



Los ultraprocesados: Una amenaza invisible

Abril 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Los ultraprocesados son alimentos preparados con técnicas de procesamiento, a partir de sustancias sintéticas o de otros alimentos, y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud.

¿CÓMO IDENTIFICAR UN ALIMENTO ULTRAPROCESADO?

Suelen tener 5 o más ingredientes, destacando: azúcares añadidos, harinas refinadas, aceites vegetales refinados (aceite de girasol, de palma, de maíz...), aditivos y sal.

Algunos ejemplos de ultraprocesados son: zumos envasados, galletas, bollería, bebidas energéticas, refrescos, patatas fritas, snacks salados, lácteos azucarados, embutidos, margarina, leche condensada, helados, jamón york, masas precocinadas, productos dietéticos, etc.

¿CÓMO REPERCUTE SU CONSUMO EN NUESTRA SALUD?

El daño se va produciendo poco a poco; primero comienza con un deterioro a nivel celular, que con el paso del tiempo va afectando a los órganos, relacionándose con enfermedades como:

- Hipertensión arterial.
- Sobrepeso y obesidad.
- Dislipemia (aumento de colesterol total y/o triglicéridos).
- Enfermedades cardiovasculares.
- Cáncer.
- Diabetes tipo 2.
- Enfermedades mentales.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ALIMENTACIÓN?

Mediante el consumo de:

- a) “Comida real” (real food), alimentos que no precisan etiquetado: frutos secos, hortalizas, verduras, frutas, legumbres, pescado, carne...
- b) “Buenos procesados”, aquellos que muestran pocos ingredientes en la etiqueta (menos de cinco) y no contengan: azúcar, harinas y aceites vegetales refinados, aditivos y sal. Algunos ejemplos de “buenos procesados” son: pan integral 100%, harinas integrales, salmón ahumado, conservas de pescado, copos de maíz y muesli sin azúcar, jamón ibérico curado, mantequilla, nata, yogur natural, queso, aceite de oliva virgen extra...



Somos los que comemos, ¿te animas a cambiar tu alimentación?