

# Procesando

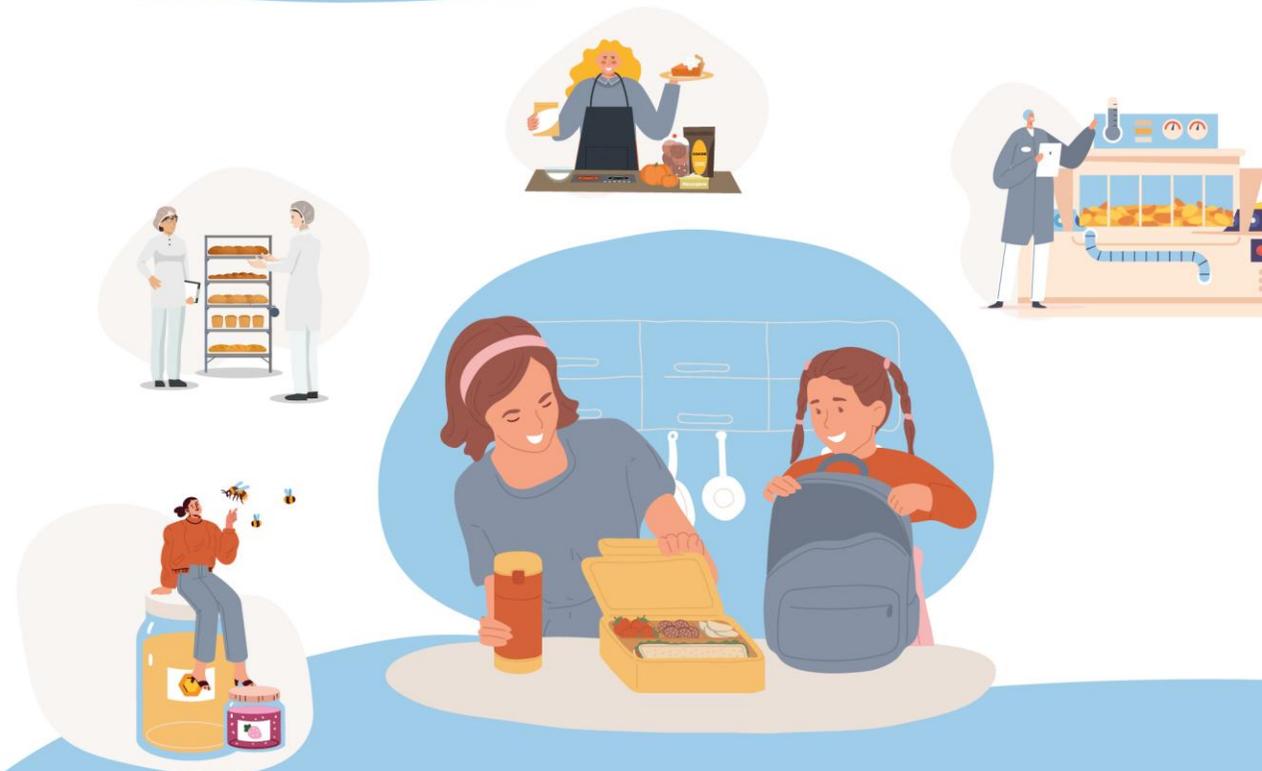
seguridad, sostenibilidad y salud

28  
Mayo  
2025

## DNN 2025



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN



## DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

---

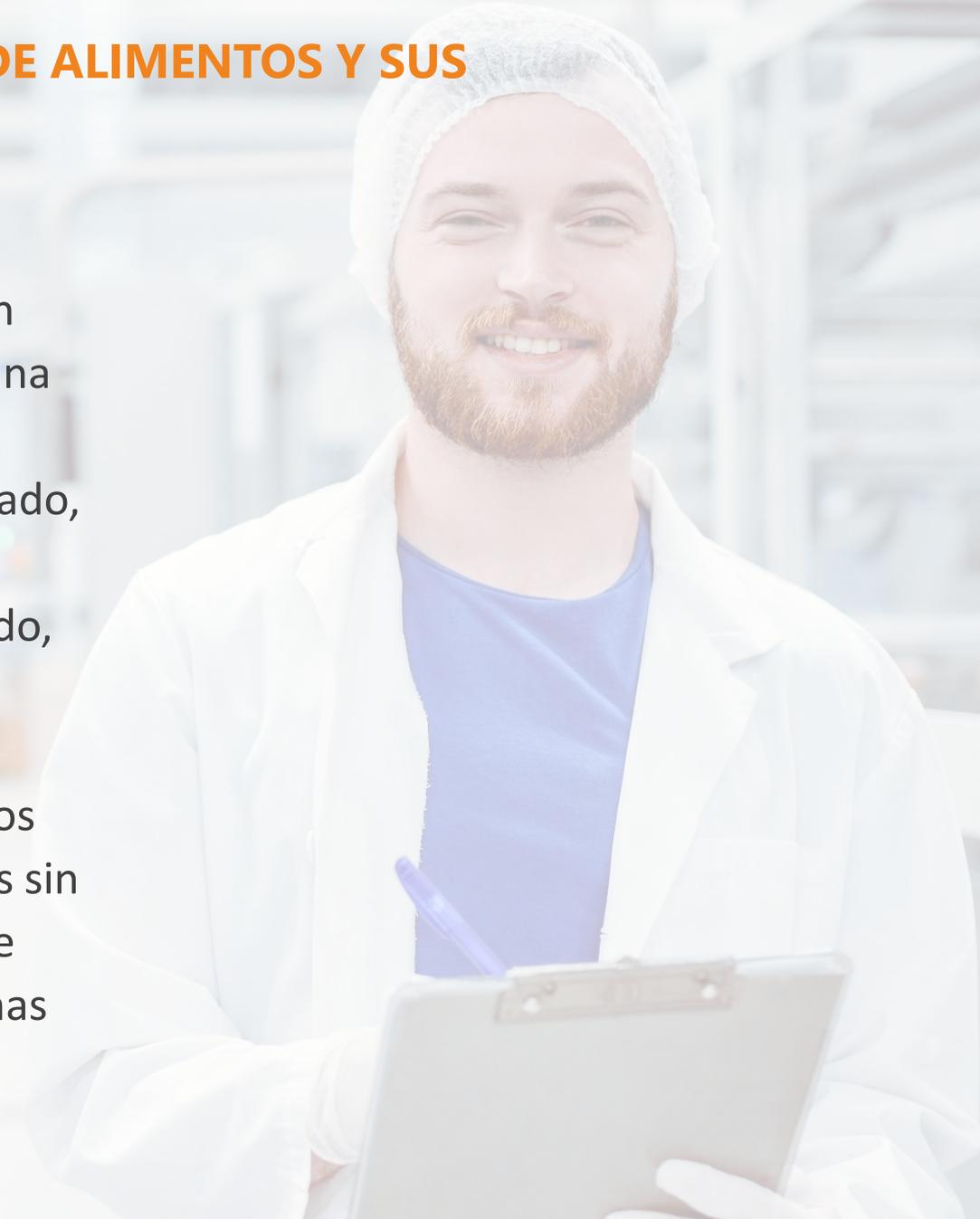
- Ligado a la evolución del ser humano y las diferentes revoluciones alimentarias.
- Desde la domesticación del fuego, el ser humano viene tratando alimentos.
- Su objetivo:
  - Conservar sus propiedades organolépticas y nutricionales, además de eliminar/reducir los riesgos biológicos.
  - Mejorar el periodo de conservación.

## Algunos ejemplos que hay que recordar...

- **Pasteurización:** garantiza la higienización mediante la eliminación de bacterias perjudiciales. Inactiva enzimas que podrían dañar las cualidades organolépticas en el producto fresco.
- **“Nuevos alimentos”:** pan mediante el horneado sobre una masa de cereal fermentada.
- **“Nuevos alimentos”:** café a partir del tostado del grano de café que hace posible su elaboración.
- **“Nuevos alimentos”:** yogur tras la fermentación de la leche.

## ¿HAY DEFINICIÓN CLARA CUANDO HABLAMOS DE ALIMENTOS Y SUS DIFERENTES GRADOS DE PROCESAMIENTO ?

- El **Reglamento (CE) N° 852/2004** define los productos sin procesar como aquellos que no hayan sido sometidos a una transformación, incluyendo los productos que se hayan dividido, partido, seccionado, rebanado, deshuesado, picado, pelado o desollado, triturado, cortado, limpiado, desgrasado,descascarillado, molido, refrigerado, congelado, ultra- congelado o descongelado.
- Define los **productos procesados** como aquellos productos alimenticios obtenidos de la transformación de productos sin transformar, los cuales pueden contener ingredientes que sean necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas.



## ALIMENTOS PROCESADOS

---

No existe una definición clara

El consumidor en general no quiere consumir “alimentos procesados”, sin saber con exactitud cuales o qué son.

## PROS Y CONTRAS DEL PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Incrementa la digestibilidad de determinados nutrientes, incrementa la accesibilidad de componentes bioactivos

Reduce la presencia de sustancias antinutritivas, además de potenciar la palatabilidad o el atractivo visual, entre otros muchos aspectos.

Determinados procesos pueden suponer la pérdida parcial o total de nutrientes esenciales, o la formación de sustancias perniciosas

Los alimentos procesados que incorporan azúcar, sal o grasa para extender la conservación o aportar organolepsia pueden provocar efectos negativos sobre la salud del consumidor.



# PROS Y CONTRAS DEL PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

---

Muchos de los alimentos que se recomienda consumir de forma habitual en la dieta necesitan de un procesado y en algunos casos varios procesados.

Importante: que un alimento sea procesado no implica que sea necesariamente perjudicial para la salud.

Los alimentos procesados presentan tanto ventajas como desventajas frente a los alimentos sin procesar.

## SISTEMAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU GRADO DE PROCESADO

Existen, muchas propuestas en función del grado de procesado, y posible relación con la salud.....hasta 7 sistemas de clasificación.

IARC-EPIC, IFIC, UNC, NIPH, IFPRI, NOVA y SIGA, cuya aplicación en algunos casos se limita a un país (IFIC, UNC, NIPH, IFPRI), a una zona geográfica (IARC-EPIC) o tienen una consideración más global (NOVA, SIGA).

# SISTEMA DE CLASIFICACIÓN IARC-EPIC

---

Se establece en Europa en 2009. IARC-EPIC **emplea únicamente el grado de procesado como factor de clasificación**, estableciendo tres grupos principales y varios subgrupos:

1

**Alimentos no procesados**, consumidos crudos sin más procesado o preparación que el lavado, cortado o el exprimido.

2

**Alimentos mínima o moderadamente procesados**, subdivididos en:

**Industriales y/o comerciales** que se consumen directamente sin cocinar.

**Procesados en el hogar y preparados/cocinados** a partir de alimentos crudos o mínimamente procesados.

3

**Alimentos procesados de origen industrial**, subdivididos en:

**Alimentos procesados** de básicos de la dieta o de primera necesidad.

**Alimentos altamente procesados.**

# SISTEMA DE CLASIFICACIÓN NOVA

- El sistema NOVA se desarrolla en 2010, por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sao Paulo.
- Clasifica los alimentos por su grado de procesamiento, relegando en importancia la composición en nutrientes que contiene.
- De manera general, el criterio de clasificación se basa en la naturaleza, extensión y propósito del procesado.
- El sistema NOVA ha tenido diferentes actualizaciones, en un principio no diferenciaba entre la intensidad del procesado denominándolos como alimentos procesados listos para el consumo, ni distinguía específicamente el grupo de ingredientes culinarios.
- El sistema NOVA es uno de los más referenciados en la literatura, pero también muy criticado y controvertido.

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

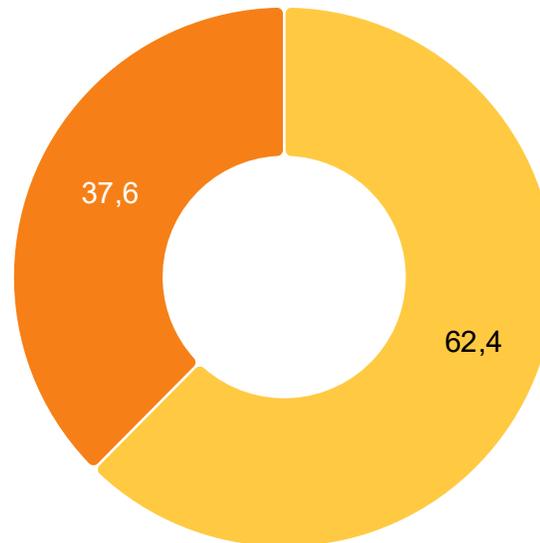
[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

# IMPORTANCIA DE LOS TIPOS DE ALIMENTACIÓN SOBRE EL TOTAL DE LA ALIMENTACIÓN

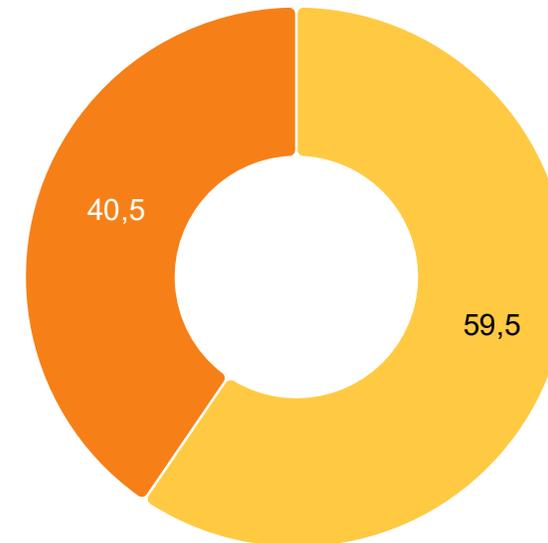
## ¡La tendencia está clara!

■ Alimentación fresca ■ Resto alimentación

Volumen



Valor



Por alimentación fresca se entiende: frutas frescas, hortalizas frescas (incluidas patatas frescas), carnes frescas, pescado fresco, marisco/molusco fresco, pan fresco y huevos.

Fuente: MAPA (2023)

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

# LA MEJOR RESPUESTA ESTÁ EN LA DM Y EN EL CONJUNTO DE DIETAS TERRITORIALES

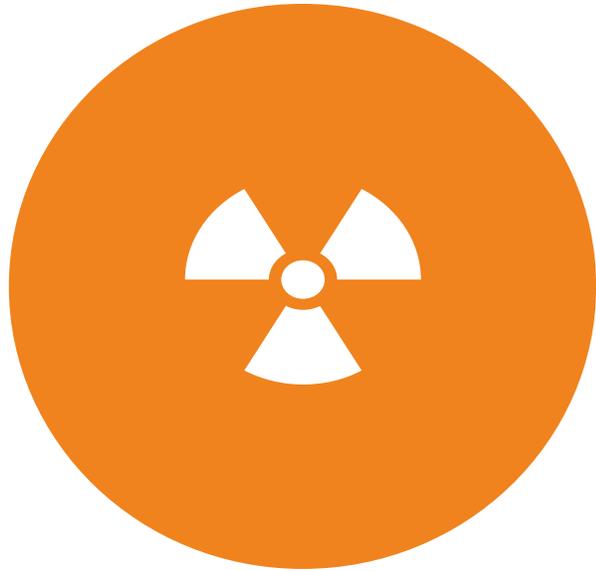


Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

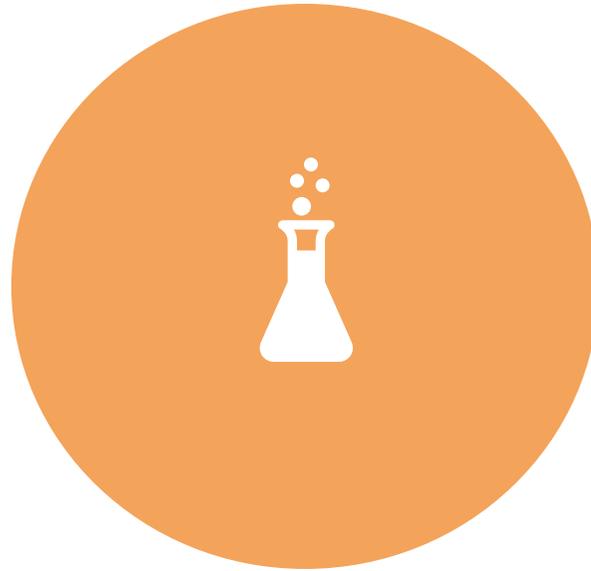
Procesando seguridad, sostenibilidad y salud

# SEGURIDAD ALIMENTARIA

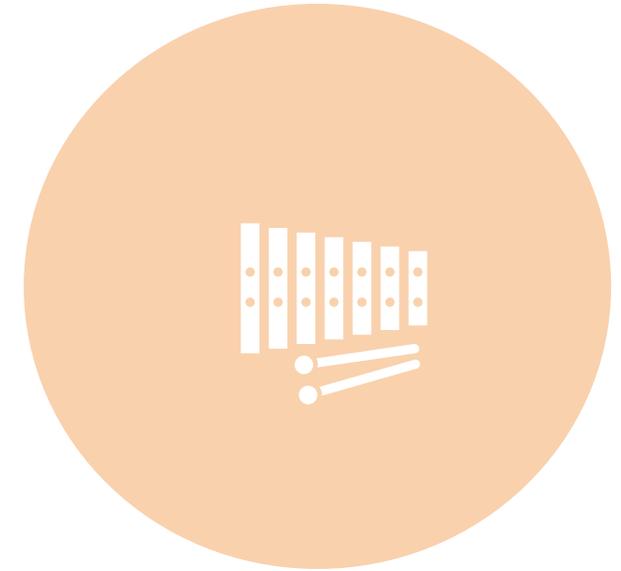
---



Contaminación



Aditivos



Cadena de suministro

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

## CADENA DE SUMINISTRO

---

Sin el procesamiento de alimentos no se podría asegurar el derecho a la población a una alimentación variada, nutritiva, asequible e inocua.

Las nuevas tecnologías, bien utilizadas, además de hacer más disponibles, convenientes y seguros a los alimentos, reducen su desperdicio y mejoran la salud de las personas y del planeta.



## SEGURIDAD ALIMENTARIA

---

Una de las principales preocupaciones de la industria alimentaria es garantizar la inocuidad de los alimentos, al prevenir la contaminación microbiológica, eliminar la presencia de patógenos y controlar los riesgos físicos y químicos que pudieran presentarse con los procesos de producción alimentarios.

Para disminuir las *enfermedades transmitidas por los alimentos* (ETA's), causadas por la contaminación de alimentos en cualquier etapa de la cadena de producción, distribución y consumo, la industria alimentaria lleva controles estrictos, estandarizados y regulados que permiten mantener en niveles seguros la presencia de agentes externos que pudieran comprometer la salud de las personas.

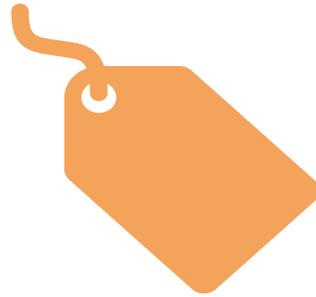
Los avances científicos y tecnológicos en los procesos de producción de alimentos permiten que los alimentos lleguen al consumidor de forma segura y confiable, contribuyendo a la reducción de problemas de salud pública.

# SEGURIDAD, SOSTENIBILIDAD Y SALUD

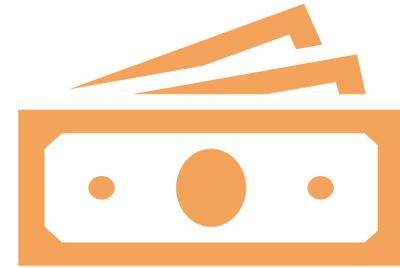
---



Dificultades



Etiquetado



Beneficios

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

## SEGURIDAD, SOSTENIBILIDAD Y SALUD

---

Tradicionalmente, los alimentos procesados han sido una excelente opción para subsanar la deficiencia en vitaminas y minerales, como sucede con la leche adicionada con vitaminas A y D, con la fortificación de harinas o de yodo en la sal.

A través del etiquetado de alimentos procesados recibimos información clave , incluyendo la lista de ingredientes, alérgenos, información nutricional y fecha de caducidad. Indican cuando un producto contiene exceso de nutrientes e ingredientes críticos como: calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal. Esta información ayuda a tomar decisiones informadas sobre la compra y consumo de alimentos, favoreciendo una alimentación saludable, aunque a veces son difíciles de interpretar.

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud

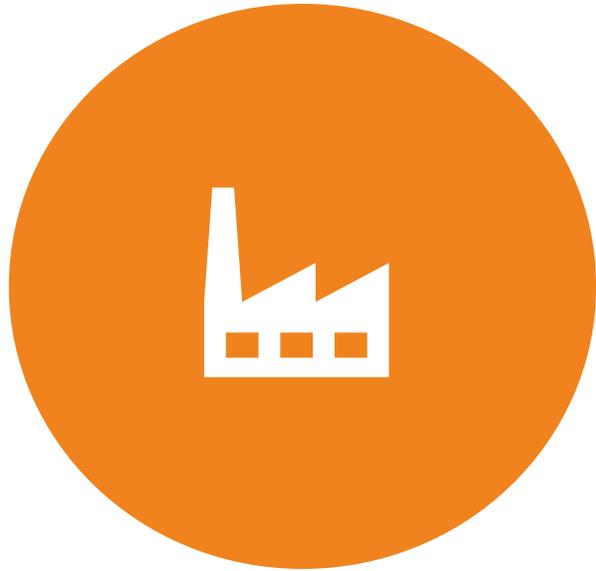


FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

# SOSTENIBILIDAD

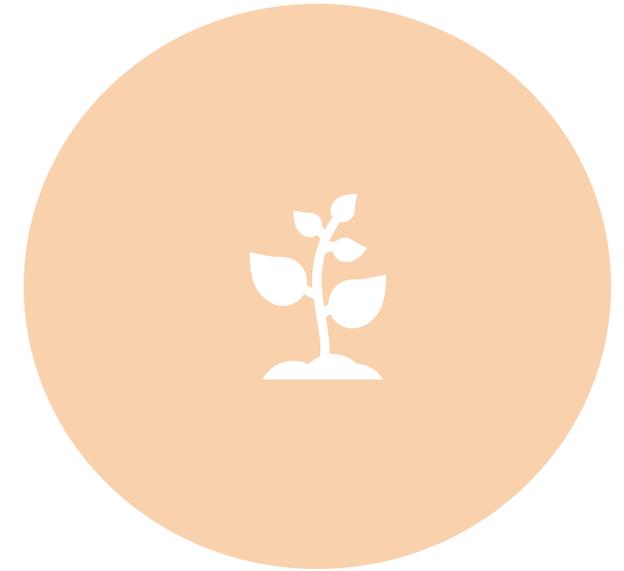
---



Producción



Desperdicio



Prácticas ecológicas

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

# BENEFICIOS DEL PROCESADO DE ALIMENTOS

---

Beneficios que se pueden obtener a partir de los procesos alimentarios, además de la inocuidad y la seguridad alimentaria, son:

Permiten la fortificación y enriquecimiento con nutrimentos o compuestos bioactivos.

Se adaptan a necesidades nutricionales y sensoriales específicas de los consumidores.

Evitan el desperdicio de alimentos.

Aumentan la sostenibilidad y sustentabilidad alimenticia.

Facilitan la preparación de comidas saludables en todas las épocas del año.

# NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

---

BIODISPONIBILIDAD

BIOACCESIBILIDAD

REVALORIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS TRADICIONALES

ALIMENTOS FUNCIONALES

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

## EJEMPLOS DE ALIMENTOS PROCESADOS SALUDABLES

---



Legumbres en conserva: Ofrecen una opción rápida y fácil de consumir, manteniendo sus beneficios nutricionales.



Aceite de oliva virgen extra: Un aceite saludable con múltiples beneficios para la salud.



Yogures naturales: Fuente de proteínas y probióticos, ideal para un desayuno o snack.



Conservas de pescado en aceite de oliva: opción rápida y saludable para incluir pescado en la dieta.



Verduras y frutas congeladas: Son una alternativa conveniente a las frescas, conservando vitaminas y minerales.



Panes integrales 100%: Una opción más saludable que el pan blanco, con mayor cantidad de fibra.



Los encurtidos son ricos en prebióticos.... escoger los bajos en sal.

**MUY IMPORTANTE:** Al elegir alimentos procesados, es crucial leer la etiqueta nutricional y optar por aquellos bajos en sal y que no contienen azúcares añadidos.

# ALGUNOS CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS PROCESADOS SALUDABLES

---



Lee las etiquetas nutricionales: Fíjate en los ingredientes, la cantidad de azúcares, grasas saturadas y sodio.



Elige opciones sin azúcares añadidos: leche pasteurizada, UHT, yogures naturales, etc.



Prefiere alimentos integrales: Panes integrales, pastas integrales, etc.



Opta por alimentos frescos o congelados: Si puedes, elige frutas y verduras frescas, pero las congeladas son una buena alternativa.



Elige conservas al natural bajas en sal: Las legumbres y verduras en conserva al natural son una opción saludable si no se pueden consumir frescas.



Elige aceites saludables: El aceite de oliva virgen extra es una excelente opción.



# ALGUNOS CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS PROCESADOS SALUDABLES

---



Consume pescados frescos o congelados: Si puedes, elige pescado fresco, pero el congelado es una buena alternativa y casi siempre mas barato.



Procura utilizar envases reutilizables y ecológicos.



Haz una alimentación sana, segura y sostenible. Los procesados nos permiten consumir alimentos de temporada durante todo el año, dando nueva vida a nuestros alimentos tradicionales y evitando el desperdicio.



Procura que los procesados que consumes estén compuestos por alimentos presentes en la dieta mediterránea. Los conoces y sabes los que son.



# INVESTIGACIÓN

---

Tanto la investigación y desarrollo de métodos más sostenibles de procesamiento y envasado, como la promoción de opciones saludables dentro del sector, tienen una gran repercusión en la salud de la población.

Son también imprescindibles estudios longitudinales en la población española, para conocer cómo el consumo de alimentos procesados, casi en continua reformulación, impacta en el modelo alimentario para los diferentes grupos de edad.



## CONCLUSIÓN

---

Para mejorar la salud, seguridad y sostenibilidad en la industria de los alimentos procesados, es necesario fomentar la educación del consumidor, más investigación, evaluar la regulación y promover prácticas responsables en todas las etapas de la cadena alimentaria.



# BIBLIOGRAFÍA

---

- <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/ultimos-datos/default.aspx>
- <https://www.triptolemos.org/wp-content/uploads/2024/06/Revision-alimentos-ultraprocesadps-Junio-2024.pdf>
- [https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-nacional/estrategianacionaldealimentacion\\_tcm30-700687.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-nacional/estrategianacionaldealimentacion_tcm30-700687.pdf)
- Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutr Hosp* 2021;38(1):177-185
- Comas-Basté, O. et al. IM Farmacias (2024) Alimentos ultra procesados: un mal concepto para una buena idea.pdf
- [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/evaluacion\\_riesgos/informes\\_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf)
- Gul K, S. A. (2016). Nutraceuticals and Functional Foods: The Foods for the Future World. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 56(16), 2617-2627.
- Bailey, H. M., Mathai, J. K., Berg, E. P., & Stein, H. H. (2020). Most meat products have digestible indispensable amino acid scores that are greater than 100, but processing may increase or reduce protein quality. *British Journal of Nutrition*, 1-9. <https://doi.org/10.1017/S0007114520000641>
- [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/etiquetado\\_informacion\\_alimentaria.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/etiquetado_informacion_alimentaria.htm)
- Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. Número de referencia: AESAN-2020-003.
- Monteiro, C.A., Levy, R.B., Claro, R.M., de Castro, I.R.R. y Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing [Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento]. *Cadernos de Saude Publica*, 26, pp: 2039-2049.
- UE (2004). Reglamento (CE) N° 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios. DO L 139 de 30 de abril de 2004, pp: 1-54.

Día nacional de la nutrición | 28 mayo 2025

Procesando seguridad, sostenibilidad y salud



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)