UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Concepto carece de fundamento técnico científico

# Tecnólogos de alimentos advierten sobre grave error al clasificar alimentos como 'ultraprocesados'

## Profesionales aseguran que el procesamiento de alimentos no es el causante de la obesidad de la población

24 MAY 2018 Ciencia y Tecnología

La ciencia y la tecnología de alimentos aplica procesos complejos y de alta tecnología para convertir alimentos perecederos en alimentos que pueden ser transportados del campo a la ciudad, comercializados, almacenados y consumidos en forma segura por la población.

---

La Escuela de Tecnología de Alimentos, el Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA) de la Universidad de Costa Rica y la Asociación de Tecnología Alimentaria de Costa Rica han manifestado su **rotundo rechazo hacia el término de "alimento ultraprocesado" y el sistema de clasificación de alimentos NOVA, acuñado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS)**.

Este concepto, que la OPS utilizó por primera vez en 2015 en el documento titulado "Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas", actualmente sirve como fundamento del Proyecto de Ley 20.365 "Ley para desincentivar el consumo de productos ultraprocesados y fortalecer el régimen de invalidez, vejez y muerte de la Caja Costarricense de Seguro Social".

Frente a este proyecto que se analiza en la Comisión de Juventud, Niñez y Adolescencia de la Asamblea Legislativa, los expertos advierten que la definición de "alimento ultraprocesado" extraída del documento de la OPS carece de fundamento técnico científico que la respalde y resulta totalmente ambigua, por lo que se dificultaría tasar con impuestos a determinados grupos de productos tal como lo propone el proyecto del ley.

En la casi totalidad de alimentos procesados los ingredientes de origen alimentario o alimentos enteros constituyen más del 90 o inclusive el 98% del peso de los productos. Si bien algunos alimentos procesados tienen numerosos ingredientes, aditivos y auxiliares de fabricación, estos no constituyen ni de cerca el mayor porcentaje de la composición de los productos, ya que se encuentran en el orden de partes por millón, asegura la Asociación Latinoamericana y del Caribe de Ciencia y Tecnología Alimentaria (ALACCTA).

Para las expertas pensar que el procesamiento del alimento como tal tiene algún efecto sobre su perfil nutricional es un concepto totalmente erróneo. Aseguran que un alimento puede experimentar un proceso sencillo y ser altamente calórico, así como puede ser sometido a un proceso extenso y complejo y resultar con baja densidad calórica y ser muy saludable.

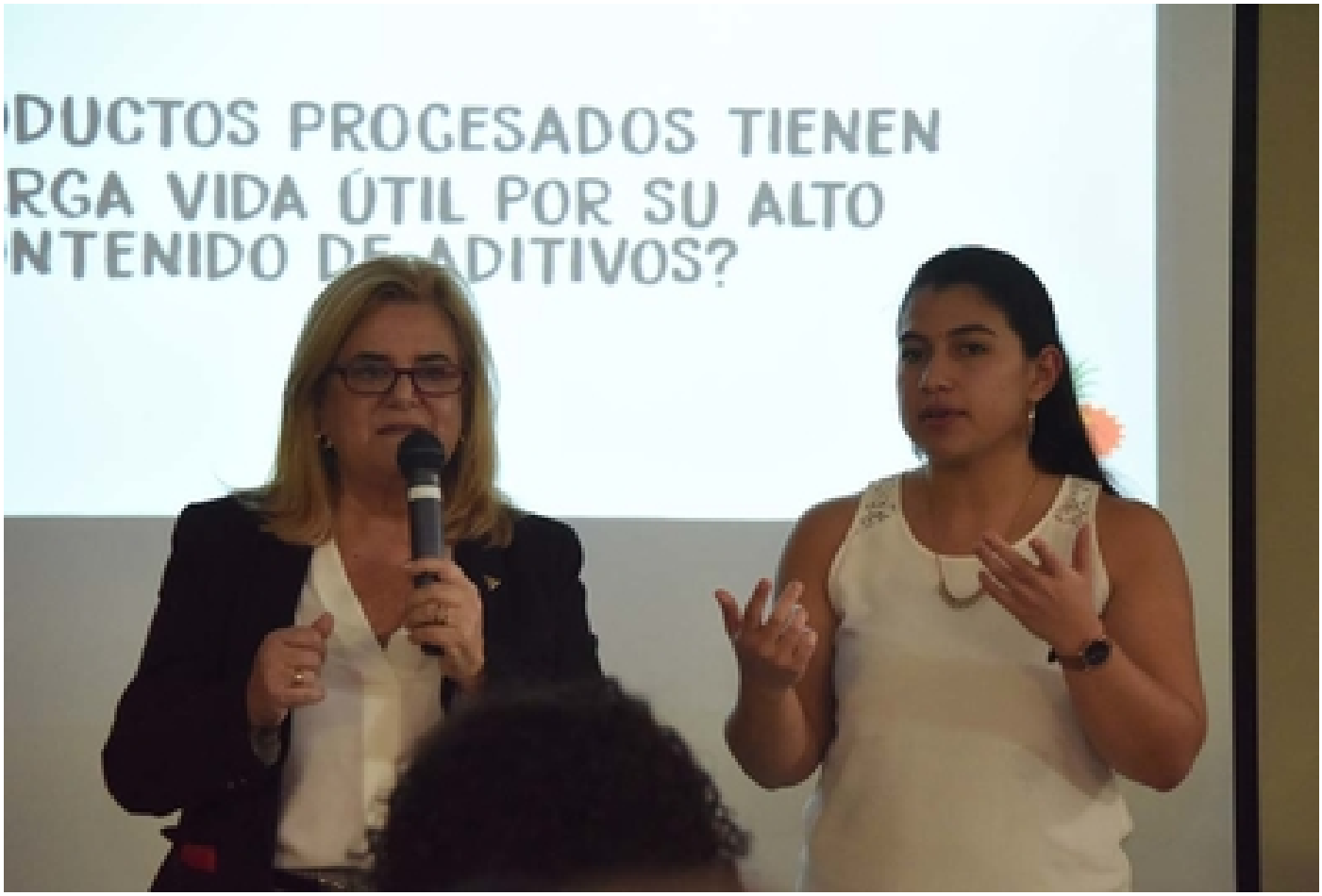
Una de las principales preocupaciones que han manifestado es que seguir esta clasificación puede dar una percepción negativa o confusa de alimentos escenciales para la salud de la población solo por el hecho de estar envasados, ser esterilizados o estar fortificados con vitaminas y minerales.

> “La calidad nutricional de un alimento no depende de su proceso, depende de los ingredientes que contiene el mismo. Por esto, no es preciso clasificar a los alimentos que tienen procesos complejos como dañinos a la salud”, explican las ingenieras Ing. Ana María Quirós Blanco y M.Sc. Ana Isabel Incer González, ambas investigadoras del CITA-UCR.

Mientras que la OPS y el proyecto de ley presentado en Costa Rica señalan que el aumento del peso corporal se encuentra directamente relacionado con el consumo de "alimentos ultraprocesados”, los tecnólogos de alimentos aseguran que cualquier alimento puede ser parte de una dieta balanceada combinada con un estilo de vida saludable.

Además, indicaron que el sobrepeso y la obesidad en la población es una problemática asociada a múltiples factores, por lo que recomiendan que al proponer políticas públicas se realice un abordaje multidisciplinario, incluyendo criterios de profesionales en

diferentes áreas como la nutrición, la ciencia y tecnología de alimentos, y la medicina, entre otros.




En una actividad realizada el 18 de mayo en la Escuela de Tecnología de Alimentos de la UCR, la Dra. Susana Socolovsky, presidenta de la Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios, y la Ing. Ana María Quirós Blanco, investigadora del CITA-UCR, dieron a conocer los principales argumentos en contra de la clasificación NOVA y la demonimación de "alimentos ultraprocesados".

El gremio defiende su aporte a la sociedad señalando que el procesamiento de los alimentos no es el culpable de la obesidad de la población; por el contrario, gracias al avance de la ciencia y la tecnología de alimentos, hoy en día es posible poner a disposición de la población alimentos seguros, nutritivos y de calidad, que se elaboran utilizando procesos complejos y de alta tecnología.

La posición de las expertas costarricenses, además, cuenta con el respaldo de la Asociación Latinoamericana y del Caribe de Ciencia y Tecnología de Alimentos (ALACCTA), organización que manifestó no reconocer el concepto de “alimento ultraprocesado”, el cual ha generado una especie de satanización de los alimentos procesados, sin que haya evidencia de que reducir su consumo vaya a producir los efectos que de buena fe esperan los reguladores.

## ¿Qué son los 'alimentos ultraprocesados'?

Según la clasificación NOVA existen cuatro grupos de alimentos: mínimamente procesados, procesados, ingredientes culinarios y ultraprocesados. Los "alimentos ultraprocesados" se definen con once características relacionadas al origen de sus ingredientes, los procesos que se utilizan en su elaboración, su empaque e incluso por su apariencia y forma.

Entre sus ingredientes predominan el almidón, azúcar, aceites, sal, y están presentes en su composición aditivos industriales como conservantes, estabilizantes, resaltadores del sabor, colorantes, aromatizantes y emulsionantes, entre otros.

## 'Alimentos ultraprocesados' según sistema NOVA

Formulados en su mayor parte o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos u otras fuentes orgánicas. Por lo común, contienen pocos alimentos enteros, o ninguno. Vienen empaquetados o envasados; son duraderos, prácticos, de marca, accesibles, con un sabor agradable o extremadamente agradable, y a menudo causan hábito. En general, no son reconocibles como versiones de alimentos, aunque pueden imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de estos. Muchos de sus ingredientes no están disponibles en las tiendas al menudeo. Algunos ingredientes se derivan directamente de alimentos, como aceites, grasas, almidones y azúcares, y otros se obtienen mediante el procesamiento ulterior de componentes alimentarios, o se sintetizan a partir de otras fuentes orgánicas. Numéricamente, la mayoría de los ingredientes son preservantes y otros aditivos, como estabilizadores, emulsificantes, solventes, aglutinantes, cohesionantes, aumentadores de volumen, endulzantes, resaltadores sensoriales, colorantes y saborizantes, y auxiliares para el procesamiento. Puede obtenerse volumen agregando aire o agua. Los productos pueden “fortificarse” con micronutrientes. En su mayoría están diseñados para consumirse solos o combinados como snacks, o para sustituir los platos y comidas recién preparados a base de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Los procesos incluyen la hidrogenación, hidrolización, extrusión, moldeado, modificación de la forma, preprocesamiento mediante fritura, horneado.

Como ejemplos se mencionan papas fritas en paquete, snacks empaquetados dulces o salados, helados, chocolates y caramelos; panes, bollos, galletas, pasteles y tortas empaquetados; cereales de desayuno endulzados, barras “energizantes”; mermeladas, jaleas y margarinas.

En bebidas se incluyen las gaseosas, las bebidas “energizantes”; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur líquido de fruta, bebidas y néctares de fruta, bebidas de chocolate, leche “maternizada” para lactantes, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” o “para adelgazar”, como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas.

En esta clasificación también entrarían muchos alimentos y bebidas más que son muy importantes en la dieta de los costarricenses, como la leche en polvo fortificada o el atún enlatado en agua que vienen envasados y pasan por diferentes procesos para su producción, según señalan los tecnólogos de alimentos.

El Sistema NOVA clasifica los alimentos en cuatro grupos, mientras que otros sistemas de clasificación de sólida base científica y amplio uso internacional establecen 15 o más grupos y numerosos subgrupos. En el caso de la ciencia de alimentos, la comunidad reconoce al *Codex Alimentarius* como la referencia científica válida para el establecimiento de los requisitos que deben cumplir los alimentos frescos y procesados.

Katzy O`neal Coto
Periodista Oficina de Divulgación e Información
katzy.oneal@ucr.ac.cr

**Etiquetas:** tecnologia, alimentacion, proyecto de ley, ciencia.