



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFÉINA – EVITAR EN NIÑOS



EVITEMOS LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos posible.



Alimentos naturales o mínimamente procesados:

- Se eliminan partes no comestibles o no deseados del alimento.
- Ninguno de estos procesos añade sal, azúcar, aceites o grasas, u otras sustancias al alimento original.
- *Ejemplo: maíz, frijol o trigo entero.*



Alimentos procesados:

- Se añade azúcar, aceite, sal o, con menos frecuencia, otros ingredientes como miel, melaza, mantequilla u otra sustancia para enlatar, curar o fermentar.
- Este procesamiento tiene como objetivo aumentar la durabilidad de los alimentos y hacerlos más agradables.
- *Ejemplo: verduras enlatadas, pan artesanal.*



Ultraprocesados:

- Son formulaciones que se someten a múltiples procesos y suelen tener una gran lista de ingredientes.
- Además, tienen grandes cantidades de sal, azúcar, aceite y grasa, e incluyen sustancias con nombres desconocidos, que generalmente no usamos en preparaciones caseras, y aditivos cosméticos que imparten color, sabor y aroma artificialmente.
- *Ejemplo: bebidas azucaradas, pastelitos, salchichas, sopas instantáneas.*

¿Por qué es importante esta recomendación?

- El consumo de productos ultraprocesados se relaciona con sobrepeso, obesidad, cáncer (incluso con consumos bajos), diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón, depresión y muerte.
- Las niñas, niños y adolescentes que consumen productos ultraprocesados tienen más riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y asma.
- No hay beneficios en la salud por consumir productos ultraprocesados.
- Su consumo desplaza a los alimentos naturales y saludables. Especialmente entre la población infantil, promueve la preferencia de sabores muy dulces o salados, aumenta el riesgo de obesidad, desnutrición y carencia de nutrientes, promueve un mayor consumo de calorías y un menor consumo de proteínas y nutrientes en la dieta.
- Han generado pérdidas de saberes, sabores y habilidades culinarias en las generaciones más recientes.
- La producción, procesamiento, transporte, venta, consumo, desperdicio y basura proveniente de los productos ultraprocesados es altamente contaminante y daña el ambiente.
- La producción de alimentos ultraprocesados utiliza más agua comparada con la que se utiliza para producir alimentos frescos o mínimamente procesados. Los envases de los productos ultraprocesados (botellas, envases, envoltorios) representan casi dos tercios del total de residuos de envases por volumen generados en la elaboración de alimentos.

Consejos para poner en práctica la recomendación:

Evita los productos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce, cereales de caja y sopas instantáneas siempre que sea posible. Estos tienen mucha grasa, sal o azúcar. La forma más fácil de evitar consumirlos es no incluirlos en la compra, para que no estén disponibles en el hogar.



Revisa siempre el número de sellos en los empaques y elige las opciones sin sellos con el menor número de sellos.



Revisa tu alacena e identifica los alimentos ultraprocesados que más consumes. Busca comprar alternativas más saludables, sin sellos o con menos sellos.



Si vas a comer fuera de casa, puedes preparar con anticipación algo fresco y saludable para llevar contigo.



Preferir comprar en mercados, donde hay más disponibilidad de alimentos frescos, y evita comprar en lugares donde los productos ultraprocesados son la principal o única opción disponible (por ejemplo, las tiendas de conveniencia).



Empieza reduciendo los alimentos más fáciles de eliminar y continúa con las demás hasta lograr evitarlos por completo.



Lo mejor es evitar estos alimentos en el día a día, pero si los consumes, hazlo solo de forma esporádica y en pequeñas cantidades.



Prioriza los alimentos frescos en todas las comidas, procura que formen parte de tu desayuno, comida y cena.



Observa y reflexiona sobre tus hábitos de compra. Esto puede ayudarte a evitarlos y disminuir su consumo.