

# ¿Alimento o producto ultraprocesado?



CONSUELO DODDOLI



**Los aditivos se consideran compuestos estéticos. Su función es mejorar el sabor, la textura, apariencia y conservación de los productos comestibles. ◆**

## Colorantes artificiales

- ◆ Se usan para dar una apariencia atractiva en la comida.
- ◆ Son comunes en patés, refrescos, helados, caramelos, mermeladas, gelatinas.

## Edulcorantes artificiales

- ◆ Son sustitutos de azúcar.
- ◆ Se incluyen en refrescos, panes, postres, salsas y cereales industrializados.
- ◆ Por su bajo costo, el jarabe de maíz de alta fructosa es uno de los más comunes.
- ◆ La fructosa natural está presente en las frutas y en la miel.
- ◆ Se encuentran a niveles elevados en los productos industrializados.

## Saborizantes artificiales

- ◆ Se adicionan para imitar el sabor y el aroma de algunos alimentos.
- ◆ Realzan el sabor de comidas y bebidas.

## Sodio

- ◆ Este elemento químico se usa en altas cantidades para conservar y potenciar el sabor del producto.
- ◆ Se encuentra en bebidas, carnes procesadas, salsas, sopas instantáneas, botanas saladas, pan industrializado y quesos.
- ◆ La sal contiene sodio.
- ◆ Una dieta baja en sodio ayuda a mantener una buena salud.



Desde el punto de vista nutricional, los alimentos son los productos de origen animal o vegetal que tienen la función de nutrir. Los vegetales, frutas, cereales, carnes y productos lácteos pertenecen a esta categoría.

En cambio, los productos ultraprocesados, técnicamente, no son alimentos, ya que no son naturales. Son comestibles industrializados cuya característica principal es que contienen poco o ningún alimento; además, incluyen sustancias químicas conocidas como aditivos, precisa la doctora en nutrición Ivonne Ramírez Silva, del Instituto Nacional de Salud Pública, invitada en el programa Hipócrates 2.0, transmitido por Radio UNAM.

Los aditivos, a través del sentido del gusto y del olfato, estimulan las áreas del cerebro que regulan el hambre y el placer de comer, lo que induce un consumo excesivo del producto, advierte la investigadora Ramírez.

Por lo general, este tipo de comida es sabrosa y debido a que los aditivos imitan a ciertos alimentos, podemos pensar que son saludables.

La doctora Ivonne Ramírez considera importante que la población revise los sellos que contienen los empaques como una advertencia de los problemas de salud que podría ocasionar comerlos de manera constante.

El consumo excesivo de ultraprocesados es una de las principales causas de obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y alergias, según información de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE publicada en 2024.

Aunque nuestros hábitos alimenticios dependen del tiempo, dinero, preferencias e, incluso, si padecemos alguna enfermedad, una práctica en beneficio de nuestra salud es valorar lo que comemos y en qué cantidades.