

► El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de padecer problemas de salud como demencia, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

El alimento ultraprocesado que los nutricionistas jamás consumen

Especialistas en nutrición advierten sobre las consecuencias del consumo de bebidas gaseosas, a las que califican como “calorías vacías”.

Cristina Pérez

Cerca del 60% de las calorías en la dieta promedio de los estadounidenses provienen de alimentos ultraprocesados, según un estudio de 2017 publicado en la revista *Population Health Metrics*, lo cual preocupa a los expertos en salud.

Jinan Banna, profesora de nutrición en la Universidad de Hawái, explicó al medio CNBC, que estos alimentos contienen ingredientes poco comunes en nuestras cocinas, además de altos niveles de azúcar y sal. También, suelen incluir aditivos y carecer de valor nutricional, ofreciendo muy pocas vitaminas, minerales y fibra.

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados puede aumentar el riesgo de padecer problemas de salud como demencia, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas, según advierten médicos de la Asociación Médica Estadounidense. Por esta razón, Banna limita su ingesta de estos alimentos y recomienda que los demás hagan lo mismo. Aquí está uno de los alimentos altamente procesados que ella evita por completo.

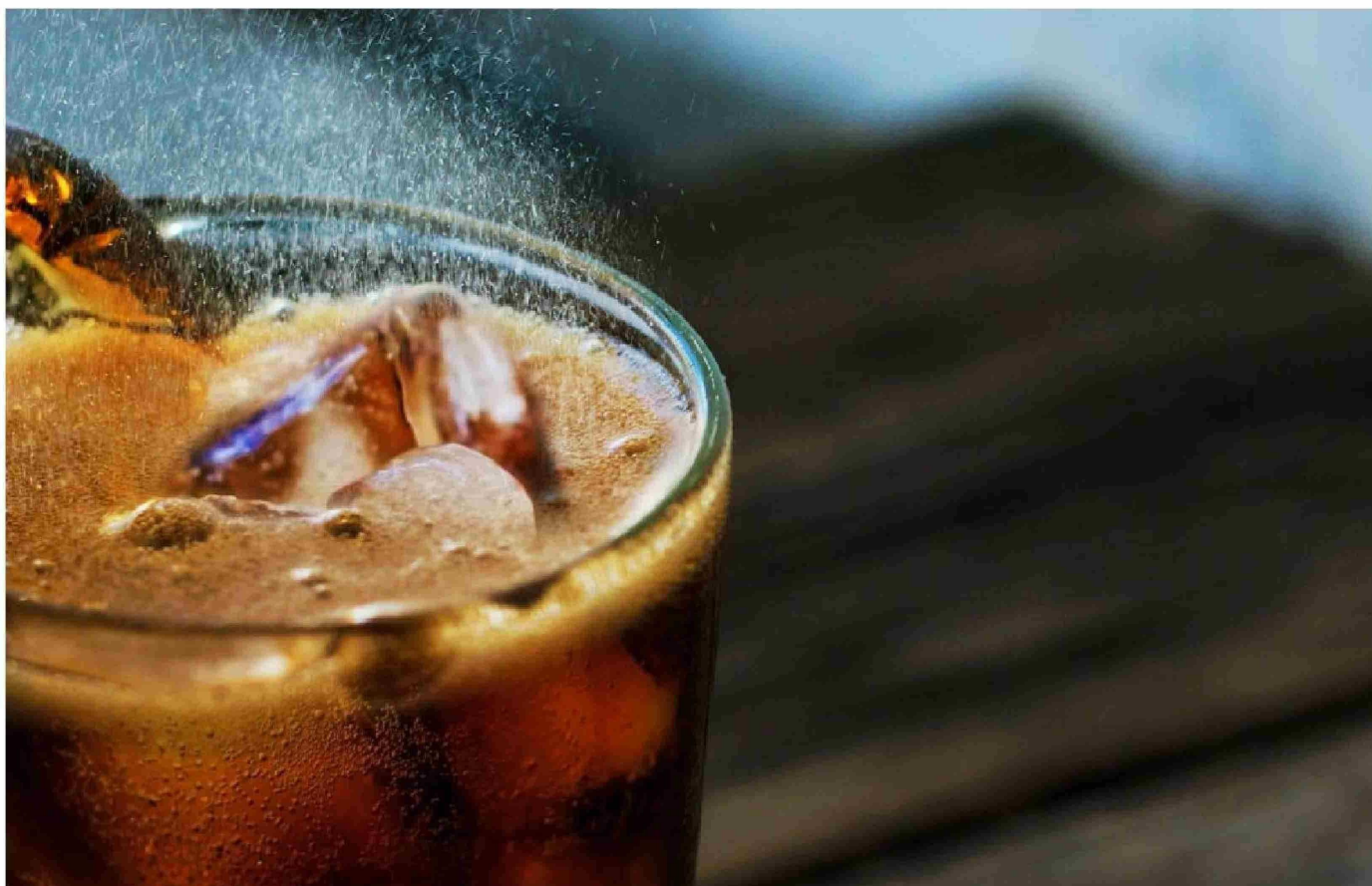
El principal alimento que esta nutricionista evita son las bebidas azucaradas (gaseosas). “Nunca las consumiría”, advirtió Banna contra el consumo de las bebidas, calificándolas como calorías vacías sin ningún

valor nutricional. Explicó que los refrescos, al ser digeridos rápidamente, pueden provocar más hambre y llevar a un consumo excesivo de alimentos. En lugar de estas bebidas, Banna prefiere beber distintos tipos de té, agua con o sin gas, y café en moderación.

Samuel Durán, nutricionista y académico de la Universidad San Sebastián, coincide en que entre los alimentos ultraprocesados (AUP) más perjudiciales están las bebidas azucaradas. Estos refrescos no solo aportan azúcar, colorantes y ácido fosfórico, sino que su consumo frecuente se ha vinculado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y caries dentales. Cada vaso de 200 ml contiene aproximadamente 64 calorías y 22 gramos de azúcar, representando el 44% de la recomendación diaria máxima de azúcar para una dieta de 2000 calorías. “Las bebidas azucaradas son uno de los peores AUP debido a su nulo valor nutricional y sus efectos negativos en la salud”, afirma Durán.

Durán también advierte sobre otros AUP dulces, como galletas y dulces, que aunque pueden contener pequeñas cantidades de proteínas, vitaminas y minerales, su principal aporte es el azúcar, las grasas satura-

SIGUE ►►



SIGUE ►►

das y, en algunos casos, altos niveles de sodio. Además, los snacks salados como papas fritas envasadas y suflitos, aunque pueden tener proteínas por su origen de papa o cereales, son muy ricos en sodio, lo que los hace igualmente perjudiciales para la salud si se consumen en exceso.

Para el académico USS, aunque es difícil eliminar completamente estos alimentos de la dieta, una buena recomendación es limitarse a no más de una porción de AUP al día. Esto es especialmente importante con los productos mencionados, ya que es fácil consumir inadvertidamente tres o más productos ultraprocesados en un día normal, contribuyendo así a un consumo excesivo de calorías, azúcares y sodio.

El consumo frecuente de AUP se ha vinculado con un aumento en la aparición de varios tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, digestivas, gastrointestinales, metabólicas y respiratorias. Además, está asociado a una mayor mortalidad por todas las causas, trastornos mentales y fragilidad.

¿Por cuál alimento reemplazarlos?

Un reciente estudio presentado en la reunión anual de la Sociedad Estadounidense de

Nutrición reveló que los refrescos dietéticos y otras bebidas ultraprocesadas son los alimentos procesados más consumidos en Estados Unidos. El estudio, que analizó datos dietéticos de más de 500.000 estadounidenses de entre 50 y 71 años, encontró que las bebidas ultraprocesadas eran el alimento más consumido por quienes tenían una alta ingesta de este tipo de alimentos.

La autora principal del estudio, Erikka Loftfield, destacó que los refrescos dietéticos y azucarados son los principales contribuyentes al consumo de alimentos ultraprocesados. Además, el estudio indicó que una dieta rica en estos alimentos puede reducir la esperanza de vida en más del 10%.

Durán explica que el consumo de bebidas azucaradas en Chile es similar al de EE.UU., pero que existen diferencias notables. Los estadounidenses consumen muchos alimentos ultraprocesados congelados, comidas listas para servir, diversas salsas y jarabes, además de panes envasados.

En el país, en cambio, se consumen más bebidas y yogures sin azúcar, así como cereales de desayuno con más fibra y menos azúcar, gracias a la implementación del etiquetado frontal. "Los chilenos prefieren el pan hallulla o marraqueta, que no se considera ultraprocesado", menciona Durán.

Por eso, para reemplazar los refrescos y

otras bebidas ultraprocesadas, la principal recomendación es consumir agua potable, que en Chile es de buena calidad. "Para aquellos que no les gusta el sabor del agua, pueden agregarle algún saborizante natural como un trozo de fruta", sugiere Durán. Aunque tanto las bebidas azucaradas como las dietéticas son ultraprocesadas, el impacto negativo de las bebidas azucaradas es significativamente mayor.

El nutricionista dice que ha observado efectos positivos en la salud de sus pacientes al reducir o eliminar los AUP. "Una dieta con pocos ultraprocesados o seleccionándolos cuidadosamente, como aquellos enriquecidos con granos enteros o fortificados, puede mejorar la calidad de la alimentación y reducir el riesgo de enfermedades crónicas", afirma.

Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcar, sodio o grasas saturadas contribuye a una mejor calidad de vida y prevención de enfermedades.

Útilice la regla 5/20 al leer las etiquetas nutricionales

Durán, destaca la importancia de aplicar la regla del 5/20 para evaluar las etiquetas nutricionales de los alimentos en el contexto chileno. "En Estados Unidos, donde no cuentan con un sistema de etiquetado fron-

► Los refrescos contienen azúcar en grandes cantidades, colorantes y ácido fosfórico.

tal de advertencia como el nuestro, se recomienda verificar los porcentajes del valor diario de nutrientes específicos como sodio, azúcares o grasas saturadas. Si un alimento contiene un 5% o menos de un nutriente, tiene un bajo contenido de ese nutriente. Si es del 20% o más, su contenido es alto", explica el nutricionista.

"Es una forma rápida de saber si un alimento es bajo o alto en ciertos nutrientes", dijo Banna.

En Chile, sin embargo, tenemos el sistema de octógonos de advertencia que facilita la toma de decisiones saludables sin necesidad de hacer cálculos. Durán sugiere que los consumidores simplemente elijan alimentos con menos sellos o sin sellos de advertencia para una dieta más saludable. "Nuestro sistema es más simple y efectivo. No necesitamos andar con una calculadora, solo debemos optar por productos con menos sellos o sin sellos", añade. ●