidos de la leche Sal iodada Aceite vegetal parcialmente hidrogenado Harina de soja Queso Glutamato monosódico Almidón modificado Ácido cítrico Proteína de soja Colorantes Harina de maíz Achiote Inosinato de sodio Ácido láctico Guanilato de sodio
 Ingredientes: Harina integral de maíz		

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

Leche

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Ingredientes: Leche pasteurizada	 Ingredientes: Leche pasteurizada Azúcar Fermentos  Ingredientes: Leche pasteurizada Fermentos Lácteos Cuajo Sal	 Ingredientes: Leche entera pasteurizada Azúcar Cacao en polvo Estabilizante: carragenina Aromatizante: esencia de caramelo  Ingredientes: Leche pasteurizada Suero lácteo Azúcar Almidón de maíz Fermento láctico Colorante natural Aromatizante y saborizante artificial de durazno o frutilla

Papas

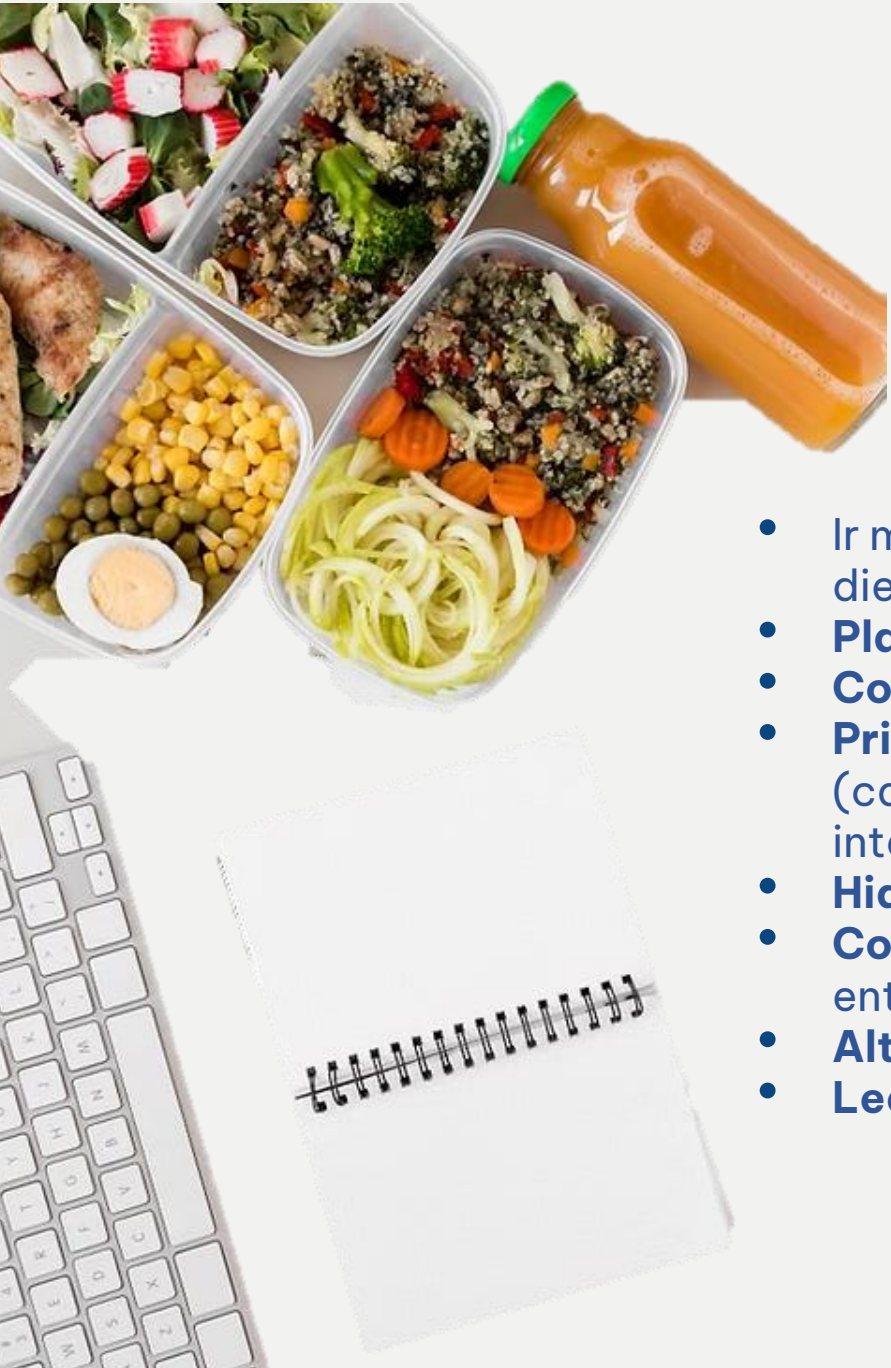
NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Ingredientes: Papas	 Ingredientes: Papa Arveja deshidratada Zanahoria Agua Sal Azúcar	 Ingredientes: Papas Aceite vegetal de girasol Agua Sal Pimienta Nuez moscada Cúrcuma Dextrosa Estabilizante hidroxipropilmetilcelulosa  Ingredientes: Papa Aceite vegetal Maltodextrina Sal Sabores artificiales Suero de leche en polvo Glutamato monosódico Proteína vegetal hidrolizada Almidón Ácido cítrico Antiapelmazante Colorantes artificiales Conservante Guanilato Inosinato de sodio

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

Agua

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO	
 Ingredientes: Agua	 Ingredientes: Jugo exprimido de naranja Azúcar	 Ingredientes: Agua Azúcar Jugo naranja (10 %) Anhídrido carbónico Sulfato de magnesio Lactato de calcio Vitaminas Regulador de acidez Citrato de sodio Ácido cítrico Sabor naranja Sorbato de potasio Edulcorante	 Ingredientes: Agua carbonatada Azúcar Colorante Extractos vegetales Acidulantes Benzoato de sodio
		 Ingredientes: Agua carbonatada Azúcar Jugo de limón Cloruro de sodio Sabor natural de naranja Benzoato de sodio Sorbato de potasio Regulador de la acidez Colorante	 Ingredientes: Agua jarabe de maíz de alta fructosa Azúcar Cloruro de sodio Ácido cítrico Aroma a frambuesa Fosfato monopotásico Citrato de sodio Azul brillante

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

A collage of images on the left side of the slide. At the top, several white meal prep containers filled with various healthy foods like quinoa, broccoli, carrots, and corn. Next to them is a clear plastic bottle filled with an orange smoothie. Below the containers, a portion of a white computer keyboard is visible. In the bottom left, there is a small, spiral-bound white notebook with a blank page.

¿Cuáles serían las estrategias clave para reducir el consumo de ultra procesados?

- Ir más a la carnicería, pollería, pescadería, verdulería, almacén natural, dietética, herboristería. **Y visitar cada vez menos los supermercados.**
- **Planificar las comidas.**
- **Cocinar en casa y desde cero.** Técnica de “Meal prep”.
- **Priorizar alimentos naturales:** frutas, verduras, legumbres, proteínas magras (carnes de vaca/pollo/pescado/cerdo, huevos), legumbres y cereales integrales
- **Hidratarnos adecuadamente:** beber principalmente agua.
- **Comer snacks saludables:** frutos secos, frutas frescas y/o versiones caseras, entre otros
- **Alternativas caseras para lo procesado**
- **Leer etiquetas:** familiarizarse con los ingredientes de los alimentos.

La organización: clave del éxito y de nuestros resultados



Método MEAL PREP: organización meticulosa de las comidas, con el fin de comer saludablemente, ahorrando tiempo y dinero.

Implica:

- Planificar de antemano los menús.
- Saber exactamente los productos e ingredientes que necesitaremos.
- Comprar en mayor cantidad una vez a la semana.
- Elegir un día para dedicar un par de horas a la cocina.
- Preparar comida (trocear vegetales, cocinar, marinar) en más cantidad.
- Distribuir en recipientes herméticos (tuppers) porciones bien equilibradas.
- Almacenar eficientemente en la heladera o en el congelador.

Beneficios del método Meal Prep

- Toma de conciencia de lo que se incorpora en cada comida.
- Nos permite eludir los alimentos procesados, con poca densidad nutricional.
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por la mala manipulación e higiene de los alimentos.
- Permite ahorrar dinero en la compra semanal.
- Optimiza el tiempo. Y así tenemos menos ocupaciones entre semana para disfrutar de otras actividades.
- Se puede implementar tanto para platos principales como para desayunos o meriendas.



Bibliografía

<https://openknowledge.Fao.Org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/content>

<https://www.infobae.com/salud/2024/02/29/los-alimentos-ultraprocesados-pueden-danar-la-salud-un-estudio-revelo-32-efectos-daninos/#:~:text=hay%20pruebas%20s%20c3%20b3lidas%20de%20que,mentales%20y%20la%20muer%20prematura.>

Ley n° 27642

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleaviso/primera/252728/20211112>

Decreto 151/2022 – reglamentación de la ley n° 27642

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleaviso/primera/259690/20220323>

¡ Muchas gracias!

Secretaría
GENERAL DE LA GOBERNACIÓN
Ministerio de Economía y Gestión Pública

