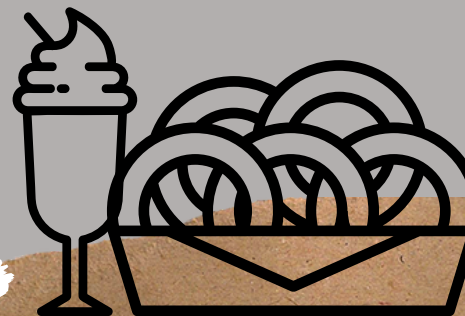




# ALIMENTOS

# *Ultraprocesados*



ANGIE RESTREPO  
CAMILA AFRICANO

Fundación Universitaria Agraria de Colombia

Consumir alimentos  
Ultra-procesados

TIENE CONSECUENCIAS  
NEGATIVAS EN LA  
SALUD



**¿Qué es un alimento ultraprocesado?**



**Los alimentos ultra-procesados son aquellos que se elaboran a partir de ingredientes procesados y no contienen ingredientes frescos o que puedan identificarse en su presentación final.**

**¡Aquí te mostraremos por qué no debes consumirlos!**



Un estudio realizado por Nova  
(un sistema de análisis de  
alimentos) indica que los  
productos ultraprocesados  
contienen altos niveles de  
componentes Y ...



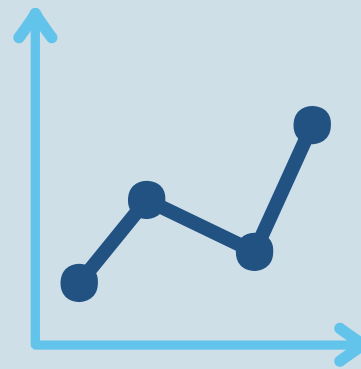
... SUPERAN LAS  
RECOMENDACIONES  
DE LA  
OPS (MALDONADO ET  
AL., 2018).

OPS: (ORGANIZACIÓN  
PANAMERICANA DE  
LA SALUD).



Se ha demostrado a través de estudios científicos que los alimentos ultraprocesados generan obesidad y sobrepeso

(Caverní et al., 2021).



**ADULTOS** →

**17% DE  
OBESIDAD**

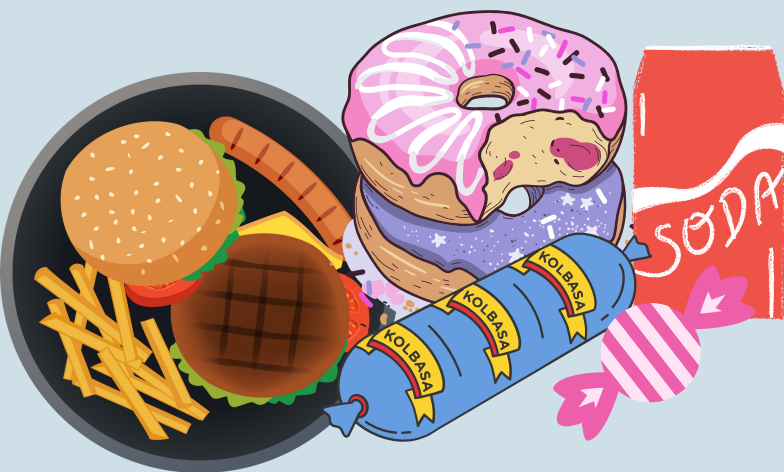
**54% DE  
SOBREPESO**



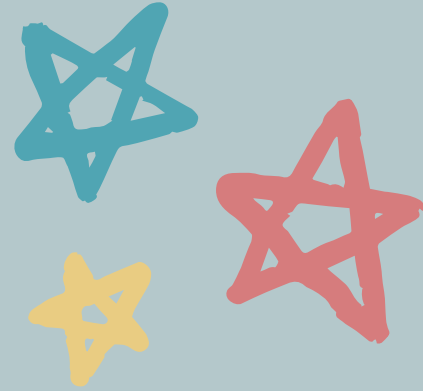
**NIÑOS** →

**18% DE  
OBESIDAD**

**40% DE  
SOBREPESO**



Actualmente los niños y adolescentes colombianos, ingieren la mayor cantidad de alimentos ultraprocesados, casi el doble que las personas mayores de 50 años (Ayala et al., 2020).



**¡SE PUEDE  
CAMBIAR ESTO,  
DEPENDE DE TI!**



# RECUERDA

¡SI NO DESEAS CONSECUENCIAS  
NEGATIVAS EN TU SALUD!

**y prefieres tener una vida  
saludable y sin riesgo  
alguno; sin padecer  
obesidad, sobrepeso u otra  
enfermedad**



evita los  
alimentos  
ultraprocesados

**¡ALIMENTATE  
BIEN!**





# REFERENCIAS

1. Caverní, A., Lou, E., Lou, L., Mendrano, C., Munguía, P., Sanz, A. y Vercet, A. (2021). *Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la enfermedad*. Revista de la Sociedad Española.
2. Ayala, D., Cediell, G., Constante, P., Jaimel, Diana C. Khandpurl, N., Obando IV. Y Parra V. (2020). *Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia*. Rev Saude.
3. Maldonado, O., Meza, H. y Núñez, B. (2018). *Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos*. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud.