

Alimentos procesados y no procesados

Cuando escuchamos “alimentos procesados” casi de inmediato en nuestra cabeza se enciende una señal de alerta indicándonos que es algo que debemos evitar. A pesar de ello, es necesario que primero los conozcamos para que podamos tomar una decisión bien informada que beneficie nuestra forma de vida.

Se les llama alimentos procesados a aquellos que **han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa**. Este es un método efectivo para poder consumir alimentos que no son de temporada todo el año, destruir bacterias nocivas e impedir tanto la aparición de hongos como la manipulación indebida de los alimentos.

Si aun no logras distinguir cuáles son esos alimentos a los que llamaos “procesados”, entre ellos podemos encontrar fruta seca sin cascarón, verduras listas para consumir o preparar, alimentos congelados o cocidos, salsas preparadas, dulces, embutidos o alimentos listos para meter al microondas.

Sin embargo, hay que tener cuidado con la frecuencia que comemos este tipo de alimentos pues se ha identificado que estos alimentos representan más de la mitad de todas las calorías consumidas. Constituyen casi el 90% del consumo de azúcar añadido en la dieta norteamericana.

Además, ciertos métodos de procesamiento pueden provocar la pérdida de determinados nutrientes: es el caso de algunas

vitaminas y minerales que se quedan en el agua de cocción o en las partes del grano que se eliminan para elaborar la harina. Las comidas procesadas también pueden contener azúcar y grasas en cantidades más elevadas que las que elaboramos con nuestras manos.

Por otro lado, es más sencillo identificar a los alimentos no procesados ya que a aquellos que no contengan otras sustancias añadidas como azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

Entre los alimentos no procesados podemos encontrar verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas, pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, huevos o leche.

En conclusión, **lo más importante no es comer solamente alimentos procesados o no procesados, sino encontrar un balance entre ambos y que su consumo no represente un riesgo para nuestra salud.**

Bibliografía

- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. [https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360#:~:text=Alimentos%20naturales%20\(no%20procesados\)%3A,%2C%20leche%2C%20entre%20otros\).](https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360#:~:text=Alimentos%20naturales%20(no%20procesados)%3A,%2C%20leche%2C%20entre%20otros).)
- Pujol-Busquets, G & Bach, A. (2019). ¿Qué son los alimentos procesados? <https://www.farmacautonline.com/es/que-son-los-alimentos-procesados/>



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT