

Alimentos sin procesar, procesados y ultraprocesados

Según el Sistema NOVA, utilizado por la FAO, los alimentos pueden dividirse en:

Grupo 1: alimentos sin procesar o mínimamente procesados.

Grupo 2: ingredientes culinarios procesados.

Grupo 3: alimentos procesados.

Grupo 4: alimentos ultraprocesados.

Grupo 1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Son los alimentos al natural. Se distinguen dos subtipos:

- Los alimentos sin procesar son las partes comestibles al natural de plantas y animales, también hongos, algas y agua. Pueden ser frescos, congelados o desecados.
- Los alimentos mínimamente procesados son aquellos que han sido alterados sólo para la eliminación de partes no comestibles o no deseadas o que han sufrido alguna transformación, como secado, molienda, pulverización, filtrado, tostado, ebullición, fermentación no alcohólica, pasteurización, enfriamiento, congelación y/o envasado al vacío, entre otros. Estos procesos se aplican para preservar los alimentos naturales y así puedan ser almacenados, también pueden usarse para hacerlos más agradables y/o más seguros.

En ningún caso llevan sustancias añadidas (como grasa, azúcar o sal).

En esta categoría se incluyen:

- Frutas y hortalizas de hoja y raíces frescas, exprimidas, refrigeradas, congeladas o secas.
- Zumos de frutas o verduras frescos o pasteurizados (sin azúcar, edulcorantes, ni aromas añadidos).
- Raíces y tubérculos como patatas, boniatos y yuca.
- Hongos como setas frescas o secas.
- Granos como arroz integral o blanco, trigo y maíz.
- Legumbres como alubias, guisantes, lentejas y garbanzos.
- Frutos secos enteros o molidos y otras semillas oleaginosas, crudos o tostados (sin sal ni azúcares añadidos).
- Carnes, aves, pescados y mariscos, enteros o en filetes y otros cortes.
- Huevos frescos o pasteurizados.
- Leche fresca, en polvo o pasteurizada.
- Yogur natural.
- Sémola, copos o harina de maíz, trigo, avena o tapioca.
- Hierbas y especias utilizadas en preparaciones culinarias, como tomillo, orégano, menta, pimienta, clavo y canela, enteras o en polvo, frescas o secas.
- Té sin añadidos, café tostado natural y agua potable.

Este primer grupo también incluye alimentos compuestos por dos o más elementos de este grupo:

- Frutos secos mixtos.
- Granola a base de cereales, frutos secos y fruta desecada sin azúcar, miel ni aceites añadidos.
- Pastas, cuscús y polenta elaborados con harina, copos o sémola y agua.
- Alimentos con vitaminas y minerales agregados generalmente para reemplazar los nutrientes perdidos durante el procesamiento, como la harina de trigo o maíz fortificada con hierro y ácido fólico.

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados

Se obtienen a partir de alimentos del grupo 1 (no procesados o mínimamente procesados) mediante prensado, refinado, triturado, molido y/o secado. Algunos de estos procesos se vienen empleando desde la antigüedad, pero ahora suelen realizarse de forma industrializada. En ocasiones se añaden aditivos para prolongar la duración del producto o para proteger sus propiedades originales.

Los alimentos de este grupo rara vez se consumen solos. Suelen combinarse con otros alimentos y sirven para cocinar o aliñar platos preparados.

Por ejemplo, los aceites se utilizan para cocinar otros alimentos, o para aliñar ensaladas, y el azúcar de mesa se emplea en la preparación de postres. La importancia nutricional de los elementos de este grupo no ha de evaluarse de forma aislada, debe evaluarse el plato preparado en su conjunto.

Esta categoría incluye aceites, mantequilla, manteca de cerdo, azúcar, melazas, siropes, miel, almidón (de maíz, o de otras plantas) y sal.

Grupo 3. Alimentos procesados

Son los alimentos al natural del grupo 1 (no procesados o mínimamente procesados) a los que se les ha añadido sal, azúcar, aceites y grasas, conservantes o aditivos con la finalidad de prolongar la vida útil, cambiar la textura, darles sabores más intensos y hacerlos más atractivos.

En esta categoría se incluyen alimentos que suelen tener 2 o 3 ingredientes como máximo y que preservan la identidad y la mayoría de los constituyentes del alimento original.

En esta categoría se incluyen:

- Verduras y legumbres en conserva (en lata o en vidrio).
- Encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebolletas...)
- Frutas en almíbar (con o sin antioxidantes añadidos)
- Frutos secos y semillas saladas o azucaradas
- Pescado enlatado (con o sin conservantes añadidos)
- Pescados en salazón, secos, curados o ahumados
- Carne en salazón, seca, curada o ahumada (jamón, tocino, panceta y otros productos cárnicos no reconstituidos)
- Panes y quesos recién hechos sin envasar.

Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

Son productos compuestos por múltiples ingredientes, los cuales son en su mayoría de uso exclusivamente industrial. Se fabrican con técnicas y procesos industriales, muchos de los cuales requieren equipos y tecnología sofisticados, por ello son "ultraprocesados".

Son altamente rentables para el fabricante, por sus ingredientes de bajo costo y su larga vida útil.

Los procesos comienzan triturando los alimentos originales (vegetales o animales) hasta obtener sustancias aisladas, como azúcares, aceites y grasas, proteínas, almidones y fibra. Algunas de estas sustancias se someten luego a hidrólisis, hidrogenación u otras modificaciones químicas.

Después se mezclan y unen las sustancias obtenidas, pudiéndose añadir un poco o nada de algún alimento original. Para ello se utilizan técnicas industriales como extrusión, moldeado, fritura...

En distintas etapas de la fabricación se agregan aditivos (colorantes, aromas, emulsionantes, etc.), muchos de ellos tienen la función de hacer palatable o hiperpalatable el producto final.

Se utilizan envases sofisticados y atractivos. Los productos suelen acompañarse de mucha publicidad.

Las sustancias empleadas son de uso culinario escaso o nulo e incluyen:

- ☞ Distintos azúcares: fructosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, concentrados de jugo de frutas, azúcar invertido, maltodextrina, dextrosa, lactosa.
- ☞ Aceites modificados: hidrogenados o interesterificados.
- ☞ Proteínas aisladas: hidrolizado de proteínas, aislado de proteína de soja, gluten, caseína, proteína de suero, carne separada mecánicamente.

Respecto a los aditivos, algunos de ellos se utilizan únicamente para la fabricación de ultraprocesados: aromatizantes, potenciadores del sabor, colorantes, emulsionantes, sales emulsionantes, edulcorantes artificiales, espesantes y agentes espumantes, antiespumantes, voluminosos, gasificantes, gelificantes y de glaseado.

Todos los aditivos, sobre todo los aromatizantes, potenciadores y colorantes, se usan bien para disfrazar propiedades sensoriales desagradables creadas por los ingredientes, procesos o envases utilizados, o bien para dar al producto final propiedades sensoriales intensas y especialmente atractivas, tanto para saborear como para oler, tocar y/o ver.

Los ultraprocesados, al poder tomarse en cualquier momento y lugar, tienen gran facilidad para desplazar a todos los demás grupos de alimentos NOVA y para reemplazar comidas y platos tradicionales recién hechos.

Algunos de los ultraprocesados de hoy día inicialmente pertenecían al grupo de “Alimentos procesados”, pero actualmente la mayoría son ultraprocesados. Algunos ejemplos son panes, tartas y pasteles envasados; preparados cárnicos, como perritos calientes y hamburguesas; y otros productos listos para calentar y servir. Todos ellos pueden parecerse mucho a la comida casera pero, por sus componentes y por su proceso de elaboración industrial, son ultraprocesados.

En esta categoría se incluyen:

- Salados: patatas fritas y otros aperitivos de bolsa; panes empaquetados de producción industrial; margarinas y otros productos para untar; platos preparados listos para calentar y servir a base de carne, queso, pasta o pizza; “nuggets” y “sticks” de aves y pescado; salchichas, hamburguesas, perritos calientes, embutidos y otros productos cárnicos reconstituidos; sopas o fideos instantáneos y otros platos precocinados; salsas preparadas o instantáneas; productos de "salud" y "adelgazamiento" como batidos y polvos sustitutivos de comidas...
- Dulces: cereales de desayuno, galletas, barritas de cereales y energéticas; bollería, helados, confitería y chocolates de producción industrial pasteles y tartas envasados, postres instantáneos y mezclas para hacer tartas; postres lácteos; yogures de frutas y otros preparados de frutas infantiles...
- Bebibles: bebidas carbonatadas, azucaradas, energéticas, yogures bebibles y otros preparados lácteos bebibles; bebidas de fruta, de cacao u otros sabores; fórmulas infantiles, leches de crecimiento y otros bebibles infantiles...

*Fuente: **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2019.***

<https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>