

## Alimentos Ultraprocesados ¿Nuestro peor enemigo?

Por [Digestivae](#) / 17/11/2025

Hemos hablado de azúcar, de grasa y de gluten pero, ¿y si te dijera que el mayor problema de nuestra dieta moderna no es un componente específico, sino el grado de procesamiento de nuestros alimentos? Bienvenido al mundo de los **alimentos ultraprocesados**, estos productos, que a menudo se disfrazan de opciones «saludables», «ligeras» o «convenientes», se han convertido en la base de la dieta occidental, y son, según un creciente consenso científico el principal motor de las epidemias de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

El término **alimentos ultraprocesados** fue acuñado por científicos brasileños (Dirigidos por Carlos Monteiro) quienes crearon la clasificación NOVA, un sistema que clasifica los alimentos no por sus nutrientes (como grasa o carbohidratos), sino por su grado de procesamiento, esta distinción ha revolucionado nuestra forma de entender la nutrición, este artículo es una inmersión profunda en qué son exactamente los **alimentos ultraprocesados**, por qué son tan perjudiciales para tu salud y cómo puedes identificarlos y empezar a eliminarlos de tu vida.



### ¿Qué Son Exactamente los Alimentos Ultraprocesados? (Clasificación NOVA)

La clasificación NOVA divide los alimentos en cuatro grupos; Entender esto es la clave para entender los problemas que conllevan.

**Grupo 1: Alimentos No Procesados o Mínimamente Procesados.** Son alimentos en su estado natural o casi natural, piensa en frutas, verduras, legumbres, huevos, carne, pescado, arroz, patatas, el procesamiento mínimo incluye lavar, cortar, congelar o moler, esta debería ser la base de nuestra dieta.

**Grupo 2: Ingredientes Culinarios Procesados.** Son sustancias extraídas del Grupo 1 para cocinar, aceite de oliva, mantequilla, azúcar de mesa, sal, harinas; Estas se usan para preparar comidas con alimentos del Grupo 1.

**Grupo 3: Alimentos Procesados.** Son una combinación de alimentos del Grupo 1 y 2, estas son versiones modificadas del alimento original, generalmente para aumentar su durabilidad. Ejemplos: verduras en conserva, pescados enlatados (en aceite y sal), quesos simples, panes artesanales (harina, agua, sal, levadura).

**Grupo 4: Alimentos Ultraprocesados.** Aquí es donde verdaderamente está el problema, estos no son alimentos; son formulaciones industriales. Son productos creados a partir de sustancias extraídas de alimentos (como almidones, aislados de proteína, aceites hidrogenados) y una larga lista de aditivos cosméticos para hacerlos sabrosos, duraderos y visualmente atractivos. Los **alimentos ultraprocesados** son diseñados por equipos de científicos para ser adictivos y baratos, piensa en refrescos, patatas fritas de bolsa, bollería industrial, galletas, cereales de desayuno azucarados, nuggets de pollo, salchichas industriales, sopas instantáneas y la mayoría de las comidas listas para calentar.

### ¿Por Qué Son Tan Perjudiciales los Alimentos Ultraprocesados?

El error común es pensar que los **alimentos ultraprocesados** son malos porque son «altos en azúcar, grasa y sal», si bien esto es cierto, es solo una parte del problema, un estudio histórico de los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. (NIH) demostró que el problema es mucho más profundo, en dicho estudio, dieron a dos grupos de personas dietas con exactamente la misma cantidad de calorías, azúcar, grasa y fibra, la única diferencia fue que la dieta de un grupo provenía de **alimentos ultraprocesados** y la del otro, de alimentos no procesados. ¿El resultado? El grupo que comió **alimentos ultraprocesados** comió 500 calorías más por día de forma involuntaria y ganó peso, mientras que el grupo de alimentos reales perdió peso.

#### 1. Hiper-Palatabilidad y Adicción

Los **alimentos ultraprocesados** están diseñados para secuestrar los centros de recompensa de tu cerebro, por su combinación de azúcar, grasa, sal y texturas (el «crunch» de una patata frita) está calibrada para alcanzar el «punto de éxtasis», un término de la industria para la máxima palatabilidad (Cualidad de ser grato al paladar un alimento.); Esto inunda tu cerebro con dopamina de una manera que los alimentos reales no pueden, creando un bucle de antojo y recompensa muy similar al de las drogas de abuso, y ¿Que genera todo esto?, pues lo que ya sabes, que no puedes parar de comerlos.

#### 2. Destrucción de la Matriz Alimentaria y Saciedad

Un filete y un nugget de pollo pueden tener la misma proteína, pero tu cuerpo reacciona de forma diferente, la «matriz alimentaria» del filete (su estructura fibrosa) requiere masticación y una digestión lenta, esto envía señales de saciedad a tu cerebro y los **alimentos ultraprocesados** tienen su matriz destruida; son blandos, fáciles de tragar y se digieren casi instantáneamente, tu cerebro no tiene tiempo de registrar que has comido, por lo que sigues teniendo hambre.

#### 3. Daño a la Microbiota Intestinal

Nuestra microbiota intestinal prospera con la fibra de los alimentos vegetales reales, mientras que los **alimentos ultraprocesados** son, por definición, bajos en fibra, pero el daño es peor ya que contienen aditivos como emulsionantes (para mezclar aceite y agua)

y edulcorantes artificiales que han demostrado en estudios dañar la barrera intestinal y diezmar las poblaciones de bacterias beneficiosas, promoviendo la inflamación.

#### **4. Aditivos Químicos y Desplazamiento de Nutrientes**

Un **alimento ultraprocesado** no solo es malo por lo que contiene (azúcares añadidos, aceites refinados, aditivos), sino también por lo que no contiene (fibra, vitaminas, minerales, fitonutrientes), es por eso que, cada vez que eliges un snack ultraprocesado, estás desplazando una oportunidad de comer un alimento real y nutritivo, llevando a una malnutrición de micronutrientes incluso en un estado de exceso de calorías, es decir, que no solo no estas metiendo minerales o alimentos buenos y necesarios para tu cuerpo, sino que también, estas metiendole comida «chatarra» a tu cuerpo.



#### **Cómo Identificar un Alimento Ultraprocesado en 3 Pasos**

Olvídate de mirar las calorías, y mejor aprender a identificar los **alimentos ultraprocesados** es la habilidad de nutrición más importante que puedes desarrollar.

**1. La Prueba de la Lista de Ingredientes:** Coge el producto y lee la lista de ingredientes. ¿Tiene más de 5 ingredientes? Si la respuesta es sí, es una señal de alarma, ya que mas puede significar que lleva conservantes u otros elementos no naturales que significan un procesamiento, un pan real tiene 4 (harina, agua, sal, levadura) mientras que un pan de molde ultraprocesado puede tener hasta 20.

**2. La Prueba del «Impronunciable»:** ¿Contiene ingredientes que no tienes en tu cocina y que ni siquiera puedes pronunciar? ¿Aislado de proteína de soja, jarabe de maíz de alta fructosa, glutamato monosódico, carragenina, goma xantana, colorante E-120? Si parece una clase de química, es un **alimento ultraprocesado**.

**3. La Prueba de la Abuela (y el Marketing):** ¿Tu bisabuela reconocería esto como comida? ¿El envase hace afirmaciones de salud llamativas como «enriquecido con vitaminas», «bajo en grasa» o «fuente de fibra»? Irónicamente, los alimentos más saludables (verduras, frutas) no necesitan etiquetas que te digan que son saludables, por eso es que consideramos el marketing agresivo, esta es una señal de que el producto es, probablemente un **alimento ultraprocesado**.

### **Estrategias para «Desprocesar» tu Dieta**

Reducir los **alimentos ultraprocesados** no se trata de perfección, se trata de cambiar el equilibrio, no tienes que hacerte un monje, pero puedes tomar el control de tu entorno alimentario.

**1. Cocina en Casa:** Esta es la estrategia número uno, y la que recomendamos, ya que cuando cocinas, tienes el control total, un plato de lentejas con verduras y arroz es infinitamente superior a cualquier comida preparada congelada.

**2. Compra en el Perímetro:** El supermercado está diseñado para engañarte, y los **alimentos ultraprocesados** dominan los pasillos centrales (cereales, galletas, refrescos, snacks), mientras que los alimentos reales (frutas, verduras, carne, pescado, lácteos) suelen estar en el perímetro, recomendamos que pases la mayor parte de tu tiempo allí.

**3. Cambia tus Snacks:** Los snacks son el principal caballo de Troya, es decir, son un enemigo oculto, y que sin darnos cuenta metemos en nuestras vidas y consumimos de manera habitual, en lugar de una barrita de cereal (ultraprocesada), una galleta o patatas fritas, elige un puñado de nueces, una pieza de fruta, un yogur natural o un trozo de queso.

**4. Lee las Etiquetas por Principio, No por Excepción:** No asumas nada. Ese «pan integral» o esa «pechuga de pavo» pueden estar cargados de aditivos. Tómame el tiempo de leer la lista de ingredientes de todo lo que compras.

### **Conclusión: El Antídoto es la Comida Real**

Los **alimentos ultraprocesados** no son comida, son productos de ingeniería diseñados para ser irresistibles y rentables, a costa de nuestra salud metabólica, el problema no es que seas débil, es que estos productos están diseñados para ganarle a tu fuerza de voluntad, y la solución no es una nueva dieta, ni contar calorías, ni demonizar un nutriente.

El antídoto es simple, aunque no siempre fácil: volver a la comida real. Es elegir la manzana en lugar de la barrita de manzana, es cocinar un huevo en lugar de servirse un

bol de cereal azucarado; Cada vez que eliges un alimento no procesado en lugar de un **alimento ultraprocesado**, estás recuperando tu salud, una comida a la vez.



Artículo redactado por Digestivae con la asistencia de inteligencia artificial (IA) para la elaboración del contenido, de acuerdo con la normativa española de transparencia y propiedad intelectual.© — Todos los derechos reservados.