

# Ultraprocesados: cómo reconocerlos

No todos los alimentos procesados son un problema. La clave está en distinguir los ultraprocesados, formulaciones industriales con muchos ingredientes, de los procesados saludables de toda la vida.

## CÓMO RECONOCERLOS



### Muchos ingredientes

Suelen tener listas largas y poco reconocibles.



### Formulación industrial

Productos diseñados para apetecer y durar.



### No todo procesado es malo

El aceite o las conservas son procesados saludables.



### Poco alimento real

A menudo se alejan del alimento original.



### Muy palatables

Diseñados para que cueste parar de comerlos.



### Azúcar, grasa, sal

Suelen combinar estos tres en exceso.

Procesado no es sinónimo de malo: el aceite de oliva, el yogur natural o las legumbres en conserva son procesados saludables. El problema son los ultraprocesados, con listas largas de ingredientes y poco alimento real. La lista de ingredientes ayuda a distinguirlos.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo reducirlos

Estas orientaciones generales ayudan a reducir los ultraprocesados sin agobios.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Base de comida real

Que los frescos sean la mayor parte de la compra.



### Lee la lista

Listas largas y raras suelen indicar ultraprocesado.



### Cocina en casa

La mejor forma de evitarlos.



### Sin obsesión

No pasa nada por uno puntual; importa el conjunto.



### Planifica

Tener comida real a mano evita recurrir a ellos.



### Procesados buenos

Aprovecha los procesados saludables sin miedo.

Esta ficha es divulgativa. El objetivo no es la perfección, sino que la base de la alimentación sean alimentos frescos y procesados saludables. En consulta se adapta a los gustos y la realidad de cada persona.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*