

¿Cuáles son los alimentos que se consideran ultraprocesados y cómo identificarlos?

NUTRICIÓN CHEMA LIZARRALDE | NOTICIA | 02.01.2025 - 11:57H



Son productos fruto de un proceso industrial y por ello incorporan múltiples aditivos. Hay que restringir su consumo, al menos si queremos seguir una dieta sana y sostenible.



En los supermercados cada vez encontramos más alimentos ultraprocesados. / WIKIMEDIA

Parece haber consenso: **los españoles cada vez comemos peor**.

Presumimos de tener la dieta más sana del mundo, la **dieta mediterránea**, pero la estamos perdiendo. Según [un estudio liderado por el Ceigram](#) de la Universidad Politécnica de Madrid, **la dieta española se está desviando** hacia otra alternativa que contiene tres veces más carne, productos lácteos y azúcar, y un tercio menos de frutas, verduras y cereales.

Por contra, cada vez comemos más procesados y ultraprocesados. Ya somos el **segundo país mediterráneo con mayor consumo de este tipo** de alimentos, según datos de la Universidad de Sao Paulo. Un estudio de [Public Health Nutrition](#) sobre Europa asegura que en España uno de cada cinco alimentos que se consumen son ultraprocesados. Su presencia en la dieta española se triplicó entre 1990 y 2010. Y por esa peligrosa senda continuamos.

Qué son los ultraprocesados

Hablamos de productos que son fruto de un proceso industrial y no elaborados en casa o fuera a partir de productos frescos. El principal problema de toda esta comida es que al ser industrial **incorpora sustancias propias de alimentos con múltiples aditivos**. Son ingredientes que no vamos a encontrar en nuestra cocina.

La mayoría de estos productos contienen **pocos alimentos enteros o ninguno**. Pero es que, además, nos lo ponen fácil. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.

A muchos de estos ultraprocesados les llaman "alimentos de conveniencia". Están diseñados **para ser consumidos en sustitución de preparaciones caseras**, en cualquier lugar y cualquier momento. En este grupo estaría la bollería, galletas industriales, pizzas industriales, panes industriales, helados, refrescos, bebidas energéticas, postres lácteos, salsas, aperitivos salados, golosinas, cereales de desayuno, barritas energéticas, margarina, fiambres, etc.

Los cuatro peores ultraprocesados

- Bollería industrial y snacks
- Lácteos y postres azucarados
- Precocinados
- Bebidas azucaradas, energéticas y refrescos

Fragmento da noticia publicada por Chema Lizarralde no diario [20minutos](#).

Enlace á noticia completa: <https://www.20minutos.es/salud/nutricion/que-son-alimentos-ultraprocesados-como-identificarlos-5666633/>