

No te dejes engañar: 10 verdades sobre la comida de mentira

idec
instituto de defensa
de consumidores



Intro

Los productos alimenticios ultraprocesados son aquellos que han pasado por varios procesos industriales antes de ser comercializados y consumidos. Presentan aditivos alimentarios específicos e ingredientes que no encontramos en la cocina cotidiana, los cuales se añaden para darles características sensoriales artificialmente atractivas y, en general, una larga vida útil.

Se han vuelto cada vez más presentes en la alimentación cotidiana de gran parte de la población brasileña por diversas razones, entre ellas, la facilidad de acceso y los precios bajos en muchos casos. Pero la gran verdad es que **el consumo de este tipo de “alimento” es perjudicial para nuestra salud** (sin mencionar otros daños a la sociedad y al medio ambiente).

Y “alimentos” entre muchas comillas, porque la industria de ultraprocesados insiste en llamarlos así e incluso en decir que son saludables.

Para sostener esta mentira, **grandes corporaciones del sector juegan**

sucio. Invierten millones en publicidad para hacer que las personas crean en beneficios cuestionables de sus productos. Financiaron estudios que ensalzan y exageran características puntuales de sus productos, relacionándolas con una posible “saludabilidad”. Patrocinan a atletas y celebridades para transmitir la idea de salud. Incluso apoyan un ala política en favor de sus intereses y frenan la implementación de medidas que combatan un problema que afecta gravemente la salud de la población.

¡Pero estamos aquí para desenmascarar estas mentiras! Y no solo eso: también defendemos nuestro derecho a saber lo que comemos y luchamos por medidas regulatorias y políticas públicas que favorezcan una alimentación más saludable y sostenible en el país.

Consulta en este ebook 10 verdades sobre la comida de mentira que no admiten discusión. Aunque la industria diga lo contrario, ¡que no te engañen!

Realización



Apoyo



FIAN
BRASIL

NUPENS
USP

Créditos

Dirección ejecutiva de Idec:

Carlota Aquino

Producción del texto:

Gabriela Gonçalves, Mariana Ribeiro,
Natália de Aquino y Vanessa Salvado

Revisión:

Ana Maria Maya, Camilla Rigi, Giorgia Russo,
Isabel Cavalcanti, Laís Amaral y Mariana Ribeiro

Supervisión:

Camilla Rigi, Carlota Aquino,
Georgia Carapetkov y Laís Amaral

Proyecto gráfico:

Renata Fagundes

Año:

2024

Índice

- 1** Los productos alimenticios ultraprocesados son perjudiciales para la salud, sin discusión
- 2** La Guía Alimentaria para la población brasileña es una fuente segura de hábitos alimenticios saludables y sostenibles
- 3** La lista de ingredientes revela mucho sobre el producto
- 4** Reformular un producto alimenticio ultraprocesado no lo hace saludable
- 5** Las comidas ultraprocesadas congeladas no son lo mismo que las comidas caseras
- 6** Los productos ultraprocesados dañan la cultura alimentaria
- 7** Los productos ultraprocesados contienen pesticidas, lo que los hace aún peores
- 8** La industria de alimentos ultraprocesados influye en las políticas públicas para proteger sus intereses comerciales
- 9** “Industrializado” y “ultraprocesado” no son lo mismo
- 10** Aplicar leyes y regulaciones sobre productos ultraprocesados no causará daños económicos
 - 10.1** Alimento natural: La mejor y más viable opción económicamente

¿Qué es Idec?

1

Los productos alimenticios ultraprocesados son perjudiciales para la salud, sin discusión



Intentan a toda costa transmitir la idea de que son saludables, nutritivos, necesarios en nuestra mesa, etc. Pero hay un volumen creciente y sólido de evidencias y publicaciones científicas producidas por universidades y organizaciones serias que demuestran cada vez más la **relación entre el consumo de estos productos y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)** (como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón), además de obesidad e incluso cáncer.

Uno de esos estudios, desarrollado por investigadores del Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo (Nupens/USP), de la Fundación Oswaldo Cruz (Fiocruz) y de la Universidad Nacional de Chile, mostró que **57,000 muertes al año en Brasil** son atribuibles al consumo de ultraprocesados.

Esta estimación indica que los ultraprocesados son más letales que los homicidios.

Esto se debe a que este tipo de producto generalmente contiene en su composición ingredientes nocivos para la salud en exceso, como sodio, azúcares añadidos y grasas, además de aditivos alimentarios cuyo objetivo es aumentar las características sensoriales, como colorantes, aromatizantes, edulcorantes, emulsionantes y muchos otros con nombres casi impronunciables.

A lo largo de este material, verás lo que la industria de ultraprocesados hace para ocultar esto de las personas consumidoras y cómo puedes liberarte de este mal.



El consumo de ultraprocesados está asociado a 57,000 muertes al año en Brasil.



¡Infórmate!

10 pasos para una alimentación saludable

Para ayudar a promover una alimentación adecuada y saludable, preparamos este folleto con recomendaciones de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña. En él, encontrarás 10 consejos sobre prácticas que pueden aplicarse en tu día a día.



¡Yo quiero!



2



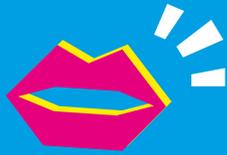
La Guía Alimentaria para la población brasileña es una fuente segura de hábitos alimenticios saludables y sostenibles

La Guía Alimentaria para la Población Brasileña es un documento oficial publicado por el Ministerio de Salud en 2014 con recomendaciones para una alimentación adecuada y saludable. Para categorizar los alimentos y bebidas, se basa en la **clasificación Nova** de alimentos, que los divide en cuatro grupos, de acuerdo con su técnica de procesamiento: alimentos in natura o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultraprocesados.

De esta manera, la Guía defiende que: los alimentos in natura o mínimamente procesados deben ser la base de nuestra alimentación y, con el uso moderado de ingredientes culinarios,

se pueden hacer preparaciones culinarias sabrosas y nutritivas. El consumo de alimentos procesados, es decir, alimentos in natura añadidos de sal, azúcar u otro ingrediente culinario, debe ser limitado, y el de ultraprocesados, evitado.

Sin embargo, este importante documento que orienta políticas de alimentación y nutrición en todo el país ha sido constantemente objeto de **intentos de descalificación de la información** por parte de la industria de ultraprocesados. La interferencia de esta industria es tal que en 2020 se solicitó una **revisión** de la Guía Alimentaria por parte del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAPA), lo cual afortunadamente no ocurrió.



¡Infórmate!

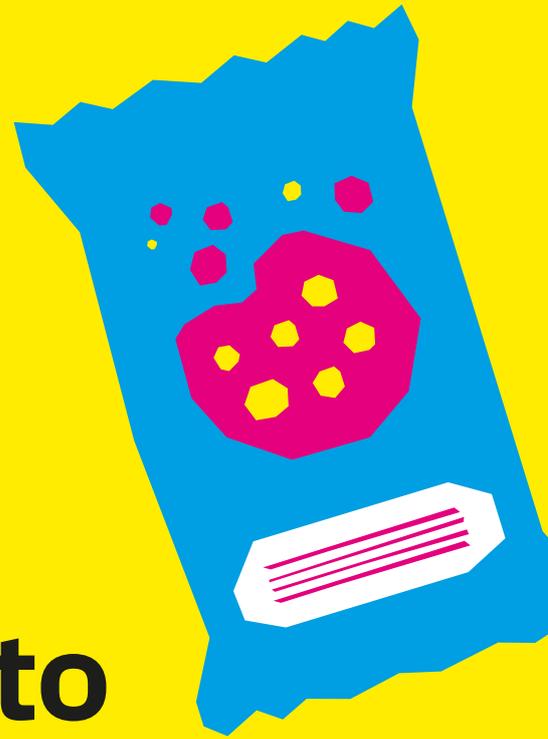
¡En defensa de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña!

La Guía está listada como referencia en decretos importantes, como el de alimentación saludable en las escuelas, el de la composición de la nueva cesta básica y diversas otras políticas alimentarias importantes en Brasil, como el Programa Nacional de Alimentación Escolar (**PNAE**). Además, es un documento orientador para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y una inspiración internacional para la elaboración de guías alimentarias en Argentina, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, México y Uruguay. ¡Es por todo esto que debemos defender la Guía!



3

La lista de ingredientes revela mucho sobre el producto



Aquí en Idec, defendemos tu derecho, nuestro derecho a saber lo que comemos. Luchamos por regulaciones para que la industria alimentaria informe adecuadamente sobre la composición de sus productos y si presentan riesgos para la salud. Por eso, es extremadamente importante que **leas las etiquetas de los envases y conozcas la composición de los productos.**

Funciona así: ¿sabes ese texto pequeño de la lista de ingredientes? Aparecen en orden descendente, siendo el primer ítem el que está presente en mayor cantidad. De esta forma, **evita aquellos productos que contengan azúcar, sal o grasa entre los primeros ingredientes de la lista.** Como regla, los aditivos alimentarios aparecen al final de los componentes, independientemente de las cantidades.

Activa la alerta para los productos con ingredientes de nombres complicados o desconocidos. Generalmente, estos ingredientes son sustancias que no usamos en nuestras cocinas (jarabe de glucosa, maltodextrina, aislados de proteína, entre otros) o aditivos alimentarios (colorantes, aromatizantes, edulcorantes, emulsionantes, entre otros) y son utilizados por la industria de ultraprocesados para proporcionar o mejorar los aspectos sensoriales. Es mejor dejarlos en la estantería.

La presencia de frases como “rico en fibra”, “saludable”, “fit”, “sin aditivos”, “orgánico” y “contiene vitaminas y minerales” en las etiquetas son una forma común de enmascarar los ultraprocesados. Sin embargo, esto no asegura que estos productos sean saludables, ya que no excluye el hecho de que estén compuestos por otros ingredientes perjudiciales para la salud.



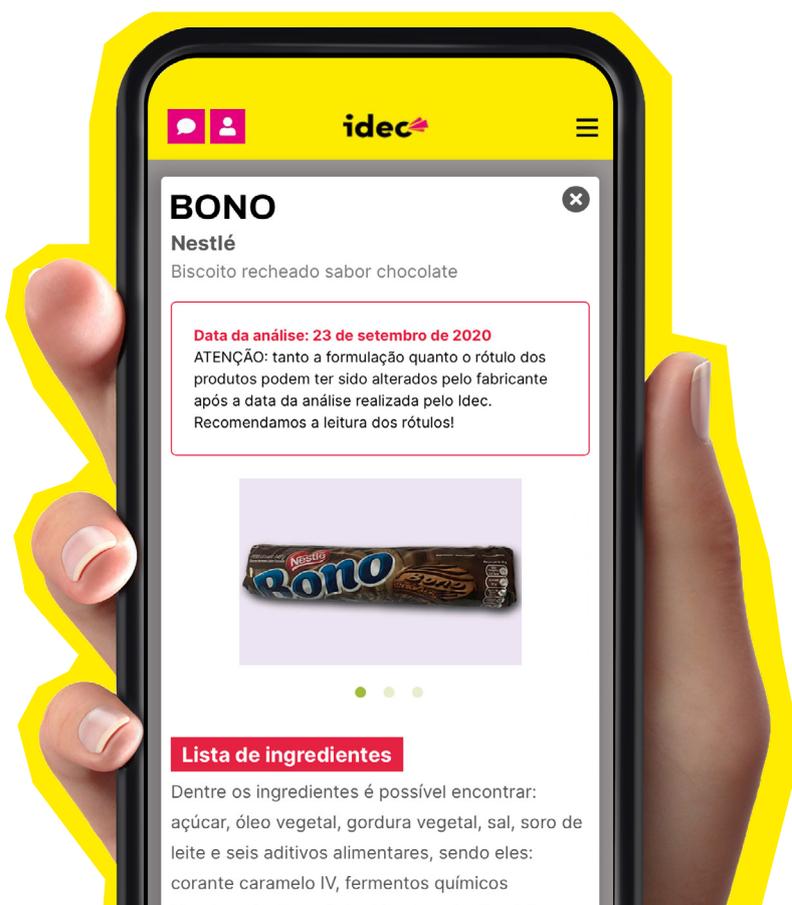
¡Infórmate!

Radiografía de las etiquetas

No siempre es fácil entender e interpretar lo que dicen las etiquetas. Y es por eso que, además de luchar por mejores regulaciones sobre este tema, como la advertencia sobre el alto contenido de ingredientes perjudiciales para la salud en la parte frontal de la etiqueta, nos dedicamos a informar y orientar a los consumidores. En esta sección, analizamos diversos ultraprocesados y damos recomendaciones de sustituciones saludables.



[¡Mira todo!](#)



4

Reformular un producto alimenticio ultraprocesado no lo hace saludable



Para que no parezcan nocivos para la salud, es muy común la práctica de la industria de ultraprocesados de **reformular** la composición de sus productos y estampar en las etiquetas información como “fuente de fibra”, “rico en vitaminas” o “menos sodio”.

Pero ya lo hemos avisado: modificar ingredientes específicos de forma aislada no convierte un ultraprocesado en un alimento saludable. La fortificación y el enriquecimiento de nutrientes **no proporcionan el mismo efecto beneficioso** que consumir un alimento que contenga esos nutrientes de forma natural en su composición.

Y lo peor: la eliminación de ingredientes críticos (sodio, azúcares añadidos y grasas) puede ir acompañada **de la adición de sustitutos nada beneficiosos para la salud**, como ingredientes de uso culinario raro (maltodextrina, azúcar invertido, grasa interestrificada, proteína aislada de soja, etc.) y aditivos alimentarios (aromatizantes, colorantes, edulcorantes, etc.) que garantizan características sensoriales atractivas y con un bajo costo de producción.



¡Infórmate!

Edulcorantes: ¿qué son y cómo evitarlos?

Popularmente conocidos como “endulzantes”, se utilizan para conferir sabor dulce a los alimentos en sustitución total o parcial del azúcar. Sin embargo, forman parte de la categoría de aditivos alimentarios que son característicos de los ultraprocesados. En 2023, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una directriz recomendando que no se utilicen como forma de control de peso y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (DCNT).

 [¡Infórmate más!](#)



5



Las comidas ultraprocesadas congeladas no son lo mismo que las comidas caseras

¿Recuerdas haber visto alguna vez en la sección de congelados del supermercado una lasaña u otra preparación que dice tener “sabor casero” o “condimento casero”?

Con el avance de la tecnología de los alimentos, la industria de ultraprocesados intenta elaborar productos que se asemejan cada vez más a las comidas caseras, además de utilizar estrategias publicitarias para convencer a los consumidores de esto y también apelar a la practicidad y conveniencia de estos productos.

Sin embargo, estas comidas preparadas y congeladas, en la mayoría de los casos, contienen una **gran cantidad de ingredientes perjudiciales para la salud** (sodio, azúcares añadidos

y grasas) y pueden incluir aditivos alimentarios (como aromatizantes, colorantes y edulcorantes) en su proceso de producción. Sin mencionar que favorecen el consumo en lugares inapropiados, como frente a pantallas, en el automóvil y de forma aislada, distorsionando el concepto de comensalidad mencionado en el Guía Alimentario.

Al cocinar, podemos elegir los alimentos y condimentos que incluimos en la receta, conocer cuáles son y ajustar la cantidad de ingredientes. ¡Eso es autonomía! Además, **las comidas caseras se preparan principalmente con alimentos** frescos o mínimamente procesados e ingredientes culinarios, según las recomendaciones para una alimentación saludable y valorando la cultura alimentaria.



¡Infórmate!

Tá na Mesa (Está servido!): información sobre alimentación saludable y sostenible

Alimentarse bien es importante, pero sabemos que este hábito se ve obstaculizado por la industria de ultraprocesados. Si deseas recibir consejos y recetas para evitar los ultraprocesados congelados, ver información para tener comidas saludables y seguir nuestras conversaciones sobre lo que hay detrás de lo que comemos, ¡suscríbete a nuestro boletín informativo! Es gratuito y llega cada miércoles a tu correo electrónico.



[¡Suscríbete a Tá na Mesa \(Está Servido\)!!](#)



6

Los productos ultraprocesados dañan la cultura alimentaria



Las culturas alimentarias de cada lugar tienen especificidades y muestran una **fuerte relación con las características del territorio** en el que están insertas. Utilizan alimentos regionales, respetan la estacionalidad, fomentan a los productores locales y a la agricultura familiar.

Además, el acto de cocinar promueve el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados y tiene la capacidad de transmitir conocimientos, conservar tradiciones y, de este modo, preservar la identidad cultural de un pueblo expresada en su alimentación.

Por otro lado, con el consumo de ultraprocesados ocurre lo opuesto. Dado que la base de estos alimentos son productos básicos como trigo, maíz y soja, la alimentación se vuelve

cada vez más monótona. Además, el ultraprocesamiento distancia el producto final del origen del alimento, lo que hace cada vez más difícil identificar de qué está hecho ese producto.

El Guía Alimentario para la Población Brasileña refuerza la importancia de la cultura alimentaria. Al fin y al cabo, para lograr una alimentación verdaderamente saludable, también deben considerarse los impactos sociales, culturales, económicos y ambientales que los alimentos producen.



El acto de cocinar favorece el consumo de alimentos frescos



¡Infórmate!

Ebook Cocinas Regionales Brasileñas

Conozca, valore y disfrute de la formación culinaria de nuestro país con este ebook hecho por nosotros. En él, encontrará curiosidades, características y platos de algunas de las principales culturas alimentarias de Brasil, como la caipira, la sertaneja, la pantaneira, la caiçara, la nortista y la azoriana.



¡Descárguelo gratuitamente!



7



Los productos ultraprocesados contienen pesticidas, lo que los hace aún peores

Una de las afirmaciones que parte de la industria de ultraprocesados defiende sobre sus productos es que no contienen pesticidas, a diferencia de los alimentos frescos o mínimamente procesados, que estarían directamente expuestos a estos químicos. Además de reforzar un estigma completamente equivocado de que lo que proviene del campo no es adecuado para el consumo, **esta afirmación ha sido desmentida por nosotros!**

Con dos volúmenes publicados hasta ahora, **Tem Veneno Nesse Pacote (Hay Veneno en Ese Paquete)** fue un estudio pionero que analizó varias categorías de los productos ultraprocesados más consumidos, incluidos los de origen animal, y **detectó la presencia de residuos de pesticidas en gran parte de ellos.**

Entre los productos contaminados se encuentran: empanado de pollo

(conocidos como nuggets), requesón, hamburguesa, salchicha, bebida a base de soja, panecillos, galleta salada y galleta rellena.

Evidenciamos por primera vez un peligro doble: además de causar problemas crónicos de salud, los ultraprocesados también contienen sustancias perjudiciales para la salud, como el glifosato, considerado “probablemente cancerígeno” para los humanos por la OMS.





¡Infórmate!

Mitos y verdades sobre pesticidas

¿Si lavo, el pesticida se elimina? ¿Realmente es dañino para la salud? ¿Entonces cómo tener una plantación sin ellos? Estas y otras respuestas las encuentras en nuestro ebook, que aclara objetivamente las mayores dudas sobre los pesticidas. Pero ya adelantamos: sí, hace daño a la salud.

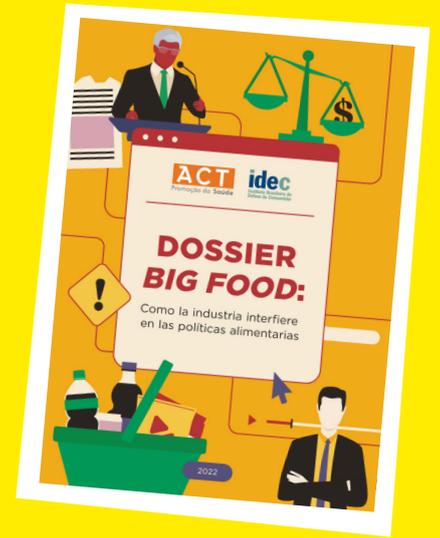


[Descárgalo gratuitamente.](#)



8

La industria de alimentos ultraprocesados influye en las políticas públicas para proteger sus intereses comerciales



A pesar de que las evidencias demuestran los beneficios para la población de un patrón alimentario basado en alimentos in natura o mínimamente procesados, todavía existen dificultades en el avance de políticas públicas que promuevan una alimentación saludable. Propuestas y personas comprometidas con esto no faltan, como nuestro proyecto [Alimentando Políticas](#).

Sin embargo, las grandes corporaciones que fabrican productos alimenticios utilizan estrategias

para “**minar, bloquear o retrasar los esfuerzos para desarrollar, implementar y perfeccionar políticas públicas**”, como se demuestra en nuestro [Dossier Big Food](#), que analiza ocho casos de interferencia de la industria en las políticas de alimentación y señala salidas para lidiar con los conflictos de interés.

Con la participación y el involucramiento de aliados políticos, abogados, agentes públicos e incluso científicos, la industria alcanza otros niveles de influencia.

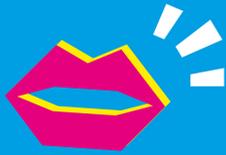


¡Infórmate!

Big Food también en documental

El Dossier analiza caso por caso las actividades políticas corporativas de la industria. Y en este documental, revelamos el poder que estas corporaciones del sector de alimentos y bebidas ultraprocesadas concentran, a través de testimonios de expertos que te dejarán boquiabierto.





¡Infórmate!

Querían posponer la implementación de la lupa...

...¡pero no lo permitimos! La nueva norma de etiquetado nutricional frontal obliga a los fabricantes a advertir sobre el exceso de azúcar añadido, sodio y grasa saturada en sus productos. Esta fue una lucha de nuestra organización y de otras durante muchos años, y la industria hizo todo lo posible para impedirlo. Un día antes de que la norma comenzara a aplicarse a la mayoría de los productos, intentaron extender el plazo.

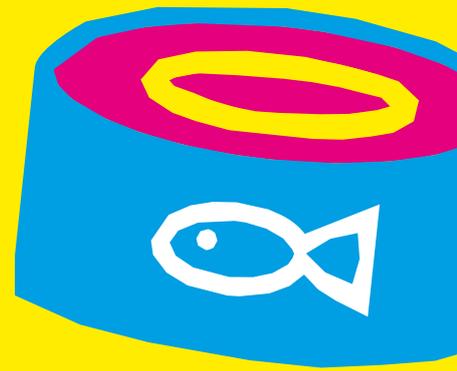


[Lee el artículo](#)



9

“Industrializado” y “ultraprocesado” no son lo mismo



No todo alimento industrializado o envasado es, necesariamente, un ultraprocesado ni perjudica la salud.

La industria de ultraprocesados distorsiona el concepto de “ultraprocesados” al usar los términos “procesados” e “industrializados” como sinónimos. Por eso, la clasificación Nova de alimentos, en la cual se basa la Guía Alimentaria para categorizar los alimentos, nos ayuda a identificar el nivel de procesamiento de un alimento o bebida que lo convierte en ultraprocesado, para así evitarlo.

Los alimentos naturales, como el arroz, los frijoles, las frutas, las verduras y los vegetales, que deben ser la base de nuestra alimentación, pueden pasar por

procesos como limpieza, congelación, fraccionamiento, pasteurización, entre otros, que no son nocivos para la salud. Así, se clasifican como **mínimamente procesados**.

También existen los alimentos **procesados**, que son alimentos naturales o mínimamente procesados a los que se les añade sal, azúcar y/o grasa, como los vegetales en conserva, las frutas en almíbar, las sardinas y el atún enlatados, algunos tipos de pan y queso, entre otros. Las técnicas de procesamiento de estos alimentos se asemejan a las técnicas culinarias, pero la adición de estos ingredientes cambia la composición del alimento y, por eso, se recomienda consumirlos con moderación.



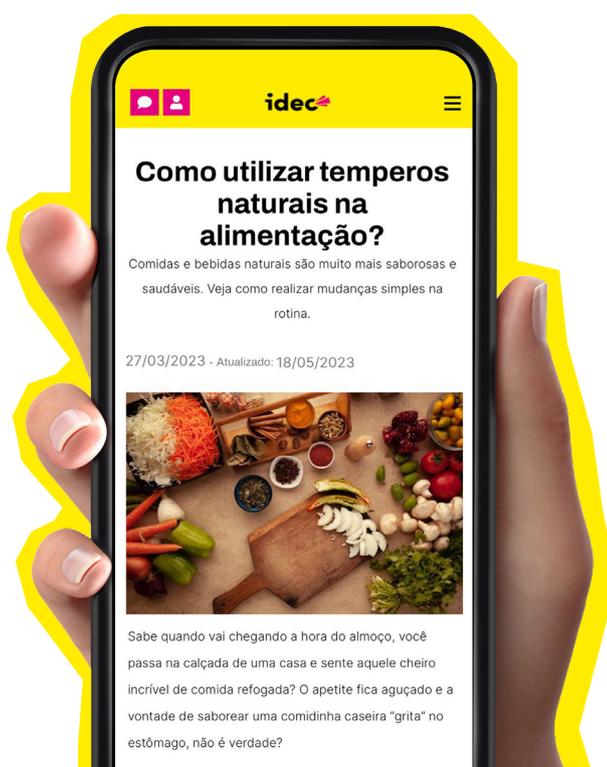
¡Infórmate!

¿Cómo utilizar condimentos naturales en la alimentación?

¡Nada como el aroma de la comida al cocinar! Pero para que sea auténtico, debe ser con ajo, cebolla, pimienta negra, perejil, cilantro, romero, laurel, jengibre, cúrcuma, pimienta, comino, menta, salvia... Los condimentos ya listos en polvo, pasta o cubos son ultraprocesados y contienen altas cantidades de sodio y aditivos alimentarios. Consulta estos consejos para dar aroma y sabor a tu comida con condimentos naturales.



[¡Quiero saber!](#)



10



Aplicar leyes y regulaciones sobre productos ultraprocesados no causará daños económicos

Aquí en Idec, al igual que en el área de alimentación, también tenemos un frente que trabaja por los derechos en salud donde decimos: **¡el lucro no está por encima de nuestra salud!**

Pero no es así como piensa la industria de ultraprocesados. Para impedir medidas regulatorias que favorezcan alimentos saludables y reduzcan los privilegios de productos perjudiciales para la salud, la industria utiliza el argumento de que esto impactará las ganancias del sector, provocando desempleo y pérdidas económicas para el país.

Además del hecho de que estos cambios son extremadamente necesarios y aportan beneficios, este argumento se desmorona cuando observamos la política pública sobre el etiquetado nutricional frontal que fue implementada en Chile.

El país fue pionero en el mundo al adoptar, en 2016, un modelo de advertencias

en forma de octágonos en productos ultraprocesados en los envases de alimentos y bebidas. Algunos años después, estudios mostraron el avance de la iniciativa: una investigación publicada en [The Lancet en 2021](#) indicó una reducción significativa en el consumo de los productos que llevaban las advertencias (23,8% de los productos altos en calorías, 36,7% de los productos altos en sodio y 26,7% de los productos altos en azúcar) por parte de la población chilena; y otra publicación de [Nutrients de 2022](#) mostró que la disminución no se reflejó en pérdidas para la industria alimentaria. Lo mismo se observó en una [investigación brasileña](#) que demostró que el aumento en el precio de las bebidas azucaradas desincentiva su consumo y promueve la sustitución por otras bebidas más saludables como el agua, el café y la leche.

10.1

Alimento natural: La mejor y más viable opción económicamente



La política fiscal brasileña favorece a los ultraprocesados desde la década de 1970, y la intensa publicidad de este tipo de producto ha contribuido a un problemático sentido común de que deben estar presentes en las comidas, pues “¿qué más se puede comer sin ellos?” o incluso “¿qué van a comer los más pobres si no tienen ultraprocesados?”

En algunos estados, por ejemplo, los fideos instantáneos **tienen la misma tasa del Impuesto** sobre Circulación de Mercancías y Servicios (ICMS) que el arroz y los frijoles. El Impuesto sobre Productos Industrializados (IPI) de los refrescos y de los productos de chocolate es casi nulo, al igual que el del agua mineral. Algunos ultraprocesados, como las salchichas, galletas y margarina, también reciben exenciones fiscales al ser considerados parte de la **canasta básica** en algunos estados brasileños.

Además de incentivos fiscales como estos, existe una cadena de **beneficios del cultivo de monocultivos**, como la soja, el maíz y el trigo, que son la base de muchos productos

ultraprocesados fabricados por la industria. La **renuncia fiscal en la cadena productiva de la soja** es casi el doble de la renuncia fiscal estimada para toda la canasta básica, calculada en R\$ 30 mil millones, destacando que nuestra política tributaria es altamente beneficiosa para los ultraprocesados.

¿Y quién planta los alimentos que realmente van a la mesa de los brasileños para componer una alimentación saludable? Son los pequeños productores rurales. Según el último censo realizado por el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), alrededor del **70% de los frijoles, el 34% del arroz y el 87% de la yuca nacional son producidos por la agricultura familiar.**

Lo que necesitamos es **incentivar y fortalecer el consumo de alimentos saludables** como estos y, como consecuencia, estimular la agricultura sostenible, la agroecología y la economía local. Esta realidad es posible y defendida por nosotros y tantas otras organizaciones y movimientos sociales. **Para saber más y cómo apoyar esta causa, ¡sigue el trabajo de Idec!**



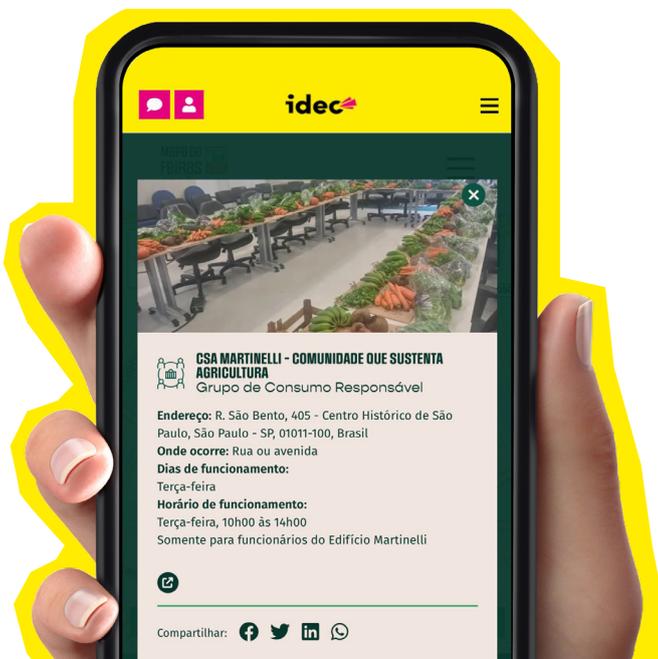
¡Infórmate!

Mapa de ferias orgánicas

¿Quieres saber dónde hay alimentos orgánicos y agroecológicos sin veneno, provenientes de pequeños productores y agricultura familiar cerca de ti? Entonces utiliza el Mapa de Ferias Orgánicas de Idec, una herramienta para acercar a quienes quieren comprar con quienes venden. Hay más de mil iniciativas registradas en todo el país.



¡Conócelas!



Ebook hecho por Idec

Somos una organización independiente que trabaja en la defensa y promoción de los derechos e intereses de las personas consumidoras.

Denunciamos abusos, presionamos a las autoridades, participamos en la elaboración de leyes y políticas públicas en busca de relaciones de consumo justas, saludables y sostenibles en varias áreas, incluida la alimentación.

Y eso no es todo. Además de esta labor, también nos dedicamos a proporcionar información importante para concienciar y fortalecer a la población sobre los derechos que tenemos y los cambios que necesitamos.

Por eso, si te gustó este material, ¡ayúdanos a que nuestro trabajo llegue más lejos!

Puedes compartir nuestros contenidos con tu red y hasta convertirte en una persona asociada a Idec para contribuir con nuestra lucha.

Consulta las ventajas de unirse a nosotros y cómo asociarte:

idec.org.br/associe-se-alimentos



Comparte este ebook:



idec.org.br

idec 

instituto de defesa
de consumidores



seus

direitos

nossa luta

