

Alimentos ultraprocesados y su relación con la salud de los mexicanos

Dra. Paola Yanine López Hernández¹

M.N.C Anahí Anguiano Maldonado²

^{1,2}Docente Investigador de la Licenciatura en Nutrición, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas

Contacto: paola.lopez@uaz.edu.mx

Introducción

En México se ha demostrado que desde varias décadas atrás han ido en aumento las muertes relacionadas los malos hábitos de salud y tienen un lugar especial los hábitos alimentarios, que favorecen la aparición de enfermedades crónico degenerativas, de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI), del total de defunciones durante 2022 el 90% fueron a causa de problemas relacionados a la salud, siendo las principales causas de muerte a nivel nacional; las enfermedades del corazón, diabetes mellitus, tumores malignos, enfermedades del hígado y el coronavirus. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), (2023) declaró que la obesidad es una de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades no transmisibles, además las tasas de sobrepeso y obesidad se han triplicado en la región de las Américas en los últimos años afectando tanto a adultos como a niños, así mismo, el Instituto Nacional de Salud Pública, (INSP), (2022) declaró que las enfermedades crónicas no transmisibles



son responsables de 41 millones de muertes a nivel mundial, lo que las sitúa como principales causas de muerte y discapacidad en el mundo.

Alimentación relacionada con sobrepeso y obesidad en México

La OPS señala en el 2023 que para hacer frente al aumento de obesidad y sobrepeso es fundamental mejorar la nutrición. La alimentación equilibrada y variada basada en alimentos naturales es fundamental para mantener el buen estado de salud, sin embargo, México ha ocupado los principales lugares de obesidad y sobrepeso. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2022), la prevalencia de obesidad en adultos es de 36.9% y la prevalencia de sobrepeso es 38.3%. La prevalencia de obesidad abdominal en personas con 20 o más años de edad es de 81.0%. Además, que en personas con obesidad abdominal se encuentran con mayor frecuencia la presencia de enfermedades crónico degenerativas como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y enfermedad cardiovascular (Campos-Nonato, Hernández-Barrera, Oviedo-Solís, & Barquera, 2022).

De acuerdo a los resultados de la ENSANUT continua 2020-2022 la prevalencia de Sobrepeso y obesidad en niños escolares (5 a 11 años) se ubicó en 37%, mientras que en la población adolescente fue de 41%. Aun cuando estas

prevalencias a lo largo del tiempo se han mantenido en porcentaje, es importante mencionar que hubo incremento de 24% (Gaona-Pineda, y otros, 2023). El deterioro en la calidad de la dieta afecta negativamente a la población infantil, ya sea por deficiencias de micronutrientes, desnutrición crónica o morbimortalidad por enfermedades infecciosas.

En el periodo comprendido de 2020 a 2022 en todos los grupos de edad de la población mexicana, se identificaron porcentajes altos (alrededor del 90%) de consumidores de bebidas azucaradas, mismos que llegan a ser superiores al consumo de agua sola y una situación similar hay en el consumo de cereales dulces, botanas, dulces y postres y comida rápida, alimentos que son fuentes de azúcares libres, grasas no saludables y sodio; los que se relacionan directamente con riesgo de sobrepeso y obesidad, resistencia a la insulina, diabetes, dislipidemias e hipertensión, entre otras enfermedades no transmisibles (Gaona-Pineda, y otros, 2023).

Alimentos procesados y ultra procesados

Los alimentos procesados y ultra procesados están en la mira de las políticas públicas debido a los efectos negativos que general a la salud, en la siguiente tabla se describen este tipo de productos:

El consumo de este grupo de alimentos

Productos procesados

DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVO
Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales	Conservan su identidad básica y la mayoría del componente original. Por los procesos a los que se someten son desbalanceados nutricionalmente al adicionarles aceite, azúcar o sal.	Prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

Productos altamente procesados (ultraprocesados)

DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVO
Productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados): son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero.	Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. La mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos, que incluyen entre otros, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, sabores y colores. Usan tecnología sofisticada.	Elaborar productos durables, altamente apetecibles, y lucrativos. La mayoría están diseñados para ser consumidos como "snacks" y bebidas, por sí solos o en combinaciones con otros productos ultraprocesados

Fuente: Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud, s.f

incide en el sobrepeso y obesidad, el cambio que se ha dado en el tipo de alimentos que consumimos, se minimizan los naturales sustituyéndolos por aquellos que ya están listos para su consumo; alimentos empaquetados y procesados a los que se les añaden sustancias para mejorar su vida de anaquel y conservar sus características organolépticas más tiempo. La evidencia científica demuestra que el consumo elevado de alimentos ultra procesados tiene relación con mayores índices de mortalidad total, cáncer y mortalidad cardiovascular, diabetes y un sinnúmero de enfermedades crónicas no transmisibles (Popkin, 2023).

Además, algunos de estos productos contienen sustitutos de azúcar que están relacionados con disfunción metabólica, así como al desarrollo de depresión. Durante las técnicas culinarias que utilizan temperaturas muy altas a las que se someten los alimentos, se forman

compuestos asociados a interrupciones hormonales y detrimento de la salud reproductiva y cáncer demostrada en experimentos con ratones además de que impactan de manera negativa al medio ambiente por su relación con las emisiones de carbono y altas cantidades de agua en su producción, así como al aumento de basura debido a los empaques (López-Torres & López-Alcaraz, 2022).

Publicidad de alimentos ultra procesados dirigidos a niños y adolescentes en México

Los niños son reconocidos por la industria alimentaria como consumidores, el problema radica en que son una población vulnerable por su edad, falta de madurez cognitiva y por lo tanto la capacidad para comprender la intención persuasiva de los mensajes. En la siguiente tabla se describen las características de esta vulnerabilidad

Tabla 2. Características de niños, niñas y adolescentes que los hacen vulnerables.

NIÑOS	ADOLESCENTES
<ul style="list-style-type: none"> • No tienen capacidad de abstracción, es decir, no tienen pensamiento concreto. • No perciben límites entre el juego, deseo y realidad. • Están desarrollando su comprensión del significado del mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Están en la etapa del egocentrismo social, en la cual se preocupan por autoafirmarse y definir su identidad personal. • Se encuentran en el periodo de pertenecer a un grupo social y están en la búsqueda de su lugar entre amistades y familia.

Fuente: INSP/UNICEF(2021)

Según la OPS la exposición a la publicidad de alimentos ultra procesados y procesados se asocia a la preferencia, creencias y hábitos alimentarios de las personas, y por lo tanto impulsa el desarrollo de la obesidad y las enfermedades no transmisibles, la publicidad dirigida a niños tiene un impacto negativo a la salud además que afecta el cumplimiento de los derechos humanos. Por lo tanto, restringir la publicidad de alimentos y bebidas ultraprocesadas y procesados es fundamental para promover una alimentación saludable y reducir los riesgos a la salud (OPS, s.f.).

Calvillo, A. (2021) expresa que: “En el mundo actual, dominado por los intereses de las grandes corporaciones, el objetivo central ha sido crear las condiciones para programar a los individuos, a las sociedades como consumidores”

El interés de estas grandes empresas es el de que un mayor número de consumidores consuman lo que producen y que quienes ya consumen el producto lo hagan más, esto lo logran generando adicción a estos productos, por medio de la gran difusión en los diferentes puntos de venta y grandes campañas publicitarias, ,mismas que tienen como foco principal a los niños y adolescentes y han sido muy bien diseñadas a través de estudios de neuromarketing, apoyadas de investigaciones psicológicas, sociológicas y antropológicas (Calvillo, 2023).

Conclusión

El aumento de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles están relacionadas de manera directa con el aumento en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, lo que ha desplazado al consumo de alimentos naturales como lo son las frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas, disminuyendo en cantidades preocupantes en los últimos años en todos los grupos de edad, por lo que las estrategias enfocadas a promover una alimentación saludable son fundamentales para frenar estos aumentos, si bien la actualización de la NOM 051 SSA 2020 con el etiquetado de advertencia, y el aumento los impuestos de alimentos no saludables, así como la disminución de la publicidad dirigida a niños, son grandes pasos que se han dado en México, se requiere seguir sumando esfuerzos desde la academia, investigadores, organizaciones de la sociedad civil así como de los agentes políticos para abordar las estrategias estructurales y comerciales de los actuales patrones dietarios y de esta manera salvaguardar el derecho a la salud de niños, niñas y adolescentes así como de la población en general.

Bibliografía

- Calvillo, A. (2023). Alimentarnos con dudas disfrazadas de ciencia: Nutriendo conflictos de interés. *El poder del consumidor*, 17-22. Obtenido de https://issuu.com/elpoderdelconsumidor/docs/alimentarnos_con_dudas_disfrazadas_de_ciencia
- Campos-Nonato, I. G.-V., Hernandez-Barrera, L., Oviedo-Solis, C., & Barquera, S. (2022). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la ENSANUT 2022. *Salud Pública de México*, 238-247. doi:<https://doi.org/10.21149/14809>
- Gaona-Pineda, E., Rodriguez-Ramírez, S., Medina-Zacarias, M., Valenzuela-Bravo, D., Martínez-Tapia, B., & Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana, ENSANUT continua 2020-2022. *Salud Pública de México*, 248-258. doi:<https://doi.org/10.21149/14785>
- INEGI(2023) Estadísticas de defunciones registradas 2022, Comunicado de prensa número 64. Obtenido el 10 de enero Disponible en:<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>
- INSP(2022) Presentan panorama de las enfermedades crónicas en México. Obtenido el 12 de enero del 2023. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/presentan-panorama-de-las-enfermedades-cronicas-en-mexico>
- INSP/Unicef(2021) Publicidad y promoción de alimentos y bebidas dirigidas a niñas, niños y adolescentes en los puntos de venta en México. Obtenido el 15 de enero. Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220104_Unicef_digital.pdf
- López-Torres, L., & López-Alcaraz, F. (2022). Los productos ultraprocesados: implicancias sobre su consumo, avances y retos en América LATina para la salud pública en adultos. *Revista Chilena de nutrición*, 637-643. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600637>
- OPS. (s.f.). *Promoción y publicidad de alimentos ultraprocesados y procesados y bebidas no alcohólicas*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-publicidad-alimentos-ultraprocesados-procesados-bebidas-no-alcoholicas>
- Popkin, B. (2023). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud 2030*. Santiago de Chile: FAO. Obtenido de <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>

CiNTeB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética