

# COMPRENDER EL PROCESADO DE ALIMENTOS: EJEMPLOS, BENEFICIOS Y RIESGOS

El procesado de alimentos se puede definir de muchas maneras diferentes, pero generalmente se refiere a cualquier proceso que cambia la forma original de un alimento.

El procesado de alimentos puede tener lugar en el hogar o a nivel industrial.



## Diferentes métodos de procesado de alimentos:

- calentamiento
- enlatado
- congelación
- fermentación
- molienda
- secado
- aditivos (E260)
- pasteurización
- ahumado
- envasado en atmósfera modificada
- tecnología de campos eléctricos pulsados (PEF)

## El procesado de alimentos tiene efectos positivos y negativos.

### los beneficios incluyen:

- combatir el desperdicio de alimentos
- garantizar la seguridad alimentaria y hacer que los alimentos sean comestibles
- comodidad
- adaptación a necesidades dietéticas específicas
- ofrecer proteínas alternativas (TOFU)

### las consecuencias no deseadas incluyen:

- exceso de azúcar, grasa y sal
- perdida de nutrientes (por ejemplo, debido al refinado o calentamiento excesivo)
- cambios en los alimentos que conducen a un consumo excesivo (por ejemplo, sólido a líquido)
- contaminantes (por ejemplo, debido al calor o el humo)

## Cómo incluir los alimentos procesados en una dieta saludable y sostenible:

- elige cereales integrales en lugar de refinados
- sustituye las grasas saturadas por insaturadas
- controla el tamaño de las porciones y come conscientemente
- elige alimentos ricos en nutrientes y límtalos alimentos y las bebidas con alto contenido de grasa, azúcar y sal
- come poca o ninguna carne procesada (por ejemplo, carne salada, curada, fermentada o ahumada)

Al haber muchas formas de procesar los alimentos y combinar los ingredientes, los productos resultantes pueden ser muy diferentes y aportar tanto beneficios como riesgos para la salud.

En algunos casos, el procesado puede hacer que un alimento sea menos saludable (por ejemplo, al agregar cantidades excesivas de grasa, sal o azúcar) y, por lo tanto, no se considera parte de una dieta saludable. Otros alimentos procesados pueden formar parte de un patrón dietético saludable; consulta la etiqueta nutricional para elegir opciones más saludables.

