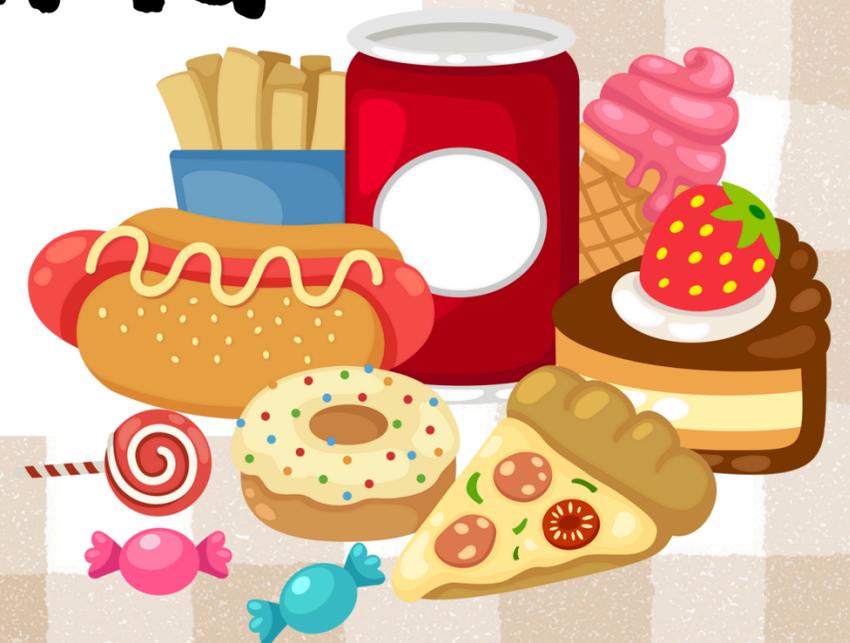




# Impacto del consumo de comida ultraprocesada en la salud

Francisca Salazar - Nutricionista



# Temas de hoy

- **¿Qué son los alimentos ultra procesados? ¿y los procesados?**

Breve definición y ejemplos.

- **¿Cómo se reflejan en la alimentación escolar?**

Productos de consumo común en los estudiantes.

- **¿Por qué se consumen tanto?**

Factores como la publicidad, precio y facilidad.

- **¿Qué impacto tienen en la salud física y mental?**

Efectos en niños y adolescentes.

- **¿Cómo reducir su consumo de forma práctica?**

Alternativas listas para consumir

Ideas simples y sostenibles para el hogar.

# Alimentos procesados

Son alimentos que se modifican para conservarlos o hacerlos más prácticos, pero mantienen la mayor parte de su composición original.

Ejemplos:

Verduras congeladas o en conserva (sin sal o azúcar añadida).

Yogur natural sin azúcar.

Queso fresco.

Frutos secos tostados o salados.





## ¿Qué es la comida ultra procesada?

Los alimentos ultraprocesados son productos **industriales elaborados a partir de ingredientes refinados y aditivos**, como saborizantes, colorantes, emulsionantes o conservantes, que **buscan imitar el sabor, textura o aspecto de los alimentos reales**. Suelen tener un alto contenido de azúcares, grasas no saludables y sal, y un bajo aporte de fibra, vitaminas y minerales.



## Ejemplos

Ejemplos comunes incluyen snacks empaquetados, bebidas azucaradas, light, zero, cereales de desayuno, embutidos (jamón, salchichas, longanizas, chorizo, salame, mortadela) comida rápida (hamburguesas, nuggets, pizzas industrializadas, comidas listas para calentar, etc.)

**Un alimento que dice tener fibra, proteínas, vitaminas y minerales añadidos –o que es “sin azúcar” o “bajo en grasa”–¿es necesariamente saludable?**

A) Sí, porque al tener nutrientes añadidos y menos grasa, es bueno para el consumo diario.

B) No siempre, porque puede contener aditivos, exceso de sodio, grasas poco saludables o ingredientes artificiales.

C) No, si tiene esas etiquetas es mejor desconfiar, el marketing es completamente engañoso.

D) Sí, especialmente si está hecho para niños o tiene envase con personajes infantiles.

Enviar

● Loading...



# Ojo

Sí, algunos productos ultraprocesados pueden contener nutrientes añadidos como:

- Vitaminas y minerales (fortificados)
- Fibra (agregada artificialmente)
- Proteínas (aisladas o en polvo)

O, ser bajos en azúcar, grasas, etc. Pero esto no los convierte automáticamente en saludables o recomendables.

¿por qué?

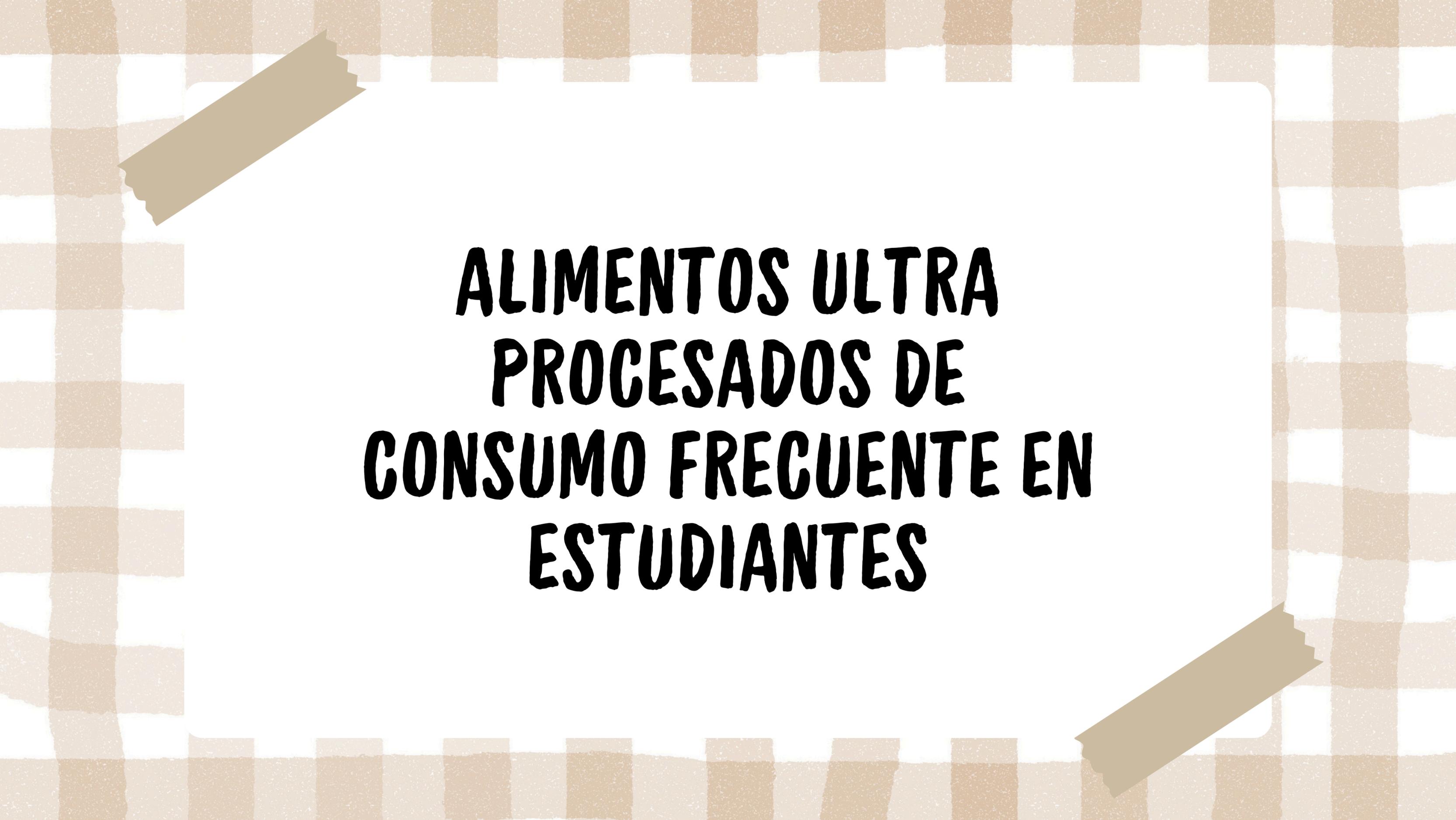




## ¿Por qué?

Porque el valor nutricional no depende solo de los nutrientes añadidos, sino también de:

- La calidad general del alimento
- La presencia de ingredientes nocivos (alto nivel de azúcares, grasas trans o sodio en exceso, aditivos dañinos)
- El grado de procesamiento
- El efecto que tiene su consumo habitual en la salud y el comportamiento alimentario (como fomentar el gusto por lo dulce, la saciedad baja o el comer sin hambre)



**ALIMENTOS ULTRA  
PROCESADOS DE  
CONSUMO FRECUENTE EN  
ESTUDIANTES**



\$1.800 aprox (8 unidades)

## BARRITAS DE CEREAL



\$3.000 (12 unidades)

## JUGOS EN CAJITA



\$1.300

## BEBIDAS ISOTONICAS



\$1.700

## BEBIDAS ENERGÉTICAS



\$900 c/u

## QUEQUES



6x \$1000

## GALLETAS



\$500

## GALLETAS



\$700 (1 unidad de 40 g)

## SNACKS SALADOS



\$800 (220 ml)

## GASEOSAS/BEBIDAS



\$1.390

## GALLETAS "SIN AZÚCAR O SALUDABLES"



\$450 c/u

## CEREALES



\$600 c/u

## GALLETONES

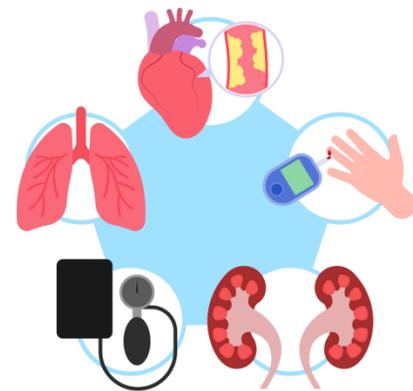


# ¿Qué impacto tienen en la salud física y mental?

## Deterioro cognitivo



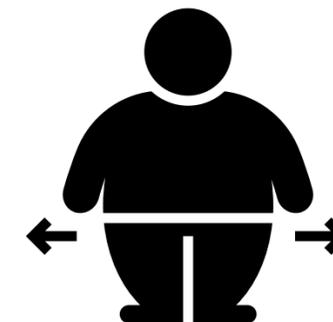
**Más riesgo de enfermedades crónicas y cardiovasculares**



## Daño del microbioma y respuesta inmune



**Incremento del riesgo de obesidad y exceso de adiposidad**



# ¿Qué impacto tienen en la salud física y mental?

**Riesgo aumentado de trastornos del ánimo: depresión y ansiedad**



**Impacto negativo en la conducta y el bienestar psicológico**



**Desregulación del apetito y hábitos alimentarios desadaptativos**



# Algunos ejemplos de aditivos alimentarios

## Rojo allura AC (E129)

! Efectos adversos descritos:

- Puede favorecer hiperactividad y déficit de atención en algunos niños sensibles.
- Se han reportado reacciones alérgicas leves (erupciones, urticaria).
- No recomendado en niños con asma o sensibilidad a colorantes.

- Dónde se encuentra: bebidas azucaradas, yogures saborizados, postres en polvo, golosinas, helados y cereales azucarados que contengan colores rojo/rosa/naranja.



## Glutamato de sodio (E621 o MGS)

! Efectos adversos descritos:

- Refuerza la preferencia por alimentos hiperpalatables imposibles de encontrar en la naturaleza (condiciona el gusto)
- Asociado al aumento de apetito → favorece el consumo excesivo.

- Dónde se encuentra: snacks salados (ramitas, papas fritas saborizadas), sopas instantáneas, caldos en cubo, fideos instantáneos, salsas en sobre.

# Algunos ejemplos de aditivos alimentarios

## Carragenina (E407)

### ! Efectos adversos descritos:

- Puede provocar malestar gastrointestinal: hinchazón, diarrea o inflamación intestinal en personas sensibles.
- Estudios en animales sugieren que un consumo frecuente puede irritar y lesionar el intestino, aumentando el riesgo de cancer.
- Dónde se encuentra: leches saborizadas, leches vegetales, yogures batidos, helados y productos lácteos bajos en grasa.



## Aspartame y otros endulzantes artificiales (acesulfame K, sucralosa, ciclamato, maltitol, etc.)

### ! Efectos adversos descritos:

- Mayor deseo por lo dulce → cambio en el umbral de dulzor (los niños luego rechazan frutas porque no les parecen lo suficientemente dulces).
- Controversia científica sobre efectos metabólicos a largo plazo, aunque la evidencia apunta a posible alteración de la microbiota intestinal.
- Dónde se encuentran: Bebidas "light" o "zero". Yogures y postres "sin azúcar". Golosinas "diet" o "para diabéticos" que también se comercializan a niños.

<https://www.aditivos-alimentarios.com>



## **Lista de Aditivos Alimentarios**

Lista completa de los aditivos alimentarios, qué significa cada número, ejemplos de alimentos, clasificación, tipos de aditivo y riesgos para la salud.

**A** Aditivos Alimentarios

# ¿Cómo reducir su consumo?

No se trata de eliminar todo lo ultra procesado, sino de reducir su frecuencia y reemplazar el con alternativas simples, sabrosas y accesibles. Cada pequeño cambio cuenta.

## 1. Opciones más saludables y naturales del mercado.



**Lider** Porotos Negros, Drenado  
230 g - Neto 390 g  
**\$950**



**Lider** Garbanzos, Drenado 230 g -  
Neto 390 g  
**\$950**



**Lider** Lentejas, Drenado 230 g -  
Neto 390 g  
**\$950**



**Lider** Porotos Rojos, Drenado 230  
g -&nbsp;Neto 390 g  
**\$950**



**La Romana** Atún Lomitos Agua Lata, Drenado 91 g - Neto 140 g  
**\$1.000**



Pastas

400 g

**Carozzi** Fideo Pasta Integral Spaghetti N°5 Bolsa, 400 g  
**\$950** Ahorra \$140  
Regular: \$1.090



**Soprole** Yoghurt Natural, 3 Ingredientes, 155 g  
**3 x \$1.000**  
Regular: \$360 c/u



**Colun** Queso Fresco, 450 g  
**\$2.690** Ahorra \$300  
Regular: \$2.990



Pan Molde Integral

600 gr

**Ideal** Pan De Molde Integral Cero % Azúcar Y Grasas, 600 g  
**\$2.650** Ahorra \$240  
Regular: \$2.890



**Sembrasol** Frutos Secos Mix Energy, 700 g  
**\$6.400** Ahorra \$790  
Regular: \$7.190



AVENA TRADICIONAL

700 GR

**Quaker** Avena Tradicional, 700 g  
**\$2.350**



**Frutisa** Mix de frutos secos: Go Mix, 70 gr  
**\$1.450**



**Wild Soul** Barra Maní 5 Un, 175 g

**\$2.990** Ahorra \$500

Regular: \$3.490



**Underfive** Barra Proteína  
Underfive Cacao Maní (5Un de 4...  
**\$5.390**



**Nakd** Barra Blueberry Muffin (4 Un de 35g), 35 g

**\$3.890** Ahorra \$1.000

Regular: \$4.890



**Bear** Barra de Cereal Frutilla, 140 g

**\$3.990** Ahorra \$1.000

Regular: \$4.990



**Mizos** Barra de Fruta Natural Pera, 20 g

**\$4.690**



**Kellogg's** Cereal Corn Flakes Caja, 450 g

**\$4.390**



**Kuna Foods** Cereal Puffs Manzana-Arándano Individual, 10 g

**\$890**



**Watts** Jugo 100% Fruta Sabor Manzana Caja, 200 ml

**\$620**



Jugo 100%

190 ml

**Vivo** Jugo 100% Fruta Pera Caja, 190 ml  
**\$690**



**Soprole** Leche Entera Natural, 200 ml  
**\$510**



Combina Variedades

**Soprole** Leche Semidescremada Chocolate, 200 g  
**6 x \$3.000**  
Regular: \$550 c/u



Compotas

120 g

Patrocinado

**Vivo** Compota Fruta & Veggies Naranja Zanahoria, 120 g  
**\$750** **Ahorra \$140**  
Regular: ~~\$890~~



4 un CUPS DE FRUTA DURAZNO

**Lider** Pack Colación Duraznos En Cubos 4 Un, 1 Un  
**\$2.450**



4 un CUPS DE FRUTA MULTIFRUTA

**Lider** Pack Colación Mix De Fruta, 1 Un  
**\$2.450**



Yogurt Griego

150 g

**Oikos** Yoghurt Griego Natural sin Azúcar Pote, 150 g  
**\$550**



**Baby Mum-Mum** Galletas de Arroz Organicas Berries, 50 g  
**\$3.150**



**Parent's Choice** Galletas de Arroz  
Sabor Banana, 50 g  
**\$2.990**



**Nat Crackers** Galletas Tostadas  
Artesanales Cramberry y Nuez C...  
**\$4.490**



**Tika** Galletas Saladas Artesanales  
Chía y Romero Caja, 140 g  
**\$2.390**



**Selección** Galletas Saladas  
Multigrano de Chía, Linaza & Sal ...  
**\$2.590**



**Smiley Kids** Galletas Granjeritas  
Sabor Vainilla, 115 g  
**\$2.050**



**Castaño** Galletas Horneadas  
Quadrelli Con Harina De Cañamo...  
**\$2.390**



**Kuna Foods** Galleta Cookids  
Saludables, 30 g  
**\$920**



**\$3.490**  
1 un (\$6.980 x kg)

Cuisine & Co  
Pasta de Maní Cuisine & Co 500 g



## 2. Preferir ferias y alimentos de temporada

### *a. Más frescos y sabrosos*

- Los alimentos de temporada suelen cosecharse en su punto justo, por lo que tienen mejor sabor y textura.
- En la feria normalmente los productos han viajado menos y llegan más frescos.

### *b. Mejor precio*

- Cuando un producto está en temporada, hay más oferta, lo que hace que su precio baje.
- En la feria, al haber menos intermediarios, el valor suele ser más bajo que en supermercados.

### *c. Más nutrientes*

- Al ser cosechados en el momento óptimo, conservan más vitaminas y minerales.
- Los productos que han estado almacenados o viajado largas distancias pierden parte de su valor nutritivo.

### **3. Aprender a leer el etiquetado nutricional**

- Identificar ingredientes poco saludables
- Reconocer azúcares ocultos y su cantidad real
- Comparar productos y elegir opciones mejores
- Evitar mensajes publicitarios engañosos
- Controlar el tamaño de las porciones
- Tomar decisiones conscientes

# 4. "Batch Cooking"



## 1. ¿Qué es?

- Cocinar en una sola sesión (2–3 horas) las preparaciones base para toda la semana.
- Permite comer variado, saludable y ahorrar tiempo.

## 2. Cómo hacerlo (en 5 pasos)

1. Planifica el menú semanal (desayunos, colaciones, almuerzos, cenas).
2. Haz la lista de compras según tu plan.
3. Elige recetas base que se puedan combinar (ej.: arroz, legumbres, pollo, verduras lavadas y picadas).
4. Cocina y porciona en envases herméticos.
5. Refrigerera o congela según la duración de cada preparación.

## 3. Beneficios

- ✓ Ahorras tiempo y dinero.
- ✓ Reduces el desperdicio de alimentos.
- ✓ Facilita comer más saludable y variado.
- ✓ Menos estrés en la semana.

\***Video ejemplo:** <https://www.youtube.com/watch?v=8QHjLvfg8aw&list=PLIsSIvqffHZvAu9mwP3wJ1V0hq2lqcfaX&index=2>

v=8QHjLvfg8aw&list=PLIsSIvqffHZvAu9mwP3wJ1V0hq2lqcfaX&index=2

## 5. Recetas saludables

1. **Queque con chips de chocolate:** <https://youtube.com/shorts/YU1Cpua4irk?si=gNmOqLEqjHOMBufr>
2. **Postre chocolate frambuesa:** <https://youtube.com/shorts/nIuRLuw69FQ?si=KmoCWlibkxUskLPT>
3. **Chocman saludable:** [https://youtube.com/shorts/j0Imjegy1qE?si=nR283Q\\_-PXoKh7L5](https://youtube.com/shorts/j0Imjegy1qE?si=nR283Q_-PXoKh7L5)
4. **Muffins de plátano manjar:** <https://youtube.com/shorts/9Ss7o5l36q0?si=STM1yPfyCzWkti8m>

5. **Budín de chocolate cremoso:** [https://youtube.com/shorts/LnT`WJ0mBA\\_g?  
si=5WCrgzdlJ7ZsqUYu](https://youtube.com/shorts/LnT`WJ0mBA_g?si=5WCrgzdlJ7ZsqUYu)

6. **Barritas de avena y frutos secos:** <https://www.youtube.com/watch?v=iPhbgSY8nMA>

7. **Palitos crocantes:** [https://youtube.com/shorts/eWseenKNgdQ?si=nD\\_Zl38ZrlZ8r2A6](https://youtube.com/shorts/eWseenKNgdQ?si=nD_Zl38ZrlZ8r2A6)

8. **Pan de ajo:** <https://youtube.com/shorts/ltL016SS5bM?si=hpmi0xIrI9Zoq7Ze>