



ALIMENTOS ENVASADOS: PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

1 ➔

Un **alimento envasado** es la unidad de venta que se presenta, formada por un producto alimenticio y el envase en el que ha sido acondicionado antes de ser puesto a la venta. Dicho envase puede recubrir el producto entero o sólo parcialmente pero, en ningún caso, debe poder modificarse el contenido sin abrir o modificar dicho envase.



ALIMENTOS NATURALES

➔ 2



Son aquellos a los que **NO** se les ha adicionado industrialmente sal, azúcar, grasas u otros componentes y tampoco han recibido un tratamiento industrial.

Son **percederos** a corto plazo. Tienen escasa vida útil y se alteran pasados unos días. Algunos sólo son seguros tras recibir un proceso de cocción en casa.

Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las frutas y hortalizas frescas, los tubérculos, las legumbres, semillas, frutos secos, carnes, pescados, mariscos y huevos.

ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

3 ➔

Son aquellos que ha sufrido cualquier tipo de elaboración en la industria alimentaria. Se incluye una amplísima variedad de alimentos; desde las nueces, pistachos y pipas peladas, crudas y envasadas sin cáscara, hasta alimentos "ultraprocesados" que cuentan con la adición de aditivos, conservantes y habitualmente también con una gran cantidad de grasas saturadas tipo TRANS, azúcares sencillos...

El procesamiento consiste en modificar la forma natural e integral de los alimentos a través de cambios físicos, térmicos y químicos con el objetivo de mejorar su disponibilidad, seguridad, accesibilidad, palatabilidad, textura, color, sabor, vida útil y calidad nutricional.



El procesamiento de los alimentos es algo habitual y en muchos casos necesario, ya que puede ayudar a mejorar las características de un producto, incluso hacerlo más accesible y saludable (leche pasteurizada, UHT).



Si el grado de procesamiento no es apropiado, puede convertirse en un producto con una menor calidad nutricional y desplazar otros productos frescos de la dieta.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

➔ 4

- Alimentos mínimamente procesados**
 - Preparados para facilitar su consumo.
 - Frutos secos sin cáscara.
 - Verdura lavada y cortada en bolsa.
- Alimentos sometidos a algún tipo de tratamiento**
 - Afectados por algún proceso tecnológico
 - Congelados, latas en conserva (de atún u otros pescados).
 - Verduras congeladas, leche U.H.T.
- Alimentos con ingredientes añadidos**
 - Alteren o mejoren sus propiedades y potencian su sabor:
 - Edulcorantes, los colorantes y los conservantes.
 - Salsas preparadas.



- Alimentos muy procesados**
 - Aptos para el consumo inmediato.
 - Galletas, dulces, cereales.
 - Patatas chips, embutidos.

- Alimentos altamente procesados**
 - Listos para introducir en el microondas
 - Pizzas congeladas.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN EL CONCEPTO "GAMA"

Obedece a los diferentes tipos de tecnología utilizada por la industria alimentaria y que ha llegado a convertirse en un hito mundial. Establece cinco categorías:

1ª Gama

Alimentos frescos



2ª Gama

Alimentos enlatados



3ª Gama

Alimentos congelados



4ª Gama

Alimentos envasados en atmósfera modificada



5ª Gama

Alimentos cocinados, envasados al vacío o en atmósfera modificada



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS (SISTEMA NOVA)

CATEGORÍA I	CATEGORÍA II	CATEGORÍA III	CATEGORÍA IV
<ul style="list-style-type: none"> Sin procesar y mínimamente procesados Verduras y frutas frescas o congeladas. Zumos de frutas recién exprimidos. Carne fresca o congelada; leche pasteurizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Ingredientes culinarios procesados: SAL. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos procesados: adición de aceite, azúcar o sal. Frutas en almibar; pescado conservado en aceite; frutos secos salados, jamón, tocino/bacon, queso. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos ultraprocesados: hidrogenación, hidrólisis; extrusión, moldeo, remodelación; fritura, horneado. Dulces; hamburguesas, barritas energéticas; salsas, yogures azucarados, nectar de frutas; platos preparados.

5 ➔

¿UN ALIMENTO PROCESADO ES BUENO O MALO?

Los hay saludables porque tienen un mínimo grado de procesamiento y que, normalmente, están envasados. Por ejemplo, el aceite de oliva, la leche pasteurizada/UHT, o las hortalizas o legumbres cocidas.



Por el contrario, los alimentos muy elaborados, listos para el consumo tienen azúcares añadidos, sal, grasas y aditivos que facilitan su conservación. Por ejemplo, cualquier preparación culinaria que se introduce al horno o microondas para poder consumirla.

