

# ALIMENTOS PROCESADOS EN LA INFANCIA

Los alimentos pueden consumirse desde su forma natural o con un mínimo de procesado hasta como un ultraprocesado. En base a su nivel de procesado se pueden clasificar según NOVA (1) en:

## GRUPO 1: Alimentos no procesados o mínimamente procesados:

- Alimentos frescos: hortalizas, verduras, frutas, legumbres, setas, huevos, pescado, carne, leche, yogur...
- Alimentos con un mínimo grado de procesamiento: verdura y frutas congeladas (sin sal ni aditivos), leche pasteurizada, yogur natural (sin azúcar), harinas o pasta (ambas mejor integrales).

## GRUPO 2: Ingredientes culinarios procesados:

- Aceite de oliva, azúcar, mantequilla y sal.

**GRUPO 3: Alimentos procesados:** Se añaden ingredientes del grupo 2 a los alimentos del grupo 1 para conservarlos mejor, hacerlos comestibles y suelen tener dos o tres ingredientes.

Legumbres cocidas en tarro, conservas vegetales, pescado enlatado en aceite, frutos secos con sal, conservas de carne en salazón, pan fresco, quesos...

**GRUPO 4: Ultraprocesados:** combinado y procesado industrial de diversos ingredientes, suele suponer modificaciones importantes de los alimentos originales y el uso de sustancias no comunes en la cocina (jarabe de fructosa, grasas hidrogenadas, aislados de proteínas...).

El resultado es un producto con las siguientes características:

- Con muchos aditivos (en especial potenciadores del sabor: glutamato monosódico o E621).
- Alta densidad energética
- Muchas grasas
- Azúcares en exceso,
- Demasiada sal



## ¿Cuales escoger?

Es aparentemente fácil.

La mayor parte de la alimentación infantil (al igual que la de los adultos) debe provenir de alimentos del GRUPO 1, alimentos sin apenas procesar o no procesados. Y, aunque hay una enorme cantidad de alimentos ultraprocesados destinados al público infantil, la realidad es cuantos menos mejor, ya que, la mayoría no son saludables.

La duda surge en alimentos no tan procesados o alimentos ultraprocesados que no lo parecen, para saber debemos evitarlo hay que FIJARSE EN EL ETIQUETADO:

### Escoger aquellos que tienen:

- Poca grasa saturada: **menos de 1,5 gr/100 gr.**
- Poco azúcar: **menos de 8-9 gr/100 gr.**
- Sal: **menos de 1,2 gr/100 gr.** Menos todavía si es para niños pequeños.
- Densidad energética baja: **menos de 150Kcal/100 gr.**
- **Menos de 5 ingredientes.**



### Evitar los que cumplen alguna de estas características:

- Mucha grasa: **más de 17,5 gr/100 gr** o mucha saturada.
- Exceso de azúcar: **más de 16 gr/100 gr.**
- Demasiada sal: **más de 1,2 gr/100 gr**, menos en niños pequeños
- Alta densidad energética: **más de 400 Kcal/100 gr.**
- Aditivos; potenciadores del sabor, e ingredientes que no son de uso común en una cocina doméstica.



¡Ojo! No te dejes engañar por la publicidad agresiva, normalmente son productos que resaltan algún ingrediente:

- “Rico en Hierro”, “Fuente de Fibra”

O alguna alegación de salud:

- “Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmune.”

Se trata de un intento de desviar la atención sobre lo verdaderamente importante, que no son alimentos saludables.



## ¿Porqué no son saludables los ultraprocesados?

Dado que según hemos señalado y también recalca la FAO (2) se trata de productos con una o varias de estas características: PRESENCIA DE MUCHOS ADITIVOS, ALTOS EN SAL, AZÚCAR, GRASAS, GRASAS SATURADAS Y/O ENERGÍA. Todos estos factores contribuyen, según multitud de estudios, a generar patologías tales como obesidad, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, dislipemias, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer; así como, muerte por estas causas.

Pero, además, desplazan el consumo de alimentos saludables, especialmente en los niños. Los peques se acostumbran a estos sabores hiperpalatables y extremadamente dulces o salados por lo que luego no les gustan los alimentos naturales que son los saludables y los que deberían de comer en mayor proporción.



## Ayudas para hacer buenas elecciones

### LÁCTEOS

¡QUE NO TE LA DEN CON QUESO!

Con quesos de calidad se refiere a todos los que en la etiqueta aparecen la palabra QUESO. La legislación obliga a que sólo puedan llamarse así, cuya composición solo pueden aparecer alguno de estos ingredientes: leche, fermentos lácticos, sal, lisozima, cloruro cálcico y los de corteza; con excepto los denominados quesos fundidos. Los quesos fundidos si que tienen muchos otros ingredientes y no se consideran quesos de calidad.



SI



CUANTO MENOS MEJOR



## FUENTES PROTEICAS



SI



CUANTO MENOS MEJOR



¡OJO!

Las carnes rojas no se recomiendan más de 2 o 3 raciones a la semana



## BEBIDAS



SI



CUANTO MENOS MEJOR



¡OJO!

Las bebidas isotónicas sólo son recomendables a partir de 1 hora intensa de ejercicio y a poder ser mejor fabricadas en casa.

Los zumos caseros tampoco son buena opción dado que el azúcar que normalmente está unido a la fibra, al exprimirlo se libera y se comporta como azúcar libre.

## CEREALES Y DERIVADOS

COPOS DE AVENA



SI



ARROZ INTEGRAL/PASTA INTEGRAL

PAN INTEGRAL



MUESLI CASERO

GALLETAS



CUANTO MENOS MEJOR



CEREALES DE DESAYUNO

BOLLERÍA



RESPOSTERÍA CASERA



PAN BLANCO



(1) NOVA: El sistema nutricional NOVA clasifica los alimentos en cuatro categorías según su grado de procesamiento.

(2) FAO: FAO es la sigla correspondiente a la expresión inglesa Food and Agriculture Organization, que puede traducirse como Organización para la Alimentación y la Agricultura. Se trata de un organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).