

Aprender a cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

¿Deben evitarse los ultraprocesados?

Tu salud en positivo
"Reinventa tu despensa: del ultraprocesado a lo nutritivo"



El procesamiento de los alimentos consiste en la aplicación de cualquier método que los transforme en comestibles más digeribles, seguros, sabrosos o menos perecederos. Esto no es algo reciente, sino que se remonta a la prehistoria, cuando el uso del fuego permitió cocinar carne o vegetales para hacerlos más palatables y fácilmente comestibles. Después, a lo largo de los siglos, fueron surgiendo diferentes técnicas culinarias como el ahumado, la fermentación, la salazón, la elaboración del queso o el aceite, entre otras. Pero realmente, desde el punto de vista industrial, el procesamiento alimentario cobra importancia a partir del siglo XIX. En este sentido, se pueden citar como

pioneras las contribuciones de Nicolas Appert (1809), confitero francés que inventó el sistema de embotellado y conserva en envases herméticos de vidrio, o el sistema de pasteurización de Louis Pasteur (1864).

Asimismo, hay que señalar que cualquier alimento lavado, cortado, envasado o congelado se considera procesado, desde el mismo momento en que ha sido "manipulado" de alguna forma. La transformación del producto original puede provocar cambios químicos o enzimáticos que alteren la textura, color o valor nutricional del alimento, que puede no variar, disminuir o aumentar. Esto último es lo que sucede en el caso de los alimentos "fortificados", a los que se añaden ciertos nutrientes, como vitaminas o minerales, que no están de forma natural presentes en ellos o bien son escasos, con la finalidad de incrementar su valor nutritivo.

El procesado persigue mejorar la duración o las propiedades organolépticas de los alimentos, pero el grado de manipulación industrial al que estos se someten permite diferenciar diversas categorías. En 2018, Monteiro et al., investigadores de la Universidad de São Paulo, propusieron un sistema de clasificación denominado NOVA que establece cuatro grupos de comestibles, ordenados de menor a mayor nivel de procesado.

En el NOVA 1, se integran los alimentos no procesados o mínimamente procesados, como frutas, verduras, leche, huevos, pescado o carne fresca;

es decir, productos que son totalmente naturales o que simplemente han sido lavados, cortados, envasados o refrigerados. En el grupo 2 se incluyen ingredientes culinarios como los aceites, la mantequilla, la sal o el azúcar, o sea, derivados de alimentos del grupo 1 mediante tratamientos como el prensado, el triturado, la molienda o el refinado. Se trata de productos que no se consumen solos, se utilizan para preparar las comidas y habitualmente se añaden en pequeña cantidad a los alimentos del grupo 1. Al 3 pertenecen las conservas, panes y quesos que se preparan a través de diversos procesos encaminados a incrementar su durabilidad como, por ejemplo la cocción y la fermentación no alcohólica. Finalmente, el NOVA 4 corresponde a los alimentos ultraprocesados, categoría que congrega los platos preparados y precocinados, la bollería industrial, los *snacks* y los refrescos; todos ellos productos que contienen colorantes, conservantes y saborizantes.

La recomendación para el consumidor es comer principalmente alimentos del grupo 1, introducir en la dieta los del grupo 2 en pequeña cantidad y sólo como ingredientes, moderar el consumo de los alimentos del grupo 3 y recurrir ocasionalmente a los del grupo 4, que contienen aditivos, grasas o azúcares añadidos que pueden afectar negativamente a la salud. No obstante, aunque esta es una recomendación general, no hay que demonizar el término "ultraprocesado" hasta el punto de identificar la tecnología de alimentos con un peligro que se deba evitar a toda costa. Hay que explicar que no todos los ultraprocesados contienen los mismos aditivos, ni tienen el mismo valor nutritivo. Por ello, se recomienda leer siempre la etiqueta nutricional para conocer los componentes y decidir en consecuencia, para de este modo obviar aquellos platos que contienen sustancias más cuestionables como exceso de sal, azúcar o potenciadores del sabor.

A este respecto y para quien quiera ampliar sus conocimientos sobre comestibles concretos, se recomienda consultar la página *Open Food Facts* (<https://es.openfoodfacts.org/>). Se trata de una base de datos de acceso abierto, con información



Desmontando mitos



¿Un producto natural es siempre más saludable?

Llamar "natural" no garantiza que un producto sea saludable; así, por ejemplo, algunas setas y hongos silvestres, que no han sido modificados por el ser humano, son claramente venenosos. El término "natural" no tiene una definición legal clara y, en cualquier caso, su uso se centra más en el origen (proveniente de la naturaleza) que en garantizar la salud. Lo que sí es cierto es que esta palabra se utiliza frecuentemente como reclamo comercial en productos alimentarios.

Desde el punto de vista de la salud nutricional, lo importante no es la denominación del producto, sino la composición, su efecto en el organismo y el contexto de consumo. Se sabe que un zumo "natural" tiene un perfil nutritivo menos saludable que la fruta entera, y una barrita con "ingredientes naturales" puede seguir siendo un ultraprocesado con grandes cantidades de azúcares libres, grasas poco saludables, exceso de sal y bajo contenido en fibra y micronutrientes. ■

sobre el etiquetado nutricional, ingredientes y otras características de miles de productos alimenticios de todo el mundo. Dicha base, que incluye además otras cuestiones importantes, como la presencia de alérgenos o el impacto ambiental que genera el procesamiento, es mantenida por un organismo independiente de la industria alimentaria e incorpora la clasificación NOVA. La consulta puede hacerse a través de Internet o descargando una aplicación para el teléfono móvil. ■

Evaluación flash

Clasificación NOVA



Grupo 1:
Alimentos no procesados
o mínimamente procesados

Grupo 2:
Ingredientes culinarios
procesados

Grupo 3:
Alimentos
procesados

Grupo 4:
Alimentos y bebidas
ultraprocesados

Fuente: www.fao.org El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023, Anexo 5.

EPINUT responde

¿El consumo de ultraprocesados aumenta el riesgo de cáncer?

La evidencia científica ha encontrado una asociación claramente positiva entre el consumo habitual y elevado de alimentos procesados y ultraprocesados y el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, especialmente el colorrectal, el de mama y el de ovario.

La explicación biológica apunta a que estos productos provocarían mayor acumulación de grasa corporal y alteración del metabolismo de la glucosa. Esta situación, sostenida en el tiempo, generaría un estado de inflamación crónica de bajo grado (denominada subclínica) que podría provocar la proliferación de células, con el correspondiente daño genético. Pero, además, a ello se suman posibles efectos negativos sobre la microbiota intestinal, ya que aumentan algunas cepas de microorganismos con mayor producción de endotoxinas y otros compuestos inflamatorios.

Por otra parte, el consumo de ultraprocesados suele desplazar la ingesta de otros alimentos saludables (fruta, verdura, legumbres, pescado, frutos secos y semillas, etc.) que son ricos en fibra y compuestos bioactivos (protectores de cánceres y problemas cardiovasculares), que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. ■



BIBLIOGRAFIA CITADA

Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*. 2018;21(1):5-17. doi:10.1017/S1368980017000234

La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)
Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán,
Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).