CUADERNO DE IDEAS

Alimentos ultraprocesados: cómo identificarlos y r

Alimentación y bienestar · 06/11/2026 · Por Camilo Calderón

No todos los alimentos procesados son iguales. Aprende qué son los ultraprocesados, cómo reconocerlos leyendo sus etiquetas y qué cambios sencillos puedes hacer para mejorar tu alimentación sin prohibiciones extremas.

Alimentos ultraprocesados: cómo identificarlos y reducirlos sin obsesionarte

Abres la despensa y encuentras galletas, cereales de desayuno, paquetes de snacks, bebidas saborizadas, pan empacado y otros productos que parecen formar parte normal de la alimentación cotidiana.

Pero ¿alguna vez te has detenido a pensar cuánto de lo que comes está elaborado a partir de ingredientes naturales y cuánto corresponde a formulaciones industriales?

Durante los últimos años, los alimentos ultraprocesados han ganado protagonismo en las conversaciones sobre salud y nutrición. Y no es casualidad: cada vez hay más investigaciones que estudian su relación con el aumento de peso y diferentes problemas de salud.

Sin embargo, hay algo importante que conviene entender desde el principio: no todo lo que viene empacado es perjudicial, ni todos los alimentos procesados son iguales.

La idea no es vivir revisando cada ingrediente con una lupa, sino aprender a reconocer lo que compramos y tomar decisiones más conscientes.

¿Qué son realmente los alimentos ultraprocesados?

El término ultraprocesado se utiliza para describir productos elaborados mediante formulaciones industriales que suelen combinar ingredientes extraídos de alimentos, sustancias modificadas y aditivos que normalmente no utilizamos en la cocina de casa.

El sistema de clasificación NOVA, utilizado en investigaciones sobre alimentación, organiza los alimentos en cuatro grupos según su procesamiento y formulación.

Podemos entenderlos de esta manera:

1. Alimentos naturales o mínimamente procesados

Son alimentos que conservan sus características originales o han pasado por procesos sencillos como lavar, cortar, congelar, secar o pasteurizar.

Algunos ejemplos son:

Frutas y verduras frescas.

Huevos.

Pescado y carnes frescas.

Arroz, avena y legumbres.

Verduras congeladas sin ingredientes añadidos.

2. Ingredientes culinarios procesados

Son productos que normalmente utilizamos para preparar otros alimentos.

Por ejemplo:

Aceite.

Sal.

Azúcar.

Mantequilla.

3. Alimentos procesados

Son alimentos a los que se les añade sal, azúcar, aceite u otros ingredientes para conservarlos o modificar su sabor.

Aquí encontramos productos como algunos quesos, panes frescos y conservas de vegetales o pescado.

4. Alimentos ultraprocesados

Son formulaciones industriales que suelen contener combinaciones de ingredientes y aditivos utilizados para modificar el sabor, la textura, el color, la conservación o la presentación del producto.

Algunos ejemplos frecuentes son:

Gaseosas y bebidas azucaradas.

Paquetes de snacks industriales.

Galletas y productos de pastelería industrial.

Cereales de desayuno muy azucarados.

Golosinas y dulces industriales.

Algunas comidas listas para calentar.

Determinados productos cárnicos reconstituidos.

Esta clasificación es una herramienta para entender mejor lo que comemos, no una sentencia automática sobre cada producto. Su clasificación puede depender de la formulación específica.

¿Cómo reconocer un alimento ultraprocesado?

No necesitas ser nutricionista para comenzar a identificar algunas señales. Uno de los hábitos más útiles es acostumbrarte a leer la lista de ingredientes.

1. Revisa cuántos ingredientes tiene

Una lista extensa puede ser una señal de que estás frente a una formulación industrial compleja. Sin embargo, la cantidad de ingredientes por sí sola no determina si un alimento es saludable o no.

Lo importante es observar qué contiene y para qué se utilizan esos ingredientes.

2. Busca ingredientes que normalmente no usarías en casa

Algunos términos que puedes encontrar son:

Maltodextrina.

Almidones modificados.

Aislados de proteínas.

Emulsionantes.

Estabilizantes.

Potenciadores del sabor.

Aromatizantes y colorantes.

Su presencia puede ayudarte a reconocer una formulación industrial. No significa que cada aditivo, por separado, sea perjudicial o que su sola presencia convierta automáticamente cualquier alimento en una mala elección.

3. Observa el azúcar, el sodio y las grasas saturadas

No basta con que un producto se promocione como ligero, natural, fitness o enriquecido con vitaminas.

Revisa la información nutricional y presta atención a la cantidad de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.

Dos productos con una apariencia similar pueden tener composiciones nutricionales muy diferentes.

¿Por qué preocupa tanto su consumo?

La preocupación no se limita a que algunos productos contengan demasiado azúcar, sal o grasas. También interesa entender cómo determinadas formulaciones pueden influir en nuestra manera de comer.

Un estudio controlado realizado por investigadores de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH), publicado en 2019, comparó durante un mes dos tipos de alimentación en 20 adultos.

Los participantes recibieron durante dos semanas una dieta basada en alimentos ultraprocesados y durante otras dos semanas una dieta basada en alimentos mínimamente procesados.

Aunque las comidas ofrecidas tenían cantidades similares de calorías y nutrientes, las personas consumieron aproximadamente 500 calorías adicionales al día durante la fase de alimentación ultraprocesada. También aumentaron de peso durante ese periodo.

El estudio es interesante porque fue un ensayo controlado, pero hay que interpretar sus

resultados con cuidado: participaron solamente 20 personas y no permite afirmar que todos los productos ultraprocesados produzcan el mismo efecto.

Por otro lado, una revisión publicada en The BMJ en 2024 encontró asociaciones entre una mayor exposición a alimentos ultraprocesados y distintos resultados desfavorables para la salud. Sin embargo, buena parte de la investigación disponible es observacional, por lo que una asociación no demuestra por sí sola que un alimento específico haya causado una enfermedad.

Lo que sí resulta razonable es prestar atención a la frecuencia con la que estos productos ocupan el lugar de alimentos más nutritivos dentro de nuestra alimentación.

¿Significa que debes dejar de consumir todos los alimentos procesados?

No. Y aquí vale la pena detenerse.

El procesamiento de alimentos también tiene ventajas. La pasteurización ayuda a hacer más segura la leche, la congelación permite conservar alimentos y las conservas pueden facilitar el acceso a productos nutritivos durante más tiempo.

Por ejemplo, tener verduras congeladas, legumbres en conserva o pescado enlatado puede ser bastante práctico cuando no tienes tiempo para cocinar.

Tampoco hay que asumir que todos los panes empacados, yogures o productos enriquecidos tienen la misma calidad nutricional. Su composición depende de cada producto.

El objetivo no debería ser eliminar indiscriminadamente todo lo que tenga un envase, sino construir una alimentación en la que los alimentos naturales o mínimamente procesados tengan un papel protagonista.

Cinco cambios sencillos para mejorar tu alimentación

No necesitas transformar toda tu despensa de un día para otro. Puedes empezar con pequeños cambios que sean fáciles de mantener.

1. Cambia algunas bebidas azucaradas por agua

Si consumes gaseosas, bebidas saborizadas o jugos industriales con frecuencia, comienza por reducir algunas de esas ocasiones. El agua puede convertirse en tu bebida habitual.

2. Dale más espacio a los alimentos naturales

Incluye frutas, verduras, huevos, legumbres, avena y otras opciones sencillas en tus comidas.

No necesitas recetas complicadas: una combinación de alimentos básicos puede ser suficiente para construir una comida nutritiva.

3. Prepara algunos alimentos con anticipación

Cocinar una cantidad adicional de arroz, lentejas, fríjoles, pollo o verduras puede facilitar tus comidas durante los siguientes días.

Cuando tienes opciones preparadas, resulta más sencillo no depender siempre de productos listos para consumir.

4. Compara antes de comprar

Cuando tengas dos productos similares, revisa sus ingredientes y compara el contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas.

No te quedes únicamente con las palabras que aparecen en la parte frontal del empaque.

5. Evita convertir la alimentación en una obsesión

Una alimentación saludable no exige perfección. Habrá ocasiones en las que consumas alimentos ultraprocesados y eso no significa que hayas arruinado tus hábitos.

La frecuencia, las cantidades y el conjunto de tu alimentación importan mucho más que una elección aislada.

Una alimentación más consciente comienza con pequeñas decisiones

Los alimentos ultraprocesados forman parte del entorno alimentario actual. Son prácticos, accesibles y, en muchos casos, están diseñados para resultar atractivos.

Por eso, el primer paso no consiste necesariamente en prohibirlos, sino en aprender a reconocerlos y evitar que desplacen constantemente a otras opciones más nutritivas.

Puedes empezar revisando lo que tienes en casa, comparando un par de productos en tu próxima compra o incorporando una fruta, una verdura o una preparación casera adicional a tu rutina.

No necesitas hacerlo todo hoy.

Comer mejor no se trata de perseguir una alimentación perfecta, sino de construir hábitos que puedas mantener a largo plazo.

Y muchas veces, ese cambio comienza con algo tan sencillo como detenerte unos segundos a leer una etiqueta.

Este artículo tiene fines informativos y no sustituye la orientación de un profesional de nutrición o salud. Las necesidades alimentarias pueden variar según las condiciones y circunstancias de cada persona.