

Módulo 1

Ingreso a una alimentación fundamentado en consumo y nutrientes

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

En octubre del 2014, los Estados Miembros reunidos en el 53° Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) aprobaron por unanimidad el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. Esto muestra que los gobiernos han tomado conciencia de la prevalencia alarmante de la obesidad en la Región de las Américas. En el plan de acción se da instrucciones a la OPS para que proporcione información basada en la evidencia científica orientada a la formulación de políticas y reglamentaciones (tanto fiscales como de otros tipos) a fin de prevenir el consumo de alimentos

pocos saludables, como las relativas al etiquetado del frente del envase y guías nutricionales regionales para los alimentos en el entorno escolar (programas alimentarios, y venta de alimentos y bebidas en las escuelas), trabajando con expertos reconocidos en el campo de la nutrición.

Se espera que los Estados Miembros adopten este modelo y lo usen con el fin de crear entornos propicios para una alimentación sana. (OPS)

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

La creación y el establecimiento de criterios regionales con respecto a las cantidades aceptables de nutrientes críticos tales como **sal, azúcar, grasas saturadas y grasas trans**, en forma de modelo de perfil de nutrientes, es un paso decisivo hacia el cumplimiento de este mandato

¿Recordemos qué sistema de Nutrición tenemos en Argentina?

Las **Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)** fueron actualizadas y publicadas por el **Ministerio de Salud de la Nación** en el año 2016. Las **GAPA** se sostienen en el marco del derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico

para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar en la población. La cual debe ser capaz de disponer y acceder en todo momento y en todo lugar a alimentos nutritivos, en lo posible producidos de forma sostenible y sustentable.

Las GAPA tienen como propósito enmarcar la **promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas** no transmisibles en aumento, tales como: **diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cánceres, enfermedad renal, respiratoria**. Sin dejar de lado, que también es una herramienta para poder realizar prevención en malnutrición aquellas asociadas a **carencias nutricionales (anemia, desnutrición)** y fundamentalmente prevenir las relacionadas con exceso, como **sobrepeso y la obesidad**, en actual crecimiento.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS



Las GAPA tratan de **facilitar la adopción de hábitos saludables.**

En relación con la **implementación de etiquetado frontal de alimentos** podemos decir que en la actualidad el entorno alimentario se caracteriza por una elevada oferta y accesibilidad de alimentos de alta densidad energética y baja calidad nutricional con gran contenido de **sal, grasas, y azúcares**. Según estudios y trabajos en campo, estos productos con alto contenido de nutrientes críticos, **han reemplazado el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras y granos integrales que aportan fibra, vitaminas y minerales entre otros nutrientes beneficiosos para la salud**. Lo cual trae aparejado que los patrones alimentarios

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

constituyen uno de los principales factores de **riesgo para la salud**.

Los profesionales de la Salud saben que, sin la implementación de políticas públicas, no es fácil generar mejores condiciones alimentarias.

Los equipos de Salud, comunidad científica, educativa, organizaciones de consumidores, sector de la industria debemos estar comprometidos y acompañar.

Entonces nuestras GAPA se enmarcan en la implementación de acciones integrales para enfrentar y revertir la avanzada de las enfermedades no transmisibles, garantizando el ejercicio pleno del derecho a una alimentación saludable para toda la población Argentina.

Codex Alimentarius

El Codex Alimentarius es un conjunto de normas alimentarias de carácter mundial en lo referente a la producción, elaboración y circulación de alimentos con el objetivo de asegurar la inocuidad y calidad de los mismos, proteger la salud del consumidor y promover prácticas equitativas en el comercio internacional.

Fue creado por una **Comisión** Internacional en 1962, cuando la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (**FAO**) y la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) reconocieron la necesidad de unas normas internacionales que sirvieran de orientación a la industria alimentaria y protegieran la salud de los consumidores.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

En el ámbito del MERCOSUR, el proceso de integración entre los cuatro países miembros, también implica la armonización de las normas alimentarias.

Siendo uno de los intereses fundamentales para la Argentina la producción y exportación de alimentos, es imprescindible la participación de nuestro país en las actividades de la Comisión del Codex Alimentarius y de sus Comités, como también es conveniente lograr una adecuada inserción del bloque MERCOSUR para tener un mayor impacto en las actividades de normalización internacional.

Perfiles de nutrientes: ¿Cómo se validan?

La finalidad de tener un perfil de nutrientes es proporcionar una herramienta para clasificar los alimentos y bebidas que contienen una cantidad **excesiva de azúcares libres, sal, total de grasas, grasas saturadas y ácidos grasos trans.**

Expertos elaboraron un modelo de perfil de nutrientes para la Organización Panamericana de la Salud (**OPS**) que pudiera usarse como herramienta para la formulación y aplicación de diversas estrategias reglamentarias relacionadas con la prevención y el control de la obesidad y el sobrepeso:

- restricción de la comercialización de alimentos y bebidas poco nutritivos a los niños;

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

- reglamentación de los alimentos en el entorno escolar (programas de alimentación, alimentos y bebidas que se venden en las escuelas);
- **uso de etiquetas de advertencia en el frente del envase;**
- definición de políticas impositivas para limitar el consumo de alimentos pocos nutritivos;
- Selección de los alimentos proporcionados por programas sociales a grupos vulnerables.

Durante las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso, y las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) han aumentado progresivamente en todos los grupos etarios y se han convertido en la causa principal de muerte y discapacidad en la Región de las Américas.

El problema de las ENT está exacerbados y coexiste con varias carencias nutricionales (como ingesta baja de hierro, cinc, vitamina A, folato y otros micronutrientes) debidas mayormente a una alimentación monótona (no diversa)

La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en las Américas (62% en adultos mayores de 20 años) es la más alta de todas las regiones de la OMS. La obesidad y el sobrepeso afectan a alrededor de 7 de cada 10 adultos en México, Chile y Estados Unidos. Asimismo, en los niños y los adolescentes, las tasas de prevalencia han aumentado de forma sostenida y los datos muestran que entre 20 y 25% tienen sobrepeso o son obesos

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

El conjunto de la evidencia científica respalda la necesidad de proteger y promover el consumo de alimentos sin procesar y mínimamente procesados, así como de platos preparados en el momento con estos alimentos, a fin de desincentivar el consumo de productos alimenticios procesados y ultraprocesados.

En América Latina, los datos sobre la venta de alimentos muestran que, las ventas de bebidas azucaradas aumentaron, en tanto que las ventas de snacks ultra procesados subieron. Estos cambios presentan una asociación significativa con un aumento simultáneo del índice de masa corporal medio de la población general de los mismos países.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS



Diversas organizaciones internacionales entre ellas la OMS, la OPS, las Naciones Unidas, la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) han hecho “llamados a la acción” para promover una alimentación saludable y limitar la ingesta de calorías, sodio, grasas poco saludables y azúcares libres

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Uso y aplicación del modelo de perfil de nutrientes de la OPS

El uso del **modelo de perfil de nutrientes de la OPS** requiere el etiquetado obligatorio de los alimentos envasados, con la siguiente información:

- a) declaración del contenido de los siguientes nutrientes: energía, sodio, azúcares totales, grasas totales, grasas saturadas y grasas trans; y
- b) una lista de todos los ingredientes del producto, incluidos los edulcorantes sin azúcar.

Aunque el contenido de nutrientes puede expresarse en términos absolutos (“por ración”), la OPS recomienda que se exprese en relación con el peso o volumen (“**por 100 g**” o “**por 100 ml**” de **producto alimenticio**).

Algunos ejemplos de políticas que requieren el uso del modelo de perfil de nutrientes de la OPS son los siguientes:

- establecimiento de restricciones a la comercialización y promoción de alimentos y bebidas poco saludables a niños;
- reglamentación de los alimentos en el entorno escolar;
- etiquetas de advertencia en el frente del envase;
- aplicación de impuestos para limitar el consumo de alimentos malsanos;
- evaluación o revisión de los subsidios agropecuarios; y
- Formulación de guías para los alimentos proporcionados por los programas sociales a las poblaciones vulnerables.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Alimentos mínimamente procesados

Alimentos sin procesar que han sido sometidos a limpieza, remoción de partes no comestibles o no deseadas, secado, molienda, fraccionamiento, tostado, escaldado, pasteurización, enfriamiento, congelación, envasado al vacío o fermentación no alcohólica. Los alimentos mínimamente procesados también incluyen combinaciones de dos o más alimentos sin procesar o mínimamente procesados, alimentos mínimamente procesados con vitaminas y minerales añadidos para restablecer el contenido original de micronutrientes o para fines de salud pública, y alimentos mínimamente procesados con aditivos para preservar sus propiedades originales, como antioxidantes y estabilizadores.

Alimentos sin procesar

Alimentos obtenidos directamente de plantas o animales que no son sometidos a ninguna alteración desde el momento en que son extraídos de la naturaleza hasta su preparación culinaria o consumo.

Azúcares añadidos

Azúcares libres añadidos a los alimentos y las bebidas durante la elaboración industrial o la preparación casera.

Azúcares libres

Monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares que están presentes naturalmente en miel, jarabes y jugos de fruta.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Cantidad total de azúcares

Todos los azúcares de todas las fuentes en un alimento, definidos como “todos los monosacáridos y disacáridos que no sean polialcoholes”. Este concepto se usa para fines de etiquetado.

Cantidad total de grasas

Contenido total de grasas de un producto alimenticio. Se compone de ácidos grasos de los tres grupos principales (**ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados**), que se distinguen por su composición química.

Energía

Total de energía química disponible en los alimentos (en kilocalorías o kcal) y sus macronutrientes constitutivos (carbohidratos, grasas y proteínas).

Grasas saturadas

Moléculas de grasa sin enlaces dobles entre las moléculas de carbono.

Grasas trans

Tipo de grasas que resulta de la hidrogenación de ácidos grasos insaturados o que ocurre naturalmente en la leche y la carne de ciertos animales. Actualmente, los ácidos grasos trans más comunes en los productos alimenticios derivados de la hidrogenación parcial de aceites vegetales.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Ingredientes culinarios: Sustancias extraídas directamente de alimentos sin procesar o mínimamente procesados o de la naturaleza que por lo general se consumen (o pueden consumirse) como ingredientes de preparaciones culinarias. El proceso de extracción puede incluir prensado, molienda, trituración, pulverización y secado. Estas sustancias se usan para sazonar y cocinar alimentos sin procesar o mínimamente procesados y crear platos recién preparados. Los aditivos ayudan a preservar las propiedades de los alimentos o evitar la proliferación de microorganismos.

Otros edulcorantes

Aditivos que dan un sabor dulce a los alimentos, incluidos los **edulcorantes artificiales no calóricos** (por ejemplo, aspartame, sucralosa, sacarina y potasio de acesulfame), los edulcorantes naturales

no calóricos (por ejemplo, estevia) y los **edulcorantes calóricos** tales como los polialcoholes (por ejemplo, sorbitol, manitol, lactitol e isomalt). Esta categoría no incluye los jugos de fruta, la miel u otros ingredientes alimentarios que pueden usarse como edulcorantes.

Platos recién preparados

Preparaciones caseras hechas en su mayor parte o en su totalidad con alimentos sin procesar o mínimamente procesados e ingredientes culinarios.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Productos alimenticios procesados

Productos alimenticios de **elaboración industrial, en la cual se añade sal, azúcar u otros ingredientes culinarios** a alimentos sin procesar o mínimamente procesados a fin de preservarlos o darles un sabor más agradable. Los **productos alimenticios procesados** derivan directamente de alimentos naturales y se reconocen como una versión de los alimentos originales. En su mayoría tienen dos o tres ingredientes. Los procesos usados en la elaboración de estos productos alimenticios pueden incluir diferentes métodos de cocción y, en el caso de los quesos y panes, la fermentación no alcohólica. Los aditivos pueden usarse para preservar las propiedades de estos productos o evitar la proliferación de microorganismos.

Productos alimenticios ultraprocesados

Formulaciones industriales fabricadas con varios ingredientes. Igual que los productos procesados, los productos ultraprocesados contienen sustancias de la categoría de ingredientes culinarios, como grasas aceites, sal y azúcar. Los productos ultraprocesados se distinguen de los productos procesados por la presencia de otras sustancias extraídas de alimentos que no tienen ningún uso culinario común (por ejemplo, caseína, suero de leche, hidrolizado de proteína y proteínas aisladas de soja y otros alimentos), de sustancias sintetizadas de constituyentes de alimentos (por ejemplo, aceites hidrogenados o Inter esterificados, almidones modificados).

Sodio: Elemento blando, de color blanco plateado, que se encuentra en la sal; 1 g de sodio equivale a alrededor de 2,5 g de sal.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Justificación del modelo de perfil de nutrientes de la OPS

1. Los criterios para la inclusión de los nutrientes críticos abordados en el modelo de perfil de nutrientes de la OPS (**azúcares libres, sodio, grasas saturadas, grasas totales y ácidos grasos trans**)
2. Además de los nutrientes críticos, “otros edulcorantes” fueron incluidos en el modelo. La justificación de su inclusión es que el consumo habitual de alimentos de sabor dulce (con o sin azúcar) promueve la ingesta de alimentos y bebidas dulces, incluso los que contienen azúcar
3. El modelo de perfil de nutrientes de la OPS clasifica un producto alimenticio entre los que contienen una cantidad “**excesiva**” de **uno o más nutrientes críticos si su contenido relativo de dicho nutriente o nutrientes es mayor que el nivel máximo correspondiente recomendado en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la OMS**
4. Los alimentos y bebidas que deben evaluarse con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS se limitan a **productos procesados y ultraprocesados, que normalmente contienen cantidades elevadas de sodio, azúcares libres, grasas saturadas, total de grasas y ácidos grasos trans** añadidos por el fabricante.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

A. Ejemplos de productos alimenticios procesados y ultraprocesados que deben clasificarse usando los criterios del Modelo de perfil de nutrientes de la OPS

Productos procesados: Hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos y coliflor conservadas en salmuera o encurtidas; extracto o concentrados de tomate (con sal o azúcar); frutas en almíbar y frutas confitadas; tasajo y tocino; sardina y atún enlatados; otras carnes o pescados salados, ahumados o curados; quesos; panes y productos horneados (en general).

Productos ultraprocesados: Snacks dulces o salados envasados, galletitas; helados, caramelos y golosinas (en general); colas, refrescos y otras bebidas gaseosas; jugos endulzados y bebidas energéticas; cereales endulzados para el desayuno; bizcochos y mezclas

para bizcochos y barras de cereales; yogures y bebidas lácteas aromatizados y endulzados; sopas, fideos y condimentos enlatados, envasados, deshidratados e “instantáneos”; carnes, pescados, hortalizas, pizza y platos de pasta listos para comer, hamburguesas, salchichas y otros embutidos, trozos de carne de ave y pescado empanados de tipo “nuggets” y otros productos hechos de derivados de animales.

5. No hay ninguna razón para aplicar el modelo de perfil de nutrientes de la OPS a los alimentos sin procesar o mínimamente procesados, **como verduras, legumbres, granos, frutas, nueces, raíces y tubérculos, carne, pescado, leche, huevos y platos preparados en el momento con esos alimentos.** La mayoría de las guías

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

alimentarias basadas en alimentos, si no son todas, recomiendan el consumo regular de una variedad de alimentos naturales sin procesar o mínimamente procesados.

B. Ejemplos de alimentos que NO deben clasificarse usando el modelo de perfil de nutrientes de la OPS

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados (sin aceites, grasas, azúcares libres, otros edulcorantes o al añadidos): Verduras, frutas, papas, mandioca y otras raíces y tubérculos naturales envasados, troceados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral o parbolizado a granel o envasado; granos enteros de trigo y de otros cereales; granola hecha de granos de cereal, nueces y frutas secas; harina de mandioca, de maíz o de trigo; todos los tipos de frijoles; lentejas, guandúes, garbanzos y otras legumbres; frutas secas, jugos de

garbanzos y otras legumbres; frutas secas, jugos de fruta frescos o pasteurizados sin azúcar; nueces, maníes y otras oleaginosas sin sal; champiñones y otras setas frescos y secos; carne de vaca, de cerdo y de aves y pescados frescos, congelados o secos y otros tipos de carnes y pescado; leche pasteurizada o ultrapasteurizada (de larga vida) líquida y en polvo; huevos frescos y desecados, yogur; y té, infusiones, café y agua de grifo, de manantial y mineral.

Ingredientes culinarios: Aceites de soya, maíz, girasol u oliva, mantequilla, manteca de cerdo, manteca de coco; azúcar blanco, moreno y de otros tipos; miel; sal fina o gruesa

Platos recién preparados: Sopas, ensaladas, platos de verduras y hortalizas, platos de arroz, platos de pastas, platos de carne, tortillas, pasteles, panes,

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

tortas, masas y postres a base de leche y frutas, todos ellos caseros y recién hechos.

6. El modelo de perfil de nutrientes de la OPS **no se elaboró para clasificar ingredientes culinarios, como sal, aceites vegetales, mantequilla, manteca, azúcar, miel y otras sustancias simples extraídas directamente de alimentos o de la naturaleza**, porque esas sustancias se usan para sazonar y cocinar alimentos sin procesar o mínimamente procesados a fin de preparar platos recién hechos de sabor agradable. Además, en la práctica, estas sustancias rara vez se consumen solas, de manera que se consideró improcedente evaluar su perfil de nutrientes individual.

6. Los alimentos y las bebidas para usos especiales, como los sucedáneos de la leche materna, los suplementos alimentarios y las bebidas alcohólicas, deberían estar sujetos a otras regulaciones específicas y, por lo tanto, **no se incluyen en el modelo de perfil de nutrientes de la OPS.**

Entonces **se incluyen en el modelo de perfil de nutrientes de la OPS.**

- **Con una cantidad excesiva de azúcares libres:** si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

- **Contiene otros edulcorantes:** si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos (polialcoholes).
 - **Con una cantidad excesiva de grasas totales:** si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es igual o mayor a 30% del total de energía (kcal).
 - **Con una cantidad excesiva de grasas saturadas,** si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es igual o
- **Contiene otros edulcorantes:** si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos (polialcoholes).
 - **Con una cantidad excesiva de grasas totales:** si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es igual o mayor a 30% del total de energía (kcal).
 - **Con una cantidad excesiva de grasas saturadas,** si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).
 -

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

- **Con una cantidad excesiva de grasas trans:** si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans x 9 kcal) es igual o mayor a 1% del total de energía (kcal).

C. Criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS para indicar los productos procesados y ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de sodio, azúcares libres, otros edulcorantes, grasas saturadas, total de grasas y grasas trans

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Los factores de riesgo clave subyacentes, que pueden ser modificados, son el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y la alimentación de baja calidad. La nutrición deficiente es una causa importante de enfermedad y mortalidad.

Según el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia (2014-2019), de la Organización Panamericana de la Salud, para apoyar y fomentar patrones de alimentación saludable es necesario frenar el rápido aumento de las ventas de productos ultraprocesados en todo el continente, mediante regulaciones legales y el desarrollo de oportunidades en el mercado a fin de proteger y fortalecer los sistemas locales y nacionales de alimentos saludables y, por ende,

los patrones de alimentación saludable. Sus recomendaciones comprenden políticas fiscales y otros incentivos para una mayor producción y consumo de alimentos saludables; la regulación de la comercialización y mercadotecnia de los alimentos no saludables; un mejor etiquetado de los productos ultraprocesados; y una mejora de los alimentos, así como un aumento de la actividad física, en los establecimientos escolares. Las recomendaciones se apoyan en algunas políticas públicas ya adoptadas en América Latina, como el impuesto establecido en México a las bebidas azucaradas y las golosinas de alto contenido calórico; la regulación de la publicidad de alimentos dirigida a los niños en varios países; y las directrices alimentarias de Brasil basadas en alimentos y comidas tradicionales

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Las políticas públicas, las recomendaciones y las acciones relativas a la nutrición y la salud se han basado convencionalmente en determinados nutrientes (por ejemplo, sodio y grasas saturadas) o en determinados tipos de alimentos (por ejemplo, frutas y verduras y carnes rojas). Estos enfoques para abordar

El cambio más sorprendente en los sistemas alimentarios, es el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por otros que se basan cada vez más en productos ultraprocesados.

y clasificar los distintos tipos de alimentación son inadecuados y engañosos puesto que se basan en una visión estrecha de la nutrición, en la cual los alimentos se conciben como la mera suma de sus nutrientes, y pasan por alto el papel del procesamiento industrial moderno de los alimentos y su impacto sobre la alimentación.

La alimentación resultante se caracteriza por una densidad calórica excesiva y por ser rica en azúcares libres, grasas no saludables y sal, y baja en fibra alimentaria, lo que aumenta el riesgo de obesidad y otras ENT relacionadas con la alimentación.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Ultraprocesados sistema Nova

El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento.

No es que los alimentos sean saludables o no sencillamente por el hecho de estar “procesados”. Toda discusión trascendente del procesamiento de alimentos requiere utilizar terminología específica, con definiciones claras que se apliquen de manera universal. Muchos tipos de procesamiento son indispensables, beneficiosos o inocuos. En cambio, otros son perjudiciales, tanto para la salud humana como de otras maneras. Una comprensión cabal de la importancia del procesamiento de los alimentos depende y puede derivarse de una clasificación de los suministros de alimentos y patrones de alimentación que distinga los tipos y los usos del procesamiento.

En las últimas décadas, hubo un rápido aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, la diabetes y otras enfermedades no transmisibles asociadas a la amenaza no solo la salud y el bienestar, sino también sus perspectivas económicas, ahora y en el futuro. Los productos ultraprocesados suelen contener pocos o ningún alimento entero. Son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos.

Se incluyen entre ellos las bebidas gaseosas y otros jugos y bebidas azucarados, los snacks dulces y salados, los caramelos (dulces), los panes industriales, las tortas y galletas (bizcochos), los cereales endulzados para el desayuno, los productos cárnicos

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

reconstituidos y los platos previamente preparados. Además de azúcares, aceites, grasas y sal, los productos ultraprocesados incluyen sustancias también derivadas de alimentos, pero no usadas en la comida casera, como los aceites hidrogenados, los almidones modificados o los aislados de proteína, y aditivos como los potenciadores del color, el sabor y el aroma. Los aditivos se emplean para imitar y aumentar las cualidades sensoriales de los alimentos naturales o para ocultar las cualidades no atractivas.

¿Qué son los productos ultraprocesados?

Prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. Si el procesamiento se define como el **conjunto de métodos para hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables**, o para preservarlos para

el consumo posterior, entonces se han procesado los alimentos a lo largo de toda la historia de la humanidad. El procesamiento de alimentos ha desempeñado un papel central en la evolución y la adaptación humanas, por su contribución para asegurar suministros adecuados de alimentos nutritivos y, por consiguiente, el desarrollo de las sociedades y civilizaciones, la protección de la salud y el bienestar, y el logro del bienestar social y emocional al compartir las comidas

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados;
2. Ingredientes culinarios procesados;
3. Alimentos procesados,
4. Productos ultraprocesados

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

El sistema NOVA permite estudiar el suministro de alimentos y los patrones de alimentación en su conjunto, en cada país a lo largo del tiempo y entre países. También permite estudiar los grupos de alimentos individuales dentro del sistema.

Los alimentos **sin procesar** son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial.

Los alimentos **mínimamente procesados** son alimentos sin procesar que se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva

(como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable.

Los **ingredientes culinarios** son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Los **alimentos procesados** se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes saladas y curadas; frutas, leguminosas y verduras en conserva.

Los **productos ultraprocesados** son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernos. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.



La mayoría de los productos que se venden en los supermercados, especialmente en los pasillos centrales y en las cabeceras de los pasillos, son ultraprocesados, lo mismo que la mayoría de los productos de las “tiendas o almacenes ” y locales de comida rápida.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones.

Diversas características nutricionales y metabólicas de los productos ultraprocesados son problemáticas para la salud humana por distintas razones: tienen una calidad nutricional muy mala y, por lo común, son extremadamente sabrosos, a veces hasta casi adictivos; imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables; fomentan el consumo de snacks; se anuncian y comercializan de

manera agresiva; y son cultural, social, económica y ambientalmente destructivos.

Las ventas de los productos ultraprocesados, y por ende su producción y consumo, han aumentado en todo el mundo

Los investigadores y las organizaciones que ponen demasiado énfasis en la responsabilidad personal hacia la salud pasan por alto lo anterior cuando declaran o implican que las personas son libres para elegir alimentos saludables y gozar de una alimentación saludable.

Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. OPS

En el Plan de acción de la OPS para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia, se reconoce la influencia de los factores sociales, económicos y ambientales sobre los comportamientos alimentarios, al declarar lo siguiente: “el precio, el marketing, la disponibilidad y la accesibilidad determinan las preferencias alimentarias de la persona, sus decisiones al comprar y los comportamientos alimentarios.

Conforme las personas se mudan a las ciudades, adquieren más de sus alimentos en los comercios. En todo el mundo, las tiendas de comestibles y los minoristas de comestibles especializados tienden a verse desplazados por los hipermercados, supermercados y mayoristas, cuyo negocio principal son los productos envasados o empacados de larga vida. En las ciudades, se puede tener acceso a

productos ultraprocesados todo el día, todos los días, en negocios de venta de alimentos y de otro tipo, cerca del transporte, en escuelas y hospitales, y en los lugares de trabajo. Parecen ser opciones convenientes y atractivas para las personas que se sienten presionadas por las limitaciones del trabajo y las múltiples ocupaciones, que pueden optar por dedicar poco tiempo a comer y que tienen acceso fácil a snacks y platos listos para ser consumidos.

Ahora que sabemos un poco más los inicios, pasemos a recorrer un poco su evolución.