

Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud¹

Esta propuesta de clasificación de los alimentos toma en cuenta las implicaciones para la promoción de la salud y el bienestar de la población y reconoce los factores sociales, políticos y económicos que influyen en los sistemas alimentarios, el cambio de la comprensión pública de lo que es la alimentación saludable, factor clave en el aumento mundial de la obesidad y las Enfermedades Crónicas no Transmisibles - ECNT (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras).

Esta clasificación considera los sofisticados métodos de la ciencia y la tecnología de alimentos, los sistemas alimentarios globalizados, poco regulados, que no se basan en alimentos sino en productos listos para consumir, y la correspondiente penetración en los mercados de sistemas alimentarios establecidos por las gigantes transnacionales, fabricantes de productos comestibles industrializados.

La nueva clasificación incluye:

Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados

Grupo 2: ingredientes culinarios

Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

Grupo 1. Alimentos naturales y mínimamente procesados

a) **Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros).** Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

La mayoría de los alimentos naturales tienden a dañarse o perecer en un corto plazo. Solo algunos pueden consumirse de inmediato; muchos son comestibles y seguros solamente después de su preparación y cocción.

b) **Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa.** Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

¹ Basado en el documento "Una nueva clasificación de los alimentos", de Carlos Monteiro y Geoffrey Cannon, et. al. Núcleo de Estudios Epidemiológicos en Nutrición y Salud. Escuela de Salud Pública, Universidad de Sao Paulo, Brasil.

Sintetizado y modificado por Manuel Peña, Representante de la OPS/OMS, Ecuador.

Estos procesos incluyen: limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, descamar, pelar, deshuesar, rebanar, filetear, secar, descremar, esterilizar, refrigerar, congelar, sellar, envolver y envasar al vacío. La fermentación, obtenida mediante la adición de microorganismos vivientes al alimento, también es un proceso “mínimo” cuando no genera alcohol (caso del yogurt).

Estos procesos “mínimos” pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarlos más agradables al paladar y fáciles de digerir.

En combinaciones adecuadas, todos los alimentos de este grupo (naturales y mínimamente procesados) forman la base para una alimentación saludable. La distinción entre los alimentos naturales y mínimamente procesados no es significativa.

Grupo 2. Ingredientes culinarios

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.

Estos ingredientes son a menudo muy duraderos. Mientras que algunos pueden ser producidos a mano con herramientas sencillas, la mayoría requieren de maquinaria industrial. Los procesos incluyen el prensado, molido, trituración, pulverización y refinamiento. También se pueden utilizar agentes químicos para estabilizar o purificar los ingredientes.

Estos ingredientes culinarios no se consumen aisladamente por sí mismos, pero forman parte importante -como ingredientes- en los platos habituales. La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

Los ingredientes culinarios usados con moderación y adecuadamente combinados con alimentos, proporcionan comidas y platos sabrosos, variados y atractivos, así como dietas nutricionalmente equilibradas.

Grupo 3. Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

Todos estos productos son, por lo general muy duraderos, agradables al paladar, y están listos para consumirse.

- a) Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los**

alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

Los procesos son variados y utilizan aceites, azúcares y sal; y métodos de conservación tales como la salazón, el encurtido, el ahumado y el curado. Los productos resultantes son reconocidos como versiones de los alimentos originales. Son producidos generalmente para ser consumidos como parte de comidas, pero también pueden ser consumidos por sí mismos como “snacks (bocaditos o golosinas procesadas)”. **Ejemplos: verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado; queso, al que se le añade sal.**

Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, debido a la adición de aceite, azúcar o sal.

- b) Productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados): son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.**

El objetivo del **ultraprocesamiento** es elaborar **productos durables, altamente apetecibles, y lucrativos**. Estos productos no son reconocibles típicamente como versiones de alimentos, aunque el ultraprocesamiento incluye técnicas diseñadas para imitar el aspecto, la forma y cualidades sensoriales de los alimentos que se procesaron para obtener los ingredientes. La mayoría están diseñados para ser consumidos como “snacks” y bebidas, por sí solos o en combinaciones con otros productos ultraprocesados.

Algunos son derivados directamente de ingredientes culinarios como aceites, grasas, harinas, almidones y azúcar. Dos ejemplos de ellos son la hidrogenación de aceites, que puede generar las tóxicas grasas “trans” y la “modificación” de almidones para la obtención de azúcares.

La mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos, que incluyen entre otros, **conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, sabores y colores**. El aumentador de volumen puede ser aire o agua. Se puede añadir micronutrientes sintéticos para “fortificar” los productos.

Actualmente, la mayoría de los productos ultraprocesados son resultado de una tecnología sofisticada. Estas tecnologías industriales incluyen procesos de hidrogenación, hidrólisis, extrusión, moldeado y remodelado, que son diseñadas para hacer que los ingredientes parezcan alimentos. También se incluyen versiones industriales de cocción tales como procesamiento previo de fritura y horneado. Tales métodos simulan la cocina doméstica, pero son generalmente muy diferentes a los productos que promueven, porque incluyen agentes y procesos muy diversos.

Ejemplos: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados “instantáneos”, margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de “energía”, muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos “listos para calentar”, y muchos otros tipos de productos de bebidas y “snacks”.

Estos productos ultraprocesados se consumen generalmente en el hogar o en las tiendas de comida rápida e incluyen también productos como hamburguesas, perros calientes, papas fritas, “nuggets” de pollo, palitos de pescado precocidos, pizza, etc. **Algunos simulan platos caseros pero se diferencian debido a la naturaleza de la mayoría de sus constituyentes, y a las combinaciones de preservantes y otros aditivos utilizados en su elaboración.**

Implicaciones de los productos ultra-procesados

Varias características nutricionales, metabólicas, sociales, económicas y ambientales de los productos ultraprocesados afectan la salud. A continuación las principales razones:

- 1. Son nutricionalmente desequilibrados.** En general altos en grasas saturadas y/o “trans”, azúcar, sal y escasos en fibra dietética y otros compuestos bioactivos. Además la seguridad de varios aditivos utilizados en su formulación es desconocida o controversial.
- 2. Son de alta densidad energética,** debido a las características calóricas de sus ingredientes principales y a la falta de fibra y agua en su composición.
- 3. Puedan crear hábitos de consumo y adicción. Sus ingredientes y formulación** son susceptibles de trastornar los procesos endógenos del sistema digestivo y del cerebro que controlan la saciedad y el apetito.

4. Son fáciles de consumir por lo que **pueden fácilmente desplazar comidas y platos preparados a partir de alimentos que son nutritivos.**
5. Muchos productos ultraprocesados se **promueven y se ofrecen por mecanismos que son engañosos, pretendiendo imitar a los alimentos naturales o platos tradicionales, usando aditivos que reproducen aromas, sabores y colores.** Por otra parte, a menudo estos productos se publicitan con imágenes y mensajes en la etiqueta o publicidad, para atraer consumidores.
6. **Muchos productos ultraprocesados crean una falsa impresión de ser saludables,** mediante la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que permite a los fabricantes hacer ‘alegaciones de salud’, que son falsas. .
7. La mayoría de estos productos son **altamente rentables porque son producidos por empresas transnacionales** y otras grandes corporaciones que operan economías de escala, comprando o manufacturando a precios muy bajos los ingredientes de su composición. **Las apreciables ganancias obtenidas son parcialmente invertidas en propaganda y mercadeo con el objetivo de tornar estos productos más atractivos y hasta glamorosos, especialmente para los consumidores vulnerables, como los niños y los jóvenes.**