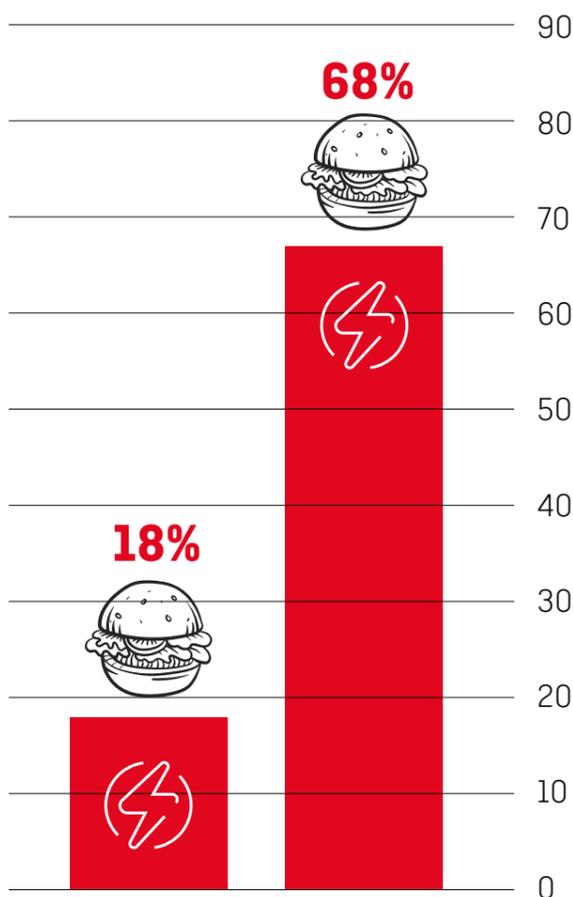


# ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Estos alimentos **deben consumirse de forma ocasional**, es decir, en situaciones especiales. Sin embargo, en la actualidad son alimentos presentes diariamente en la alimentación de muchas personas.

## ¿Cómo están presentes en la alimentación?



En niños y adolescentes, entre el **18%** y el **68%** de la energía proviene de alimentos ultraprocesados.

Precocinados



Chocolate



Snacks



Bebidas refrescantes y zumos

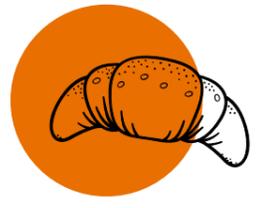
¿Qué alimentos son de consumo **ocasional**?



Comida rápida (pizza, hamburguesa...)



Helados



Galletas y bollería

¿Por qué **NO** son alimentos saludables?



Elevada densidad de energía

Alto contenido de aceites vegetales refinados

Alto contenido de azúcares o harinas refinadas

Alto contenido de aditivos alimentarios

Elevado aporte de sal

Son alimentos que aportan una gran cantidad de energía y nutrientes poco saludables, como azúcares, grasas saturadas o sal, pero con un bajo aporte de nutrientes saludables. Además, resultan:

▶ **Fáciles de preparar**

▶ **Fáciles de ingerir**

▶ **Muy sabrosos**

▶ **Se toma más cantidad de lo que se necesita**

## CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS



Peso corporal



Riesgo cardiovascular



Enfermedades metabólicas



Diabetes mellitus tipo 2

### Referencias bibliográficas:

- Gibney MJ. Ultra-Processed Foods: Definitions and Policy Issues. *Curr Dev Nutr.* 2018;3(2):nzy077.
- Srouf B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Alles B, Mejean C, Andrianasolo RM, et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Sante). *BMJ.* 2019;365:l1451.
- Neri D, Steele EM, Khandpur N, Cediel G, Zapata ME, Rauber F, et al.; NOVA Multi-Country Study Group on Ultra-Processed Foods, Diet Quality and Human Health. Ultra-processed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents. *Obes Rev.* 2022;23 Suppl 1:e13387.
- García-Blanco L, de la O Pascual V, Berasaluce A, Moreno-Galarraga L, Martínez-González MÁ, Martín-Calvo N. Individual and family predictors of ultra-processed food consumption in Spanish children. The SENDO project. *Public Health Nutr.* 2022;1-22.