

MAPA CONCEPTUAL

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS (AUP)

— DEFINICIÓN (Clasificación NOVA)

- | † Productos industriales
- | † Pocos alimentos naturales
- | † Ingredientes: azúcares, grasas, sal, harinas refinadas
- | † Aditivos: colorantes, aromas, edulcorantes, potenciadores
- | † Ejemplos: refrescos, snacks, comida preparada, carne procesada

— AUMENTO DEL CONSUMO

- | † Crecimiento mundial
- | † España: 11% → 31,7%
- | † EEUU / Reino Unido: hasta 50% de la dieta
- | † Mayor crecimiento en países de renta baja y media

— EFECTOS EN LA SALUD

- | † Sobrepeso y obesidad abdominal
- | † Hipertensión
- | † Diabetes tipo 2
- | † Enfermedades cardiovasculares
- | † Depresión
- | † Mayor mortalidad prematura

— MECANISMOS

- | † Exceso de azúcar, sal y grasas saturadas
- | † Poca fibra y nutrientes protectores
- | † + calorías (500–800 kcal/día)
- | † Alta palatabilidad → consumo excesivo
- | † Sustituyen alimentos saludables
- | † Sustancias químicas y aditivos

— IMPACTO SOCIAL

- | † Pérdida de dietas tradicionales
- | † Menor apoyo a productores locales
- | † Mayor poder de grandes corporaciones

— FACTORES DE CONSUMO

- | † Baratos
- | † Rápidos y cómodos
- | † Fácil acceso

— SOLUCIONES

- | † Etiquetado frontal
- | † Restricción de publicidad infantil
- | † Impuestos a ultraprocesados
- | † Subvenciones a alimentos frescos
- | † Programas escolares saludables
- | † Apoyo a la agricultura local

EJEMPLOS:

Chile → etiquetado + control publicidad

Brasil → alimentación escolar con alimentos locales