

Alimentos ultraprocesados: es hora de priorizar la salud ante las ganancias



Luis Edgardo Figueroa Montes
Médico patólogo clínico.
Director de Medicina
del Laboratorio
www.medicinadellaboratorio.com

En esta editorial de la revista LANCET, a finales de 2025, los autores abordan la crisis mundial de cómo los alimentos ultraprocesados están afectando la salud individual y colectiva mundial. Aquí una traducción de esta reveladora editorial.

El consumo de los alimentos ultraprocesados (Ultra-processed foods - UPFs) en la dieta humana está perjudicando la salud pública, agravando las enfermedades crónicas en todo el mundo y profundizando las desigualdades en salud. Abordar este desafío requiere una respuesta global unificada que confronte el poder corporativo y transforme los sistemas alimentarios para promover dietas más saludables y sostenibles, según una nueva serie de The Lancet sobre los UPFs y la salud humana, publicada el 19 de noviembre de 2025.

Los UPFs son el grupo de alimentos más procesados en el sistema de clasificación Nova (sistema de clasificación de alimentos), que categoriza los alimentos según el grado y el propósito del procesamiento. Los UPFs se identifican por la presencia de aditivos sensoriales que mejoran la textura, el sabor o la apariencia de los alimentos.

Un alto consumo de UPFs se asocia con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades. Sin embargo, el valor del concepto de estos alimentos no es en general aceptado. Algunos críticos argumentan que agrupar alimentos que podrían tener valor



nutricional en la categoría UPFs, incluyendo cereales de desayuno fortificados y yogures saborizados, junto con productos como carnes reconstruidas o bebidas azucaradas, es inútil. Pero los UPFs rara vez se consumen de forma aislada. Es el patrón dietético general de UPFs, mediante el cual los alimentos integrales y mínimamente procesados se reemplazan por alternativas procesadas, y la interacción entre múltiples aditivos nocivos, lo que impulsa los efectos adversos para la salud.

En el corazón de la industria de los UPFs se encuentra el procesamiento a gran escala de productos básicos baratos, como maíz, trigo, soja y aceite de palma, para obtener una amplia gama de sustancias y aditivos derivados de alimentos, controlados por un pequeño número de corporaciones transnacionales. Los UPFs se comercializan de forma agresiva y se diseñan para ser hiperpalatables, lo que impulsa el consumo repetido y, a menudo, desplaza a

los alimentos tradicionales ricos en nutrientes.

En muchos países de altos ingresos, los UPFs representan alrededor del 50% de la ingesta alimentaria de los hogares, y el consumo está aumentando de manera rápida en los países de bajos y medianos ingresos. Los daños se extienden a la salud del planeta. La producción industrial, el procesamiento y el transporte de productos agrícolas son sistemas que utilizan combustibles fósiles de forma intensiva, y los envases de plástico son omnipresentes en los UPFs.

Esta industria genera enormes ingresos que sustentan su crecimiento continuo y financian las actividades políticas corporativas para contrarrestar los intentos de regularlos. Un puñado de fabricantes domina el mercado, entre ellos Nestlé, PepsiCo, Unilever y Coca-Cola. Se necesita un enfoque integral, liderado por los gobiernos, para revertir el aumento del consumo de ultraprocesados.

Las acciones prioritarias

incluyen la incorporación de marcadores de ultraprocesados, como colorantes, aromas y edulcorantes sin azúcar, a los modelos de perfil nutricional utilizados para identificar alimentos poco saludables; etiquetas de advertencia obligatorias en el frente de los envases; la prohibición de la publicidad dirigida a niños; restricciones a este tipo de alimentos en instituciones públicas; y el aumento de los impuestos sobre los ultraprocesados.

El dominio del mercado y el poder político de la industria de los ultraprocesados también deben abordarse mediante una política de competencia más sólida, sustituyendo la autorregulación por una regulación obligatoria y combatiendo la interferencia corporativa. La sociedad civil también puede ayudar a acelerar el cambio, como lo ejemplifica el Programa de Políticas Alimentarias de Bloomberg Philanthropies (Bloomberg Philanthropies' Food Policy Program), que ha facilitado el logro de políticas en toda América Latina y el África subsahariana mediante la creación de coaliciones para promover la regulación de la industria, la evaluación de las políticas una vez implementadas y el suministro de apoyo cuando los países enfrentan interferencia corporativa al adoptar e implementar políticas para frenar el consumo de alimentos no alimentarios.

La equidad debe ser central al abordar el desafío de los UPFs. El consumo tiende a ser mayor entre las personas que enfrentan dificultades económicas. Los esfuerzos para abandonar las dietas ricas en

UPFs no deben profundizar las desigualdades de género en la cocina ni la inseguridad alimentaria entre las poblaciones que dependen de opciones baratas de UPFs.

Haciendo eco de las recomendaciones de la Comisión EAT- Lancet (EAT-Lancet Commission), la transformación de los sistemas alimentarios requerirá redirigir los subsidios agrícolas lejos de las grandes corporaciones transnacionales. En cambio, se debe apoyar a una gama diversa de productores de alimentos en la creación de alimentos y comidas de origen local, asequibles y con mínimos procesados que sean convenientes y atractivas para los consumidores.

Los impuestos sobre los UPFs podrían ayudar a financiar transferencias de efectivo para alimentos integrales y otros alimentos mínimamente procesados para ayudar a proteger a los hogares de los países con bajos ingresos.

La industria UPFs es un ejemplo de un sistema alimentario cada vez más controlado por corporaciones transnacionales que priorizan el lucro corporativo sobre la salud pública. The Lancet Series refuerza la necesidad de implementar políticas inmediatas para abordar el desafío de la UPFs. Esto requiere una respuesta global coordinada y con recursos suficientes, con políticas integrales que se refuercen mutuamente y que aborden las prácticas corporativas perjudiciales y rompan el control de la industria UPFs sobre los sistemas alimentarios mundiales.

Fuente: The Lancet. Ultra-processed foods: time to put health before profit. Lancet. 2025 Dec 6;406(10520):2601.

Enlace: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)02322](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)02322)

Traducción y adaptación: Luis Figueroa Montes

LA OPINION

DIARIO INFORMATIVO INDEPENDIENTE

Fundado el 05 de Setiembre de 1922

Gerente General Ricardo Bravo Tueros
Directora Lic. María Isabel Tueros Mannarelli

www.diariolaopinion.pe

web@diariolaopinion.pe d_laopinion@yahoo.es

Oficina:

Ica: Av. Municipalidad N°132 Galería Sta. Angela Of. 03

Telf: 056-225107 - Cel: 955-692222 Taller:(056)645315

CHINCHA ALTA: Los Angeles N° 148 Of. 02 Telefono 956 484542

Nasca: Of. Concesionaria Jr. Arica N° 405 Cel: 956-510492

Lima: Diario Provincias Telf: 01472-4595 WhastAPP:941184532

CHINCHA - PISCO - PALPA - MARCONA - PUQUIO

HUAYTARA - STGO. CHOCORVOS - CORDOVA

Año: CIII Número: 26,582

Hecho el Deposito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 99-2590

LOS ARTICULOS FIRMADOS SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES