

ENTREVISTA

Guillermo Bermúdez y Martha Elena García*
¿Cómo saber si nos alimentamos sanamente?
Entrevista con Carlos A. Monteiro

How to know whether our food is healthy?
Interview with Carlos A. Monteiro



NO CABE duda de que la mala alimentación es uno de los principales factores que inciden en la epidemia mundial de obesidad y de varias enfermedades crónicas como la diabetes, algunos tipos de cáncer y padecimientos cardiovasculares. Ahora que cada vez más gente habla de fibra, proteínas, vitaminas, grasas y antioxidantes, parece que sabemos menos cómo alimentarnos sanamente.

Nos movemos en un mar de confusión donde el nutricionismo es una fuerte tendencia en la nutrición que reduce la alimentación a nutrientes, asociando mecánicamente muchas enfermedades con la deficiencia o exceso de nutrientes aislados, y navegamos entre respuestas diferentes y aun contradictoras que aumentan nuestro desconcierto. Por ejemplo, mientras algunas investigaciones concluyen que las enfermedades cardiovasculares son provocadas por comer demasiadas grasas saturadas, otros estudios encuentran que estas son una protección.

Para el doctor Carlos A. Monteiro, director del Centro de Estudios Epidemiológicos en Salud y Nutrición de la Universidad de São Paulo en Brasil —quien desarrolló el sistema NOVA de clasificación de alimentos que se describe en los recuadros—, paradójicamente, ambos trabajos son correctos, pero examinan diferentes poblaciones donde la gente consume la grasa saturada a partir de alimentos distintos y los combina de otra manera. En síntesis, como el nutricionismo no explica claramente la relación entre alimentación y salud, la gente supone que las investigaciones sobre nutrición no sirven para nada.

De acuerdo con Michael Pollan, el nutricionismo —como indica el sufijo ismo— no es un asunto científico sino una ideología que parte del supuesto de que “la clave para entender los alimentos está en los nutrientes. Dicho de otro

* Coeditores externos de *La Jornada del Campo*.

Correo electrónico: gbermudezoom@gmail.com

modo, los alimentos son en esencia la suma de los nutrientes que los componen. (...) Cuando se hace hincapié en la cuantificación de los nutrientes que contienen los alimentos (o, para ser más precisos, de los nutrientes que *se conocen* de los alimentos), toda distinción cualitativa entre los alimentos enteros y los procesados tiende a desaparecer”.¹

Monteiro sostiene que “en realidad, está equivocado el paradigma entero del nutricionismo, en el que se han basado las estrategias contra la obesidad. Por una parte, la alimentación se integra de varios nutrientes y no nutrientes —otros componentes esenciales de los alimentos que cumplen funciones importantes en el organismo como las isoflavonas, los licopenos, los esteroles vegetales, etc.—, entre los cuales hay una sinergia; por otra, todos comemos comidas o platillos que en general combinan nutrientes —no ordenamos una torta de proteínas o unos tacos de vitaminas—. Tiene mayor sentido buscar la relación entre salud y enfermedad en los alimentos que consumimos a diario y cómo los combinamos —es decir, en los patrones de alimentación o dieta— que fijarnos en nutrientes específicos”.

Entrevistado en su reciente visita a México, el especialista —reconocido internacionalmente por desarrollar la clasificación de alimentos NOVA— explica que los alimentos son más que nutrientes aislados o elementales (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales) porque contienen otras sustancias llamadas bioactivas —también denominadas fitoquímicas—, que no son nutrientes porque su función no consiste en aportar energía ni componentes estructurales básicos, pero influyen en nuestra salud.

Por ejemplo, los antioxidantes, que nos protegen de los radicales libres asociados a enfermedades, funcionan mejor al combinarse con algunos nutrientes. Incluso, tomados en píldoras no ofrecen la misma protección que estando en el alimento, porque carecen de la sinergia entre nutrientes y sustancias bioactivas.

“Por ello decimos que los alimentos son paquetes inteligentes de sustancias naturales que incluyen nutrientes y no nutrientes, donde se combinan entre sí y se organizan de manera sinérgica las proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas, antioxidantes y demás.”

Los alimentos deben combinarse entre sí y complementarse como parte de una dieta variada y balanceada. Es importantísima “la sinergia entre los alimentos de las comidas, pues si consumimos la combinación apropiada de ellos tendremos una alimentación balanceada nutricionalmente; en cambio, si comemos solo cereales, por ejemplo, faltará complementarlos”. En otras palabras, padeceremos deficiencias de los nutrimentos que no contienen los cereales.

1 En España y varios países latinoamericanos prefieren utilizar la palabra nutriente en vez de nutrimento, como aclara el doctor Héctor Bourges: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1858§ionid=134368794>

Tampoco tienen el mismo efecto los alimentos naturales (o mínimamente procesados) que los productos “enriquecidos” por la industria ni las combinaciones de nutrientes con las que esta pretende imitar lo que se hace en la cocina (por ejemplo, las sopas procesadas), revela Carlos A. Monteiro, quien en su conferencia en la UNAM aludió al Soylent, producto diseñado por la industria para supuestamente cubrir todas las necesidades alimenticias del ser humano.

Destaca que todo ello debe tomarse en cuenta para enfrentar la obesidad, además del contexto de la alimentación: cómo, dónde y a qué hora comemos, e incluso qué hacemos al comer.

La obesidad, enfatiza Monteiro, básicamente es “consecuencia de” la incapacidad de controlar la cantidad de alimentos que consumimos, lo que lleva a un desbalance energético. Cada día necesitamos energía para realizar nuestras actividades físicas y mantenernos vivos, y debemos reponer la que gastamos mediante los alimentos. Para mantener el peso adecuado es necesario cuidar ese balance energético y consumir solo la energía que gastamos.

Una de las causas por las que comemos en exceso es la falta de atención. “Si ponemos atención al acto de comer y no nos distraemos mientras comemos, podremos controlar de manera más efectiva la cantidad de alimento que ingerimos.”

Es sorprendente cómo la sabiduría de las cocinas tradicionales de todos los pueblos logró combinaciones estupendas, que obstaculizaron el paso a las actuales enfermedades. Monteiro ejemplifica: “En México, las características de maíz, frijol y chile se complementan perfectamente: lo que a uno le falta, el otro lo complementa, por lo que en conjunto los tres dan una alimentación de muy buena calidad, es decir, balanceada”.

Por supuesto, complementada con toda la variedad de especies (y sus respectivos compuestos nutracéuticos) que se producen en la milpa y forman parte de la dieta tradicional mexicana: calabaza, chía, muchísimos quelites, nopales y amaranto, por no hablar del guajolote, los frutos, insectos y animales cazados esporádicamente.

“De igual modo —apunta Monteiro—, en Brasil tenemos arroz y frijol; en Asia, el arroz, que se consume con muchas verduras, y cada región tiene sus combinaciones, como la dieta mediterránea”.

Como estos patrones de alimentación están bien balanceados, “los consideramos patrimonio de las sociedades humanas, y es muy importante conservarlos. Lamentablemente, muchos países están sustituyendo sus dietas tradicionales, basadas en alimentos naturales, por productos ultra-procesados, esto es, aquellos formulados por una gran cantidad de ingredientes, la mayoría de ellos aditivos de uso exclusivamente industrial”, advierte (véanse recuadros).

En *El gran tema en nutrición y salud pública es el ultra-procesamiento de alimentos*, Carlos Monteiro y Geoffrey Cannon explican que casi toda comida y bebida es procesada, por lo que el problema no es el procesamiento como tal, sino la natura-

leza, extensión y propósito del procesamiento, sobre todo la proporción de alimentos, bebidas y *snacks* ultra-procesados dentro de las dietas. Estos últimos “combinan los ingredientes procesados del grupo 2, como los aceites, azúcares, sal, harinas, almidones y sobras de carnes, entre otros, con cantidades frecuentemente pequeñas o minúsculas de alimentos sin procesar o mínimamente procesados del grupo 1”. A veces incluso se prescinde de estos últimos porque pueden ser imitados.

Este tipo de alimentos tiene como propósito “la creación de productos durables, accesibles, prácticos, atractivos, listos para comerse o para calentarse. Tales productos ultra-procesados están formulados para reducir el deterioro microbiano (‘larga vida de estante’), ser transportables por largas distancias, ser bastante apetecibles (‘alta calidad organoléptica’) y con frecuencia, generar hábito. Típicamente se les diseña para ser consumidos donde sea, en establecimientos de comida rápida, en el hogar en vez de comidas caseras, mientras se ve televisión, en un escritorio o en cualquier lugar en el trabajo, en la calle y mientras se conduce.”

Sus ingredientes principales incluyen aceites, grasas sólidas, azúcares, sal, harina y almidón, por lo que tienen exceso de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio; y un bajo contenido de micronutrientes, de otros componentes bioactivos y de fibra dietética.

Aunque poseen una alta densidad energética, su diseño sensorial, una sofisticada mercadotecnia y el bombardeo publicitario minan los procesos normales de control del apetito, lo que da como resultado un consumo excesivo de energía y, por lo tanto, la obesidad y enfermedades asociadas con esta.

Sin duda perdimos la brújula. Por una parte, de acuerdo con el doctor Luis Alberto Vargas, coordinador del Seminario Permanente del Grupo Mexicano de Antropología de la Alimentación del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM, a partir del proceso de industrialización que vivió el país a mediados del siglo pasado, nuestras comidas en general cada vez incluyen menos alimentos tradicionales de los que consumíamos desde la Conquista, es decir, desde que la dieta tradicional de los pueblos originarios (maíz nixtamalizado, frijoles, chile, calabaza y otras verduras, quelites y diversas frutas) se fusionó con decenas de otros productos que trajeron los hispanos, comenzando por trigo y carne, y siguiendo con muchos otros: cebolla, ajo, zanahorias, nabos, berenjenas, lentejas, melocotones, melones, higos, cerezas, naranjas, limones, limas y toronjas. Una dieta mestiza que no sufrió mayores cambios en la Independencia ni en la Revolución y que aún forma parte del menú de millones de mexicanos.

El doctor Adolfo Chávez señaló que desde la década de los años 80 del siglo XX nuestros hábitos alimentarios sufrieron una transformación mayor que en los 500 años transcurridos desde el descubrimiento de América. La globalización y la enorme dependencia nos han hecho adoptar la dieta occidental, o sea, el pésimo modelo alimentario estadounidense.

Por la otra, nuestra dieta actual tampoco obedece al patrón estacionario que posibilitaba distintas combinaciones de alimentos frescos, de temporada, ni al carácter esporádico que tenía el consumo de carne, que en muchos casos se comía únicamente en fiestas. Hoy podemos comer no solo cualquier fruta, verdura y carne prácticamente todos los días del año —siempre que nuestro bolsillo lo permita—, sino también el caudal de productos ultra–procesados que nos acerca la industria a precios accesibles.

Desde cierto ángulo, como señalan algunos especialistas, comer cualquier fruta todo el año sin importar si es o no de temporada es una ventaja, no un problema, como tampoco lo es consumir carne a diario. Pero desde una visión multidimensional de la alimentación, especialmente desde una perspectiva ambiental, es preferible consumir fruta y verdura de temporada; por ejemplo, la que se recolecta verde se mantiene en cámaras frigoríficas hasta que se madura artificialmente, lo que supone muchas veces un elevado gasto de energía en transporte. Incluso, en términos de salud, la naturaleza es sabia y nos da en cada estación lo que necesitamos, como en invierno, cuando ofrece naranjas, mandarinas y limas, porque es cuando más necesitamos una buena dosis de vitamina C para reforzar el sistema inmunitario contra la gripe.

Carlos Monteiro explica lo fundamental de saber que “existe una diferencia enorme entre los alimentos naturales y los artificiales, pues la industria fabrica comestibles que se parecen mucho a aquéllos: cereales de paquete que dicen ser iguales que los naturales, pero son esencialmente distintos”.

Aclaremos que Monteiro no se refiere a “todos” los cereales de paquete. Aunque ciertamente algunos son “mínimamente procesados”, es innegable que diversos cereales y muchos otros productos altamente procesados son resultado de un diseño tecnológico que incluye una serie de aditivos industriales que les permiten presentarse como lo que no son, como las leches en polvo sabor chocolate o vainilla, que no contienen ni espíritus de cacao o vainilla, por no entrar en detalles de cómo durante el procesamiento pierden casi todas sus propiedades nutritivas para postergar su caducidad.

Otros expertos afirman que no existen alimentos artificiales, esto es, no naturales ni, por tanto, falsos. ¿Pero cómo les llamarían entonces a esos productos fraudulentos porque dicen ser lo que no son y con ello faltan a la verdad? Michael Pollan les denomina “sustancias comestibles con apariencia alimenticia”.

Como se afirma en *Alimentos y bebidas ultra–procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, presentado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, “los productos ultra–procesados no son ‘alimentos modificados’ ni son otras versiones de los alimentos, sino que sus formulaciones a menudo emplean tecnologías dirigidas a imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de los

alimentos. Por ello, pueden ser moldeados o extrudidos en formas similares a las de ciertos alimentos, o contener aditivos cosméticos y de otro tipo que imitan las cualidades sensoriales de los alimentos, a menudo de manera intensificada”.

El engaño se completa cuando los fabricantes de ultra–procesados buscan crear una falsa impresión de que son saludables, poniendo imágenes de alimentos naturales en sus etiquetas y su publicidad, “o bien anunciar que agregan vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo cual les permite implicar o declarar propiedades saludables”.

Los alimentos artificiales, continúa Monteiro, no pueden remplazar a los naturales porque no hacen sinergia —salvo que, para seguir con el ejemplo de los cereales artificiales, estos se consuman con leche y fruta, pero esto sería una parodia del conocido chiste de la sopa de piedra—, “y pueden consumirse en cualquier lugar, a toda hora, haciendo lo que sea, mientras que en las comidas tradicionales hay que sentarse a la mesa, usar cubiertos, ver lo que se come, lo que ayuda a conseguir el balance adecuado de energía”.

En este contexto cobra mayor trascendencia el sistema NOVA de clasificación de alimentos, desarrollado por Monteiro y su equipo de colaboradores, con base en el procesamiento que reciben y no en su perfil nutricional (cantidad de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas o minerales) (véanse los recuadros).

La clasificación NOVA aporta claves fundamentales para saber si nuestra alimentación es saludable, por lo que cerca de 20 países —entre ellos Canadá, Brasil, Ecuador, Chile y Uruguay— la han utilizado en estudios para entender cómo se relaciona la alimentación con las enfermedades crónicas y, sobre todo, para evaluar la calidad de su alimentación.

Por ejemplo, la nota editorial del número especial que la revista *Public Health Nutrition* dedicó en diciembre de 2017 a los alimentos ultra–procesados sintetiza: “Evidencia epidemiológica ha demostrado previamente que el consumo de alimentos ultra–procesados se asocia con la pobre calidad de la dieta en Estados Unidos, Canadá y Brasil; con la obesidad en Brasil, Guatemala, España y Suecia; con la hipertensión en España, y con el síndrome metabólico y la dislipidemia infantil —elevación anormal de la concentración de grasas en la sangre (colesterol, triglicéridos, colesterol HDL y LDL)— en Brasil”.²

En México se han realizado pocas investigaciones para comprender mejor la relación entre el consumo de productos ultra–procesados y la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y el síndrome metabólico. Sin embargo, los resultados de los estudios efectuados hasta ahora son similares a los de otros países.

2 Véase www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/public-health-nutrition-special-issue-on-ultraprocessed-foods/428AC8871DDA04C782126B72D2F8F21F

Primero, se determinó que en 2012 “aproximadamente el 30% de la energía en la dieta mexicana provino de los alimentos ultra–procesados”, según concluyó el estudio “Energy contribution of NOVA food groups and sociodemographic determinants of ultra-processed food consumption in the Mexican population”, publicado en la revista *Public Health Nutrition*, en enero de 2018, por Joaquín A. Marrón–Ponce, Carolina Batis, Tania G. Sánchez–Pimentía y María Laura da Costa Louzada, los dos primeros del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y los dos últimos de la Universidad de Sao Paulo.³

Según reportan estos autores, investigaciones realizadas en Chile, Brasil, Canadá y Suecia desde la perspectiva del sistema NOVA revelan que los patrones alimentarios basados en comidas y platillos preparados con alimentos no procesados o mínimamente procesados y con ingredientes culinarios procesados han sido reemplazados por los ultra–procesados, como resultado de la desregulación comercial, la mayor penetración de las empresas transnacionales y de las cadenas de comida rápida, así como también de la imparable urbanización y la creciente proporción de mujeres en el mundo laboral.

En México, reporta el estudio referido, en la última década, la tasa de crecimiento de 29% en las ventas anuales al menudeo per cápita de ultra–procesados colocó al país en el primer lugar en América Latina en este renglón, y en el cuarto entre 80 países de todo el mundo. Significativamente, este aumento coincidió con el incremento paralelo en la prevalencia del índice de masa corporal en adultos.

Luego de analizar de dónde provino la energía total en la dieta mexicana, de acuerdo con el sistema NOVA, el estudio concluyó que 54% se obtuvo de alimentos no procesados o mínimamente procesados (sobre todo tortillas y carne roja); 10.2% de ingredientes culinarios procesados (en especial aceites, grasas y azúcares); 6% de alimentos procesados (pan y quesos, básicamente), y el citado 29.8% de los ultra–procesados (encabezados por las galletas, pasteles, pan dulce y refrescos embotellados).

Entre sus conclusiones, destaca que existe la tendencia a una mayor contribución energética en la dieta a partir de ultra–procesados en los niños en edad preescolar, en personas con un alto estatus socioeconómico, en la población urbana, en los estados del norte del país y en los hogares cuyo jefe de familia posee un nivel educativo alto.

El citado artículo empieza por señalar que dado que los ultra–procesados con frecuencia son altos en azúcares refinados, sal y grasas saturadas y trans, “su consumo se ha identificado como uno de los factores relacionados con la epidemia de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles”. No obstante, termina reconociendo que se requieren más investigaciones para entender el impacto del consumo de ultra–procesados en la calidad de la dieta y en la salud de los mexicanos.

3 Véase <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28937354>

Por ello, el maestro Joaquín A. Marrón-Ponce, del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP y coautor del estudio citado, emprendió nuevos trabajos en México que revelaron, de acuerdo con Monteiro, que “20% de la población que consume menos cantidad de alimentos ultra–procesados (de los que obtienen en promedio menos del 5% de las calorías totales de la alimentación) representa a los mexicanos que tienen una mejor alimentación, en términos de bajo consumo de azúcar y de grasas saturadas, cantidades altas de fibra y de proteínas”.

En contraste, concluyó, 20% de quienes comen más ultra–procesados tienen la peor dieta, pues adquieren de ellos más de la mitad de las calorías totales de la alimentación, igual promedio de Estados Unidos. Adquieren, por ejemplo, casi 20% de sus calorías del azúcar y comen muy poca fibra.⁴ Consultado al respecto, Marrón–Ponce aclara que los resultados de su tesis corresponden únicamente a adultos, pero son similares a los comentados por Monteiro, que están por publicarse en un artículo en proceso de revisión.

Por su parte, el documento *Alimentos y bebidas ultra–procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, señala que “los países donde las ventas de estos productos son mayores, como México y Chile, tuvieron una masa corporal media más alta”.

Agrega que Canadá y varios países latinoamericanos han desarrollado el trabajo científico internacional más destacado con base en el sistema NOVA, utilizado para respaldar el plan de acción de la OPS y se expone en las directrices emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.⁵

A la luz de estas investigaciones, el doctor Monteiro considera que resulta claro que los padecimientos crónicos “se relacionan fundamentalmente con el consumo de productos ultra–procesados, con una densidad de energía mucho más alta en comparación con la alimentación tradicional; o sea, dos o tres veces más energía en un mismo volumen de alimentos. El azúcar, por ejemplo, está tanto en la comida tradicional como en los ultra–procesados, pero los estudios muestran que los productos de este grupo contienen, por una parte, mucha más azúcar que los alimentos caseros equivalentes, así como más grasas trans o saturadas, y, por la otra, menos fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Esto es válido en Brasil, México, Estados Unidos, Canadá..., en todas partes donde hay estudios”, asevera.

No obstante, le preocupa que la gente tienda a consumir productos ultra–procesados en grandes cantidades por ser hiperpalatables o apetecibles y de

4 Véase Marrón-Ponce, J. A., Flores, M., y Batis, C. (2017). *Contribución energética de los alimentos ultra-procesados y su asociación con la calidad de la dieta de los adultos mexicanos*. Tesis de maestría en ciencias en nutrición. Cuernavaca, Morelos. México: INSP, Escuela de Salud Pública de México.

5 *FAO Guidelines on the collection of information on food processing through food consumption surveys*. Roma, FAO, 2015, consultado en www.fao.org/3/a-i4690e.pdf

muy baja saciedad. “El *marketing* amplifica estos problemas porque estimula al individuo a consumirlos prácticamente sin cesar”. Este conjunto de características explica el porqué están tan asociados los ultra–procesados con diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

Asimismo, la clasificación NOVA se ha utilizado como instrumento para organizar la educación alimentaria a través de recomendaciones para tener una alimentación sana. Brasil, a través del Ministerio de Salud, fue el primer país que la empleó desde 2014 para orientar su guía alimentaria. Dos años después, Uruguay elaboró su guía, también por conducto de su Ministerio de Salud, y ahora el Ministerio de Salud Pública de Ecuador sacó su guía con base en este sistema.⁶

“¿Cómo saber si lo que comemos es saludable? —reflexiona Monteiro—. La respuesta no debiera ser tan difícil. Con base en una visión integral de la relación entre alimentación y salud, nuestra dieta debe componerse principalmente de alimentos naturales de diversos tipos, más de plantas que de animales, combinados de forma complementaria y ser consumidos en comidas preparadas según la cultura alimentaria, de manera regular, en ambientes apropiados, acompañados de otras personas y no comer mientras estudiamos, trabajamos o manejamos, para que comer sea un placer y, como ya señalamos— controlar la cantidad de alimento que se consume”.

En pocas palabras, la educación alimentaria recomienda consumir alimentos frescos, no procesados o mínimamente procesados, del primer grupo, en su mayoría de origen vegetal, no animal —la carne no debe ser fundamental en la alimentación—, y producidos de manera sustentable.

“Tanto los ingredientes culinarios procesados como los alimentos procesados —explica Monteiro— son compatibles con la alimentación saludable y placentera, aunque siempre en cantidades reducidas: pocos aceites, sal, azúcar y grasas al preparar los alimentos. Del mismo modo, pueden comerse alimentos procesados, como panes o quesos, siempre y cuando acompañen las comidas con verduras, granos u otros alimentos”.

En todo el mundo, los patrones tradicionales de alimentación combinan los grupos uno, dos y tres, sin necesidad de consumir productos ultra–procesados, “que no solo son muy malos para nuestra salud, sino también para nuestra cultura alimentaria porque remplazan las comidas, destruyendo los patrones tradicionales de alimentación”.

6 Véanse:

http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf
www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguay
http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf

Contra lo que algunos expertos pudieran pensar, esta clasificación no se reduce a señalar que deben evitarse los productos ultra–procesados. Para empezar, el doctor Monteiro no está de acuerdo en llamar comida chatarra a este tipo de productos, porque considera que el calificativo hace pensar en algo inservible, mal hecho. Por el contrario, afirma, los ultra–procesados están muy bien hechos, tienen una fórmula absolutamente diseñada, segura, usan siempre los mismos ingredientes, se fabrican en ambientes industriales muy sofisticados, con todas las condiciones tecnológicas y envolturas muy sofisticadas. Para él, “comida chatarra” es un calificativo moral, mientras que “alimento ultra–procesado” es un término que se está construyendo desde una perspectiva científica.

Por la otra, como se apunta en el artículo de Monteiro y Cannon antes citado, “sería absurdo suponer que los productos ultra–procesados [...] sean una especie de veneno”. Su propuesta no “implica que las únicas dietas saludables son las que consisten solo o predominantemente de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Tampoco nadie va a sufrir como resultado del consumo realmente ocasional de papitas en bolsa, galletas, caramelos, bebidas gaseosas azucaradas o hamburguesas no contaminadas”.

Los alimentos ultra–procesados se han convertido en un problema de salud pública, según las evidencias, “cuando la proporción de productos ultra–procesados dentro de los sistemas alimentarios y de las dietas aumenta, tal como ha ocurrido rápidamente en todo el mundo, especialmente desde los años 80”.

Por último, obviamente, para saber si lo que comemos es o no saludable hay que emplear también el sentido común y evitar las generalizaciones fáciles porque, por ejemplo, aunque no son ultra–procesados, los jugos de fruta 100% natural tampoco son recomendables para las personas diabéticas, al igual que los refrescos embotellados. De igual modo, existe una gran variedad de alimentos tradicionales que contienen grandes cantidades de azúcar o de grasas, como la cajeta, las conservas o las mermeladas, entre los primeros, y los antojitos fritos, las carnitas o los taquitos o guisados rebosantes en aceite, entre los segundos.

Sin embargo, en estos casos también el criterio fundamental es la proporción de estos alimentos en la dieta. Porque, así como no se nos van a tapar las arterias por comer una bolsita de papas fritas, tampoco nos pasaría eso por degustar unos tacos al pastor o de suadero, en ambos casos esporádicamente.

Por otra parte, hay que ser muy cautos con la tentación de criminalizar la cocina tradicional mexicana, acusándola de contener grandes cantidades de carbohidratos y de grasa, inclusive de manteca de cerdo, sin antes considerar el proceso de industrialización de la agricultura y la ganadería para producir de una forma intensiva, es decir, sin tomar en cuenta que, aparte de las hormonas y antibióticos que se les suministra, el ganado se alimenta también de alimentos

ultra–procesados, producidos con una infinidad de aditivos químicos sintéticos y, al igual que los productos agrícolas, de agrotóxicos.

Por supuesto, en este contexto hay que valorar incluso el ambiente obesigénico que favorece principalmente el consumo de ultra–procesados, más que de la comida preparada en casa. Sin este contexto, no podríamos explicarnos por qué si es tan mala la comida tradicional mexicana, en la época de nuestros abuelos era tan baja la proporción de casos de diabetes, de cáncer o de enfermedades cardiovasculares en la población, ni por qué aumentaron precisamente a partir de que se incrementó notablemente el consumo de ultra–procesados, en los años ochenta.

Finalmente, el sistema NOVA también orienta las políticas de alimentación y nutrición, como los impuestos, la regulación del *marketing*, las compras gubernamentales de alimentos y el etiquetado. En Brasil, por ejemplo, “en el programa nacional de alimentación escolar no se compran ultra–procesados, pues la clasificación permite identificar el tipo de alimento que se debe adquirir”.

Al respecto, el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia (2014-2019), aprobado por los Estados miembros de la OPS, reconoce que el entorno actual es un factor causante de sobrepeso y obesidad. En este instrumento se destaca “la importancia fundamental de la alimentación, así como de las políticas relativas al comercio y la actividad agropecuaria, para determinar la calidad de los suministros de alimentos y, en consecuencia, de los patrones de alimentación”.

Las recomendaciones de este documento —que incluyen aportaciones del doctor Monteiro— van desde el mejoramiento mismo de los alimentos, las políticas fiscales y otro tipo de incentivos para impulsar la producción y consumo de alimentos saludables, hasta la regulación del comercio, la publicidad y la mercadotecnia de los alimentos no saludables y el establecimiento de un mejor sistema de etiquetado, además del aumento de la actividad física en las escuelas. Dichas recomendaciones, afirma, “se apoyan en algunas políticas públicas ya adoptadas en América Latina, como el impuesto establecido en México a las bebidas azucaradas y las golosinas de alto contenido calórico; la regulación de la publicidad de alimentos dirigida a los niños en varios países; y las directrices alimentarias de Brasil basadas en alimentos y comidas tradicionales.”

En efecto, desde el año 2010, el Estado mexicano, a través de las secretarías de Salud y Educación Pública, estableció una regulación para la venta de alimentos y bebidas en las escuelas de nivel básico. Este acuerdo, modificado en 2014, comienza por asegurar que “se fomentará el consumo de alimentos y bebidas que favorezcan la salud de los estudiantes”, considerando que una dieta correcta debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.⁷

7 Véase: www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344984&fecha=16/05/2014

Lamentablemente, como sostiene el doctor Juan Rivera Dommarco, director general del INSP, la aplicación de estas regulaciones “ha sido inadecuada”. Por ello, en vista de la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en los escolares, “urge el diseño y aplicación de acciones para convertir el actual entorno escolar obesigénico en uno que promueva la alimentación saludable y la actividad física”.⁸

A similares conclusiones llegó el estudio titulado “El ambiente escolar obesogénico en México: La necesidad de mejorar la regulación de la venta de alimentos y bebidas en escuelas”, realizado por la organización El Poder del Consumidor: 51% del total de la oferta dentro de las escuelas analizadas fue de alimentos y bebidas ultra–procesados, como galletas, dulces y botanas empaquetados; 55% de los centros escolares publicitan bebidas azucaradas y 63% de las bebidas que venden fueron de este tipo, y solo 11% de las escuelas incluidas en el estudio contó con acceso a agua potable gratuita y de calidad.

El estudio de esta organización —integrante de la Alianza por la Salud Alimentaria— se llevó a cabo entre junio y julio de 2017 en nueve escuelas públicas primarias de la Ciudad de México, Cuernavaca y San Luis Potosí, con instrumentos de corte cualitativo y cuantitativo dirigidos a autoridades de salud y educativas, personal directivo, docente y de venta, miembros de comités y estudiantes.⁹

En materia de etiquetado, Monteiro recomienda usar un mejor sistema de etiquetado y aplicarlo en todos los alimentos procesados y ultra–procesados, para que el consumidor sepa la cantidad de sal, azúcar y grasas que tienen los productos industriales, aunque ciertamente estaría de acuerdo en que el consumidor debe tener derecho a saber los ingredientes y los aportes nutrimentales de absolutamente todos los productos que consume.

Al respecto, El Poder del Consumidor ha insistido en sustituir el actual sistema de etiquetado usado en México —entendido correctamente por solo 1.8% de estudiantes de nutrición, según estudios del INSP— por un etiquetado frontal similar al implementado en Chile, que usa textos sencillos y símbolos para advertir a los consumidores sobre los productos que tienen altos contenidos de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías.

En síntesis, aunque no entra en el debate sobre el origen de los alimentos (por ejemplo, si se producen en la agricultura convencional —usando agroquímicos o biotecnología—, orgánica o agroecológica), el sistema NOVA de clasificación de alimentos es un valioso instrumento a fin de recuperar la brújula que nos oriente a tomar mejores decisiones para alimentarnos sanamente. ■

⁸ Véase: <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/08/51-de-alimentos-y-bebidas-que-se-venden-en-las-escuelas-son-chatarra/>.

⁹ Véase: <https://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2018/08/d-escuelas-ambientes-obesogenicos-investigacion-hoja-informativa.pdf>

Recuadro 1. NOVA, clasificación de alimentos según la extensión y el propósito del procesamiento.

1° Alimentos no procesados, naturales, frescos, y mínimamente procesados

Los primeros son partes comestibles de plantas (semillas, hojas y otras) y de animales (carne, leche, huevos, etc.) sin ninguna transformación industrial. Los segundos son también alimentos frescos, pero con un procesamiento mínimo que no cambia mucho su naturaleza —por ejemplo, el cocimiento, la refrigeración o congelamiento de verduras y frutas o la pasteurización de la leche, que no agregan ninguna sustancia nueva (ni grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento—, generalmente para aumentar su duración, ayudar en su uso y preparación, y darles un sabor más agradable. Son la base de los platos y comidas saludables.

2° Ingredientes culinarios procesados

Grupo que abarca sustancias extraídas de los alimentos o de la naturaleza y purificadas por medios industriales: aceites, mantequilla, azúcar, sal, etc. No se comen solos, sino con alimentos del primer grupo, sean procesados o mínimamente procesados. Se usan para preparar los alimentos y hacerlos sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

3° Alimentos procesados por la industria

Se elaboran agregando básicamente sal, azúcar, algún tipo de grasa y otros ingredientes culinarios a los alimentos del primer grupo, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Son productos que la gente podría hacer en la casa: panes, quesos, frutas, verduras en conserva.

4° Alimentos ultra–procesados

Son formulaciones de muchos ingredientes, la mayoría aditivos de uso exclusivamente industrial, que una persona cualquiera no utiliza en su cocina ni se pueden hacer en casa. Tales aditivos son fundamentales porque estos productos carecen del sabor, la textura, el color o el aroma de los alimentos naturales, que se pierden en el ultraprocesamiento —donde el prefijo ultra no significa “muchos”, como algunos piensan, sino “en grado extremo”; es decir, en este caso un procesamiento llevado al extremo. En otras palabras, son alimentos “formulados”.

Aunque los alimentos naturales tienen su propio sabor, aroma, color y textura, los ultra–procesados tienden a desplazarlos porque los aditivos magnifican o intensifican artificialmente esas características sensoriales. Esto provoca que sobre todo los niños se habitúen, por ejemplo, al intenso sabor dulce de un producto ultra–procesado, y dejen de encontrar placer en comer frutas.

El ultraprocesamiento implica fraccionar alimentos enteros en componentes como proteínas, carbohidratos, grasas, etc., y recombinarlos después, adicionando fibra, vitaminas o minerales y diversos aditivos. En realidad, son fórmulas que se parecen a los alimentos y se anuncian como tales, pero no lo son. Por ejemplo, dicen ser una bebida de fruta poniendo la imagen de ésta en el envase, aunque nada tenga de fruta.

Como explica el documento de la OMS y la OPS titulado *Alimentos y bebidas ultra–procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, los ultra–procesados se formulan en su mayor parte o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos u otras fuentes orgánicas, aunque por lo general “contienen pocos alimentos enteros, o ninguno”.*

* Véase http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf

Recuadro 2. Una probadita del sistema NOVA: ejemplos.

1° Alimentos no procesados, naturales, frescos, y mínimamente procesados:

Verduras y frutas frescas, refrigeradas, congeladas y empacadas al vacío; granos (cereales), incluido todo tipo de arroz; frijoles y otras leguminosas, frescos, congelados y secos; raíces y tubérculos; hongos; frutas secas y jugos de fruta recién preparados o pasteurizados no reconstituídos; nueces y semillas sin sal; carnes, aves de corral, pescados y mariscos frescos, secos, refrigerados o congelados; leche en polvo, fresca, entera, parcial o totalmente descremada, pasteurizada, y leche fermentada, como el yogur solo; huevos; harinas, pastas alimenticias crudas hechas de harina y agua; té, café e infusiones de hierbas; agua corriente (de la llave), filtrada, de manantial o mineral.

2° Ingredientes culinarios procesados:

Aceites vegetales, grasas animales, almidones, azúcares y jarabes, sal.

3° Alimentos procesados por la industria:

Verduras y leguminosas enlatadas o embotelladas, conservadas en salmuera o escabeche; frutas peladas o rebanadas conservadas en almíbar; pescados enteros o en trozos conservados en aceite; nueces o semillas saladas; carnes y pescados procesados, salados o curados y no reconstituídos como jamón, tocino y pescado seco; quesos hechos con leche, sal y fermentos; y panes elaborados con harinas, agua, sal y fermentos.

4° Alimentos ultra–procesados:

Hojuelas fritas (como las de papa) y muchos otros tipos de productos de botana dulces, grasosos o salados; helados, chocolates y dulces o caramelos; papas fritas, hamburguesas y perros calientes; *nuggets* o palitos de aves de corral o pescado; panes, bollos y galletas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; pastelitos, masas, pasteles, mezclas para pastel, tortas; barras energizantes; mermeladas y jaleas; margarinas; postres empaquetados; fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas; salsas; extractos de carne y levadura; bebidas gaseosas y bebidas energizantes; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; jugos y néctares de fruta; cerveza y vino sin alcohol; platos de carne, pescado, vegetales, pasta, queso o pizza ya preparados; leche “maternizada” para lactantes, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” y “adelgazantes” o *light*, tales como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas.