

MAPA CONCEPTUAL

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS (AUP)

- DEFINICIÓ (Classificació NOVA)
 - └ Productes industrials
 - └ Pocs aliments naturals
 - └ Ingredients: sucres, greixos, sal, midons refinats
 - └ Additius: colorants, aromes, edulcorants, potenciadors
 - └ Exemples: refrescos, snacks, precuinats, carn processada
- AUGMENT DEL CONSUM
 - └ Increment global
 - └ Espanya: 11% → 31,7%
 - └ EUA / Regne Unit: fins al 50% de la dieta
 - └ Especialment en països de renda baixa i mitjana
- EFECTES SOBRE LA SALUT
 - └ Sobrepès i obesitat abdominal
 - └ Hipertensió i dislipèmia
 - └ Diabetis tipus 2
 - └ Malalties cardiovasculars
 - └ Depressió
 - └ Major mortalitat prematura
- MECANISMES
 - └ Excés de sucre, greixos saturats i sal
 - └ Baix contingut en fibra i nutrients protectors
 - └ + calories (500–800 kcal/dia)
 - └ Hiperpalatabilitat → consum excessiu
 - └ Desplacen aliments saludables
 - └ Additius i substàncies químiques
- IMPACTE SOCIAL
 - └ Pèrdua de dietes tradicionals
 - └ Menys suport a productors locals
 - └ Major poder de corporacions alimentàries
- FACTORS DE CONSUM
 - └ Barats
 - └ Còmodes
 - └ Fàcils d'obtenir
- SOLUCIONS (POLÍTIQUES)
 - └ Etiquetatge frontal
 - └ Restriccions de publicitat infantil
 - └ Impostos als AUP
 - └ Subvencions a aliments frescos
 - └ Programes escolars saludables
 - └ Suport a l'agricultura local

EXEMPLES:

Chile → etiquetatge + restriccions publicitàries

Brasil → alimentació escolar amb productes locals