REDICINAySA®
Revista de divulgación de la Universidad de Guanajuato en colaboración con el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guanajuato

ECONOMÍA Y POLÍTICA

La importancia de seleccionar un alimento de calidad nutrimental. Alimentos procesados ¿pueden ser alimentos de calidad?

Brenda Eugenia Betancourt Suárez*, Rebeca Monroy Torres**

Palabras clave:
Alimentos procesados, seguridad alimentaria, inocuidad.

Para el ser humano la alimentación es un aspecto importante de la vida para coadyuvar con el crecimiento y desarrollo adecuado en las diferentes etapas de la vida. Un alimento debe poseer calidad sanitaria y nutrimental; para explicarlo comenzaremos con la pregunta: ¿Qué es un alimento de calidad?

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana 043 (2012), que señala las pautas para la orientación alimentaria, se define que una dieta correcta es aquella que cubre con las siguientes características: completa, variada, suficiente, equilibrada, inocua, adecuada. Todo esto para que un ser humano se desarrolle de forma plena y sobretodo libre de enfermedades derivadas de los alimentos.

Una dieta correcta será un conjunto de platillos que cada persona decidirá de acuerdo a los gustos, preferencias, educación y a su acceso económico y físico. Sin embargo, una selección de alimentos se puede volver difícil cuando una persona tiene acceso a una diversidad de productos que pueden o no ser alimentos de calidad, es decir:

1) que contiene los nutrimentos necesarios,
2) idóneo, que sus características y propiedades son de su respectiva naturaleza,
3) aceptable, de acuerdo a la cultura y aspectos sensoriales,
4) inocuo, ausente de agentes biológicos, químicos y físicos que pueda generar un riesgo a la salud
5) fresco, óptimo sin presencia de deterioro o descomposición.

*Estudiante de Ingeniería en Alimentos, División de Ciencias de la Vida, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato. Alumna del programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP).
** Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria, Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Responsable del programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP). Contacto: Torre de Laboratorio (4° piso) de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato, Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos León, Gto., México, C.P. 37670. Tel. (477) 2674900, ext 3677. Correo electrónico: bren_euge@hotmail.com rmonroy79@gmail.com

El consumo de alimentos naturales y sin procesar sería lo ideal, pero actualmente el ritmo y el estilo de vida, las distancias o el tiempo de preparación están generando aumento en la adquisición de alimentos procesados que no siempre son de calidad.

Gracias a los métodos de conservación, que han existido desde otras épocas como el secado, ahumado y salado, se abrió camino a los variados y actuales métodos de procesamiento y conservación de alimentos. Una característica predominante en un alimento procesado es que tenga una vida útil estandarizada, es decir, que con apoyo de métodos de conservación y regulación la calidad se mantenga en la duración adecuada antes de su consumo, por lo que un alimento a pesar de haber pasado por algún proceso, debería seguir cumpliendo las características para incluirse en una dieta correcta.

Si bien, los alimentos industrializados han surgido debido a los cambios tecnológicos, sociales, políticos, culturales, económicos, ambientales y geográficos, entre otros; en la actualidad, procesar un alimento ya es una práctica común, que se aplica desde una casa, al preparar los alimentos a través de procedimientos simples como la cocción y el freído, hasta las grandes máquinas de la industria que elaboran productos comerciales en donde el grado de procesamiento determina la calidad de los alimentos que se consumen e influye en la seguridad alimentaria de la población.

Consumir un alimento procesado puede semejarse a consumir una dieta correcta, siempre y cuando reúna esta característica, por ello consumir o seleccionar un alimento procesado, tampoco debe ser sinónimo de una mala alimentación. Por eso es importante conocer y entender las diferentes etapas (proceso) por el que un alimento pasa antes de ser consumido y saber integrarlo a la dieta.

El equilibrio entre alimentos naturales y procesados, debe buscarse para que se complementen los beneficios, el mayor consumo deberá ser procedente de alimentos preparados de forma natural, es decir, libre de aditivos. Sin embargo cabe resaltar que muchos procesamientos son indispensables, beneficiosos o inocuos. Por ejemplo, el huevo crudo contiene una glucoproteína llamada avidina que al consumirse y llegar al intestino reacciona con la biotina (una vitamina) presente en el huevo creando un complejo que impide su asimilación en el intestino; en cambio al procesarse (cocinarse) con calor de manera adecuada, provoca la desnaturalización de la glucoproteína y rompe la interacción por lo que la biotina se vuelve a ser biodisponible.

Al hacer un análisis de los hábitos de la población mexicana, las personas consumen diariamente por lo menos un alimento procesado, y en últimos años destacan los alimentos procesados de manera industrial. Esto influye en la adquisición de nuevos patrones de alimentación, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ya se ha modificado Sistema de Alimentación Mundial (SAM); tan solo en México, de 1965 al 2000, la demanda de alimentos procesados fue del 36%, derivado del crecimiento demográfico y la urbanización principalmente, pero para el 2030, se pronostica aumentará a un 82%. Por ello es importante aprender a identificar el grado de procesamiento en el que nuestros alimentos pueden ser sometidos para así comenzar una adaptación alimentaria lo más adecuada posible y comenzar a cuestionar la calidad de los alimentos a los que tenemos acceso.

Además debemos saber que las acciones de prevención a la salud de promover una correcta nutrición enfocada solo al consumo de alimentos por sus nutrimentos clave puede quedar ambigua, pues según un análisis de la OPS y la OMS en 2015, ya no puede limitarse a clasificar a los alimentos tal solo de esta forma, ya que faltaría considerar la influencia que tiene el procesamiento en la alimentación haciendo falta información complementaria sobre los productos, para entender mejor lo antes mencionado nos puede ser

útil consultar un estudio de investigadores de la Universidad de São Paulo en Brasil que nos proponen un sistema llamado NOVA desarrollado para población de América latina y Canadá para clasificar los alimentos según su naturaleza, uso y grado de procesamiento en vez de clasificarlos por nutrientes o tipos de alimentos como es más común. Dicho estudio clasifica los alimentos en: 1) Alimentos sin procesar o mínimamente procesados, 2) Ingredientes procesados culinarios, 3) Alimentos procesados y 4) Productos procesados (ver tabla 1). Esta clasificación permite identificar y seleccionar alimentos de forma más práctica en un supermercado.

Tabla 1. Comparación de los niveles de proteína de distintos insectos vs alimentos cárnicos.

Grupo alimentario y definición	Ejemplos
1.Alimentos sin procesar o mínimamente procesados	
Los alimentos sin procesar son alimentos de origen vegetal (hojas, tallos, raíces, tubérculos, frutos, nueces, semillas) o animal (carne u otros tejidos y órganos, huevos, leche) distribuidos poco después de la cosecha, recolección, matanza o crianza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se alteran de maneras tales que no agregan o introducen ninguna sustancia, pero que pueden implicar quitar partes del alimento. Los procesos mínimos incluyen el limpiado, lavado, cepillado; aventamiento, descascaramiento, pelado, molienda, ralladura, expresión, corte en hojuelas, desmenuzamiento; desollamiento, deshuese, rebanado, división en porciones, escamado, corte en filetes; compresión, secado, descremado, pasteurización, esterilización; enfriamiento, refrigeración, congelamiento, sellado, embotellamiento, cobertura con envoltura simple, empaquetado al vacío y con gas. El malteado, que agrega agua, es un proceso mínimo, lo mismo que la fermentación, la cual implica agregar organismos vivos, cuando esto no genera alcohol.	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 reconstituidos; 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; tés, café e infusiones de hierbas; agua corriente (de grifo), filtrada, de manantial o mineral.
2. Ingredientes culinarios procesados	
Sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes alimentarios u obtenidas de la naturaleza. Pueden usarse preservantes, agentes estabilizadores o *purificadores*, y otros aditivos.	Aceites vegetales; grasas animales; almidones; azúcares y jarabes; sal.

Grupo alimentario y definición	Ejemplos
3. Alimentos procesados	
Se elaboran al agregar sal o azúcar (u otro ingrediente culinario como aceite o vinagre) a los alimentos para hacerlos más duraderos o modificar su palatabilidad. Se derivan directamente de alimentos y son reconocibles como versiones de los alimentos originales. En general se producen para consumirse como parte de comidas o platos. Los procesos incluyen enlatado y embotellado, fermentación y métodos de conservación como el salado, la conserva en salmuera o escabeche y el curado.	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 reconstituidos como jamón, tocino y pescado seco; quesos hechos con leche, sal y fermentos; y panes elaborados con harinas, agua, sal y fermentos.
4. Alimentos ultraprocesados	
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	Hojuelas fritas (como las de papa) y muchos otros tipos de productos de snack 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; bebidas 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*, tales como sustitutos en polvo o *fortificados* de platos o de comidas.

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, pre-procesamiento mediante fritura, horneado.	

Fuente: Organización Panamericana de la Salud, 2015.

Aún queda mucha información por analizar y difundir acerca de los alimentos procesados para crear conciencia sobre la elección más adecuada para incluidos en nuestra alimentación diaria. No hay alimentos buenos ni malos, es el equilibrio en su consumo y su calidad donde está la clave y a pesar de que los avances cada vez más rápidos de la ciencia y la tecnología nos permiten desarrollar nuevos productos alimenticios la opción ideal siempre van a ser los naturales. Debemos estar al día de los tipos de productos que se ofrecen en el mercado y cuales nos aportan beneficios a nuestra salud, ya que las tendencias de consumo representan un constante reto para la industria de alimentos y por ello lo que demandemos impactará en la exigencia de un cambio tanto personal como en las políticas y regulaciones en nuestro país y el mundo para una mayor producción y consumo de alimentos saludables.

REFERENCIAS

Fernández, E. Microbiología e inocuidad de los alimentos. 2da ed. México: Universidad Autónomas de Querétaro; 2000. p 35.

Badui, S. Química de los alimentos. 4ª ed. México: Editorial Pearson; 2006. p. 384-5.

Food and Agriculture Organization. Perfiles nutricionales por países-México. Roma: FAO; 2003.

Organización Panamericana de la Salud. Consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública. Washington, DC: OPS, 2015. Consultado: Marzo 2016. Disponible en: http://www.interamericanheart.org/images/NUTRITION/141005opsslimentosultrprocesadoslacesp.pdf