

Cuadernos para reflexionar N°1



¿Qué es la comida chatarra?

Rubén Ernesto Orjuela
Nutricionista y Dietista
EDUCAR - CONSUMIDORES



EDUCAR
CONSUMIDORES
CONSTRUYENDO REDES VITALES

Asociación Colombiana de Educación al Consumidor
Educar Consumidores
Cámara de Comercio de Bogotá
Inscripción S004076520-20-1-11
Nit. 900491917 -9

Carrera 66ª N° 44-06, Bogotá Colombia
Teléfono: 57+17048973
educarconsumidores@gmail.com
www.educarconsumidores.org

Directora de la organización
Dra. Esperanza Cerón Villaquirán
Médica Cirujana Universidad del Cauca
Especialista en Salud y Ambiente, Universidad El Bosque,
Terapias Alternativas, Universidad El Rosario, PhD en
Educación, Universidad La Salle Costa Rica

Cuaderno para la reflexión N° 1

ISSN 2590-8960

Autor: Rubén Ernesto Orjuela
Nutricionista Dietista Universidad Nacional de Colombia.
Cursando segundo año de la Maestría en planeación de
políticas en alimentación infantil.

Asesoría editorial
Beatriz González Soto
Educar Consumidores

Diseño y Diagramación
Difundir Ltda.

Marzo de 2017



EDUCAR
CONSUMIDORES



EDUCAR CONSUMIDORES

CONSTRUYENDO REDES VITALES

Somos una organización de la sociedad civil, interdisciplinaria y aprendiente, en la que confluyen diferentes saberes producto de la investigación aplicada, que ligan las variables de salud, nutrición, derecho, educación, economía y ambiente.

Presentamos esta serie de cuadernos para la reflexión, como un pre-texto para comenzar a dialogar sobre temas que son comunes a todas y todos, en defensa del derecho a la salud alimentaria, a la salud ambiental y el derecho que asiste a la ciudadanía de estar informados y formados sobre lo que nos afecta.

Este primer número está relacionado con la comida chatarra, productos que son realizados industrialmente y que afectan nuestro cuerpo y nuestra salud, productos que se han ido popularizando en nuestro entorno por la vertiginosa vida que llevamos, y que nos han hecho olvidar nuestras raíces alimenticias.



¿Qué es la comida chatarra?

La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías”. Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra. La mayoría de la gente incluye alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes, por ejemplo, snacks salados, golosinas, goma de mascar, la mayoría de los postres dulces, comida rápida y bebidas azucaradas. Los fritos son algunos de los principales alimentos considerados como comida chatarra (Smith, Encyclopedia of Junk and Fast Food, 2007).

La Organización Panamericana de la salud (OPS) le ha dado a esta definición otro matiz. Se ha basado en el sistema NOVA de clasificación de alimentos el cual no está basado en la cantidad de nutrientes. “El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento” (Organización Panamericana de la Salud, 2015). Comprende cuatro grupos que se mencionan a continuación:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados;
2. Ingredientes culinarios procesados;
3. Alimentos procesados, y
4. Productos ultraprocesados.

El sistema NOVA permite estudiar el suministro de alimentos y los patrones de alimentación en su conjunto a lo largo del tiempo y entre países. También permite estudiar los grupos de alimentos individuales dentro del sistema.



Este sistema nos permite diferenciar entre productos elaborados industrialmente con poco o nulo valor nutricional, formulados con aditivos químicos y alto riesgo para la salud humana, de alimentos de origen natural y preparaciones culinarias ancestrales de alto valor nutricional y efectos positivos sobre la salud. Así mismo, esta clasificación nos permite eliminar de la lista de comidas chatarra algunas preparaciones que al ser elaboradas con ingredientes naturales y técnicas culinarias apropiadas pueden ser consideradas como preparaciones con alto valor nutricional. Este es el caso de las empanadas, hechas a base de maíz con relleno de carnes o vegetales; o las butifarras, preparadas con mezcla de carnes y especias naturales; o las hamburguesas preparadas a base de carnes o las hechas a base de lentejas acompañadas de arepas de maíz o pan artesanal sin aditivos químicos. Pero, ¿por qué sacarlos de la lista de comida chatarra? ¿Acaso su contenido de grasa no es muy alto? Aunque las preparaciones anteriormente mencionadas aún son consideradas, para el grueso de la población, como comida chatarra; en condiciones adecuadas de elaboración usando alimentos sin procesar o mínimamente procesados pueden ser preparaciones con alto contenido de proteína, grasas, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales sin adición de químicos nocivos para la salud.

La reflexión está en encontrar lo que ha convertido a estas preparaciones en comida chatarra. Si hacemos un análisis más profundo, la razón no está en el origen ancestral de las preparaciones, sino la deformación que han sufrido gracias a la interferencia de la gran industria. Donde, la preparación otrora basada en alimentos mínimamente procesados es reemplazada por productos ultraprocesados que la asemejan, los cuales son formulaciones que contienen, por ejemplo; nitritos y nitratos, y otros aditivos químicos para conservar las carnes, emulsificantes para evitar la separación de las grasas, y acentuadores de sabor para hacer más sabroso y generalmente adictivo el producto. Así mismo, quienes las preparan y comercializan se ven abocados, por su bajo costo, al uso de grasa industrial alta en grasas trans, para freír y acompañan los platos con salsas industrializadas ya listas para consumir y bebidas azucaradas.

En este orden de ideas el término comida chatarra que ha sido acuñado y se ha implantado en el vocabulario de la población para referirse a los alimentos nocivos, debe ser replanteado y más aún cuando se pretende dar una regulación a los mismos. Posiblemente, la solución más adecuada es la de regular los productos ultraprocesados, tal como lo sugiere el Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS 2016 (Organización Panamericana de la Salud, 2016).



Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

¿Qué son?



Los alimentos naturales obtenidos directamente de plantas o de animales sin sufrir ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza.

Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a un proceso de limpieza, remoción de partes no comestibles o indeseables, fraccionamiento, molienda, secado, fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación y procesos similares sin añadir al alimento original sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

Ejemplos

Legumbres, verduras, frutas, papa, yuca y otras raíces y tubérculos naturales o envasados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral a granel o envasado; maíz en grano o en espiga, granos de trigo y de otros cereales; frijoles de todos los colores, lentejas, garbanzo y otras leguminosas; champiñones frescos o secos; frutos secos, jugos de frutas sin adición de azúcar u otras sustancias; castañas, nueces, cacahuets y otras oleaginosas sin sal ni azúcar; harinas de yuca, de maíz o de trigo y pastas frescas o secas hechas con esas harinas y agua; carnes de vaca, de cerdo y de aves y pescados frescos, enfriados o congelados; leche pasteurizada, huevos; té, café y agua potable.

Ingredientes culinarios

¿Qué son?



Son productos extraídos de alimentos naturales o de la naturaleza por procesos como prensado, molienda, trituración, pulverización y refinado. Se usan en las cocinas de los hogares y en cafeterías y restaurantes para condimentar y cocinar alimentos y para crear preparaciones culinarias variadas y sabrosas, incluyendo caldos y sopas, ensaladas, tortas, panes, galletas, dulces y conservas.

Ejemplos

Aceites de soya, de maíz, de girasol o de oliva, mantequilla, manteca de coco, azúcar de mesa blanco o morena, sal de cocina refinada o gruesa.



Alimentos procesados

¿Qué son?



Los alimentos procesados son fabricados por la industria añadiendo sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario a alimentos naturales con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar. Son productos derivados directamente de alimentos y se reconocen como versiones de los alimentos originales. Suelen consumirse como parte o acompañamiento de preparaciones culinarias hechas a partir de alimentos mínimamente procesados, aunque, solos o combinados con otros alimentos procesados o productos ultraprocesados, pueden consumirse en lugar de comidas basadas en preparaciones culinarias.

Ejemplos

Conservas en salmuera (sal y vinagre) de zanahoria, pepino, guisantes, palmito, cebolla o coliflor; concentrados de tomate (con sal y o azúcar); frutas en almíbar y frutas cristalizadas; carne seca, sardinas y atún enlatados; quesos; y panes hechos de harina de trigo, levaduras, agua y sal.

Productos ultraprocesados

¿Qué son?



Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Entre sus técnicas de fabricación se cuentan la extrusión, molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción.

Ejemplos

Galletas de paquete, helados, caramelos y golosinas en general, cereales azucarados para el desayuno, tortas y mezclas para tortas, barras de cereal, sopas, fideos instantáneos y condimentos preparados, salsas, paquetes de papas, gaseosas, jugos, néctares y refrescos industrializados, yogures y bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas, bebidas energizantes, productos congelados y listos para calentar, como platos de pasta, pizzas, hamburguesas y extractos de carne de pollo o pescado apanados tipo nuggets, salchichas y otros embutidos, panes de molde, panes para hamburguesa o perros calientes, panes dulces y productos panificados cuyos ingredientes incluyen sustancias como grasa vegetal hidrogenada, azúcar, almidón, suero de leche, emulsionantes y otros aditivos.



¿Por qué regular los productos ultraprocesados?

Cerca de 800 millones de personas alrededor del mundo están desnutridas y 2.1 billones tienen un índice de masa corporal (IMC) que los pone en riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta (Freudenberg, 2016).

En Colombia según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN 2010) el 51.2% de la población adulta y el 17.5% de los niños presentan sobrepeso y obesidad (ICBF, 2011). El gasto en salud para atender enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta aumentó 755%, entre 2005 a 2012, pasó de 22.500 millones a 192.730 millones en 2012 (MINSALUD, 2014).

En 2014 en el país, murieron 89.529 personas por enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta. Mientras que, las muertes por causas externas como los homicidios, los accidentes o los suicidios sumaron solamente 28.071 (DANE, 2015). La tercera parte de las muertes ocasionadas por enfermedades relacionadas al consumo de una alimentación inadecuada con altos consumos de productos ultraprocesados.

Ante esta realidad las políticas públicas, las recomendaciones y las acciones relativas a la nutrición y la salud se han basado convencionalmente en determinados nutrientes (por ejemplo, sodio y grasas saturadas) o en determinados tipos de alimentos (por ejemplo, frutas y verduras y carnes rojas).

Según Carlos Monteiro, estos enfoques para abordar y clasificar los distintos tipos de alimentación son inadecuados y engañosos puesto que se basan en una visión estrecha de la nutrición, en la cual los alimentos se conciben como la mera suma de sus nutrientes, y pasan por alto el papel del procesamiento industrial moderno de los alimentos y su impacto sobre la alimentación (Monteiro, 2009).

El procesamiento industrial de los alimentos ha transformado el sistema alimentario mundial, y hoy en día afecta en particular a los países de ingresos medianos y bajos (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

El cambio radica en el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por otros que se basan cada vez más en productos ultraprocesados.



El resultado es una alimentación caracterizada por una densidad calórica excesiva, alta en azúcares libres, grasas no saludables y sal, y baja en fibra alimentaria, lo que aumenta el riesgo de obesidad y otras enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación (organización Panamericana de la Salud, 2015).

El consumo de productos ultraprocesados conlleva a diversos problemas nutricionales y metabólicos, tienen repercusiones sociales y culturales, económicas y ambientales como el desestimulo de la producción campesina y su subsecuente empobrecimiento y abandono del campo; la contaminación de las fuentes de agua, entre otras. Los problemas con estos productos para la salud radican en que:

- Tienen una calidad nutricional muy baja, se diseñan para tener altas palatabilidades (muy sabrosas y deseables).
- La mayoría son adicionados con sustancias que generan adicción.
- Imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables;
- Fomentan el consumo frecuente de snacks;
- Se anuncian y comercializan de manera agresiva y como saludables, que facilitan la vida, que dan felicidad o tiene efectos extraordinarios sobre la vida de las personas (en el deporte, en el crecimiento de los niños, etc.)
- Son social y culturalmente destructivos, al promover el desestimulo de las cocinas tradicionales.

A nivel mundial, las ventas de productos ultraprocesados aumentaron en 43,7% durante el periodo de 2000-13 (de 328 055 kilotoneladas en el 2000 a 471 476 kilotoneladas en el 2013). En América latina el aumento fue de 48% pasando de 53458 Kilotoneladas a 79108 kilotoneladas. Lo cual ha significado un aumento en el consumo per cápita que pasó en ese periodo de 102.3Kg/año a 129.6Kg/año (organización Panamericana de la Salud, 2015). Según Euromonitor, en el año 2013 Colombia acumuló un consumo per cápita de productos ultraprocesados de 92.2Kg/año, lo cual significó un aumento de 18.5Kg/año con relación al año 2000 y un 25% en términos porcentuales. Es de aclarar que esta medición no contempla el consumo de comidas rápidas, los panes industriales, sopas y fideos envasados, quesos procesados, salchichas y nuggets de pollo o pescado, los cuales pueden aumentar la cifra citada.

Las tendencias de aumento de consumo de ultraprocesados en la población se han visto incentivadas por los mismos Estados que, al contrario de lo esperado, en lugar de regular esta clase de productos, han promovido su consumo por medio de las compras estatales. Por ejemplo, en los Estados Unidos más del 50% de los alimentos comprados por el Departamento de Agricultura son comprados a compañías a las cuales se le permite agregar grasa, azúcar o sodio antes de ser entregados a las escuelas y como resultado estos alimentos tienen el mismo valor nutricional que



los productos ultraprocesados (Freudenberg, 2016). Y los bonos de subsidio a los más pobres solo incluyen chatarra.

La compra de alimentos que está a cargo del sector público se ha dirigido hacia alimentos de “alta calidad”, los cuales son proveídos por una industria mundial de productos ultra procesados que dominan el suministro mundial de alimentos y contribuyen al aumento de la carga de las enfermedades relacionadas con la dieta.

Propuestas:

La adquisición de comida saludable es una de las pocas intervenciones nutricionales que puede dirigirse a combatir dos problemas mundiales relacionados con la dieta, la desnutrición y el exceso de peso. La obtención de alimentos sanos, tiene el potencial para reunir a muchos grupos que pueden convertirse en una fuerza más amplia para la promoción de una alimentación sana. Los éxitos en el mejoramiento de la alimentación institucional pueden traer cambios más profundos en la sociedad (Freudenberg, 2016).

Seguir los lineamientos que la OPS ha propuesto para que los Estados regulen los productos procesados y ultraprocesados, además que cumplan los siguientes criterios:

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
Mayor o igual a 1mg de sodio por cada Caloría del producto.	Mayor o igual al 10% del total de energía del producto, proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de edulcorantes diferentes a azúcares.	Mayor o igual al 30% del total de energía del producto, proveniente del total de grasas.	Mayor o igual al 10% del total de energía del producto, proveniente del total de grasas saturadas.	Mayor o igual al 1% del total de energía del producto, proveniente del total de grasas trans.

Debido a los efectos nocivos a corto, mediano y largo plazo del consumo de productos procesados y ultraprocesados, la OPS sugiere que este modelo sea utilizado para:

- Reglamentación del etiquetado obligatorio y advertencias sanitarias en los envases.
- Establecimiento de restricciones a la comercialización y promoción de alimentos y bebidas poco saludables a niños.
- Reglamentación de los alimentos en el entorno escolar.
- Aplicación de impuestos para limitar el consumo de alimentos malsanos.
- Evaluación o revisión de los subsidios agropecuarios.
- Programas de apoyo alimentario.

Propuestas adaptadas de las Guías Alimentarias del Brasil para tener una buena alimentación y una buena salud.

1. Compre alimentos siempre frescos de temporada que puede encontrar en plazas de mercado y mercados campesinos.
2. Disminuya el uso de azúcar, sal y aceite en sus preparaciones.
3. Evite el consumo de productos ultraprocesados.
4. Consuma sus alimentos preferiblemente en compañía de otras personas, hará su alimentación más placentera.
5. Cada vez que pueda cocine sus propios alimentos, planifique su alimentación.
6. Evalúe críticamente la publicidad que ve usted y su familia.





Una dieta diversificada, equilibrada y saludable depende, por una parte, de las necesidades de cada persona según aspectos etarios, de género, de nivel de actividad física y culturales, y, por otra, de los alimentos disponibles y accesibles localmente para la población que respeten sus trasfondos culturales. Sin embargo, los principios básicos que están detrás de una dieta saludable siguen siendo comunes y transversales y principalmente consisten en mantener un equilibrio entre el consumo energético y su gasto, en que el contenido de grasa no supere el 30% de las necesidades de energía, en que la dieta posea una limitada cantidad de grasas saturadas y nada de grasas trans, en que el contenido de azúcares libres no exceda el 10% del requerimiento de energía y en que el consumo de sal no supere los cinco gramos al día. Así, estos principios en su conjunto contribuyen a prevenir la malnutrición y las enfermedades no transmisibles, promueven el crecimiento y desarrollo, reducen el riesgo de muerte prematura y promueven el bienestar económico y social (OMS, 2015a).



Referencias

- DANE. (2015). Estadísticas Vitales. Bogotá: Departamento Nacional de Estadística. Recuperado el 22 de julio de 2016
- Freudenberg, N. (mayo de 2016). Healthy-food procurement: using the public plate To reduce food insecurity and diet-related diseases. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4, 78. doi: 10.1016/S2213-8587(16)00078-4
- ICBF. (2011). Encuesta Nacional de Situación Nutricional. Bogotá: MINSALUD. doi: ISBN978-958-623-112-1
- MINSALUD. (2014). Cuenta de Alto Costo SENT, RIPS 15 EAPB. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Monteiro, C. (2009). Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition*, 12(5), 729-31. Recuperado el 5 de agosto de 2016
- Organización Panamericana de la Salud. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efectos sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington: OPS. doi: ISBN978-92-75-71864-3
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de Perfil de Nutrientes. Washington: OPS. doi: ISBN 978-92-75-11873-3
- Smith, A. F. (2007). *Encyclopedia of Junk and Fast Food* (Vol. 21). London, England: Emerald Group. Recuperado el 4 de agosto de 2016





**EDUCAR
CONSUMIDORES**

CONSTRUYENDO REDES VITALES

Asociación Colombiana de Educación al Consumidor
Carrera 66ª No 44-06, Bogotá Colombia
Teléfono 57+17048973
educarconsumidores@gmail.com
www.educarconsumidores.org
2017