

# Ultraprocesados



De cada 10 adultos uruguayos, cuatro presentan sobrepeso y tres obesidad



Lic. en Nutrición Gabriel Gilard

“Cuando hablamos de productos ultraprocesados no nos referimos al tipo de proceso de producción, sino a sus características. Están presentes en todas partes del mundo, contienen muchos ingredientes y, sobre todo, excesiva cantidad de sal, azúcar y grasa. Su consumo frecuente se ha asociado a la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares”. Así se define en la Guía del MS a los ultraprocesados.

**E**l término ultraprocesado, empezó a tomar relevancia en los últimos años, aunque este tipo de productos nos acompañan hace mucho más tiempo. En la “Guía Alimentaria para la Población Uruguaya” publicada a fines de 2016 por el Ministerio de Salud (MS), se incorpora este término, y se hace hincapié en la relación de estos productos con la pandemia de sobrepeso/obesidad que está sufriendo nuestra sociedad actual.

La definición que le da la organización Mundial de la Salud (OMS): “Son formulaciones listas para comer o beber. Se basan en sustancias refinadas, con una cuidadosa combinación de azúcar, sal y grasa, y varios aditivos. Incluyen bebidas azucaradas, snacks y comidas rápidas”.

En los últimos años, el consumo de estos alimentos se incrementó de forma acelerada. Una revisión de OPS/OMS\* estima que en 2013 el consumo de estos productos fue de aproximadamente 150kg/uruguayo. En Argentina, se estima un consumo anual de 185kg/persona.

Esta revisión muestra un incremento de 145% en el consumo desde 1999 a 2013.

Al mismo tiempo, y aunque no sea el único factor influyente, asistimos a un incremento considerable del sobrepeso/obesidad en nuestro país.

Actualmente, contamos con un 37,2% de sobrepeso y 27,6% de obesidad\*\*. Es decir, de cada 10 adultos uruguayos, cuatro presentan sobrepeso y tres obesidad.

Las características que se mencionan al principio, le dan a estos productos algunas cualidades especiales:

- Son productos baratos de elaborar.
- Alta palatabilidad (es decir agradables al paladar).
- Permiten una caducidad prolongada (lo que facilita también el traslado, importación/exportación).
- Intentan ser "prácticos" para el consumidor.
- Generan hábito de consumo.

Además cuentan con un fuerte apoyo publicitario y de marketing.

Si pensamos en la combinación de estos factores, estamos ante la panacea de la industria. Un producto barato, que no se echa a perder, que le gusta al consumidor y que, por si fuera poco, se bombardea con publicidad para incentivar su consumo. Este fenómeno genera mayor preocupación cuando el público objetivo son niños y se intenta fidelizar un consumidor a largo plazo.



Estos alimentos están desplazando a los alimentos naturales y frescos, que son la base de una alimentación saludable y rica en nutrientes.

Esta tendencia puede revertirse y para mejorar el cuadro epidemiológico del país sería más que necesario que suceda. Para ello, deberíamos contar con políticas públicas que apunten directamente a mejorar esta problemática en un radio de acción amplio.

En primer lugar, regular la publicidad de los ultraprocesados, sobre todo, la que está dirigida a niños. En el ámbito escolar, considerar estratégico una regulación real de las meriendas y la inclusión definitiva de la educación



alimentaria en los centros educativos. Analizar qué está sucediendo con los comedores escolares. Tanto los públicos como los privados de extensas jornadas, donde algunos ofrecen servicio de alimentación y otros los niños llevan viandas de su casa.

La valorización del licenciado en nutrición en los equipos de salud y el rol que éste debe ocupar en el primer nivel de atención, sobre todo como agente educador.

Políticas agrícolas que aseguren la producción y el acceso a alimentos naturales a la población.

Podríamos seguir pensando y enumerando ideas, todas ellas relacionadas entre sí, y por este motivo, emprender acciones aisladas no va a lograr cambios significativos a largo plazo.

Desde este espacio, los invito a la reflexión sobre la nutrición y su incidencia directa en nuestra salud, y para eso, espero que les sirva esta pequeña introducción a un tema tan en boga como lo son los alimentos ultraprocesados.

*"al fin y al cabo  
somos lo que hacemos  
para cambiar lo que somos"  
E. Galeano (1940-2015)*

\* Consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de Política Pública. OPS/OMS 2016.

\*\* Guía alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación compartida y placentera. Ministerio de Salud. Área programática de Nutrición 2016.