



EL PODER DEL CONSUMIDOR

## **Innegable la relación del consumo de productos ultraprocesados con un mayor riesgo de mortalidad**

- *El consumo de ultraprocesados en niños se ha asociado a dislipidemias, en adolescentes con riesgo de síndrome metabólico y en adultos con sobrepeso, obesidad, diabetes y cáncer.*
- *Utilizando los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 de México, se encontró que el consumo de ultraprocesados contribuyeron importantemente a la ingesta de azúcares añadidos, grasas saturadas y calorías, así como a una baja ingesta de fibra.*
- *Estudio en población estadounidense, revela que los adultos que consumían en promedio 4 veces al día productos ultraprocesados (bebidas y cereales azucarados, botana salada, dulces, etc.) tuvieron 31% más riesgo de mortalidad.*
- *En España, una investigación demostró que el alto consumo de productos ultraprocesados definido como cuatro porciones diarias, se asocia con un 62% mayor riesgo de mortalidad.*

**Ciudad de México, a 3 de febrero de 2021.-** México está sufriendo el mayor deterioro de sus hábitos alimentarios que se ha presentado en toda su historia. El abandono radical de nuestra alimentación tradicional y su sustitución por alimentos ultraprocesados se ha convertido en la principal causa de la alta incidencia de obesidad y diabetes que sufre la población mexicana.

Actualmente, existe una tendencia en el aumento en el consumo de productos ultraprocesados alrededor del mundo. En 2013, México ocupó el cuarto lugar en ventas de ultraprocesados de 80 países analizados y el primero en países de Latinoamérica con 214 kilogramos de productos ultraprocesados per cápita anuales, de acuerdo a un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud.

Se estima que los mexicanos hemos triplicado las compras de productos ultraprocesados entre 1984 a 2016, lo cual es alarmante ya que su consumo habitual se ha asociado con diversos desenlaces negativos en la salud. Por ejemplo, en niños su consumo se ha asociado a dislipidemias, en adolescentes con riesgo de síndrome metabólico y en adultos con sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer y consecuentemente la muerte derivada de enfermedades crónico degenerativas asociadas a la alimentación.

Recientemente se han publicado estudios que describen una asociación directa entre el consumo de ultraprocesados y mayor riesgo de muerte. En el foro **“El impacto de productos ultraprocesados en el riesgo de mortalidad”** investigadores expertos en el tema presentaron los resultados en sus estudios llevados a cabo en Estados Unidos, España y México.

La **Dra. Hyunju Kim**, estudiante de postdoctorado del Departamento de Epidemiología de la Universidad Johns Hopkins, encontró en su estudio tras 19 años de seguimiento en población estadounidense, que aquellos **adultos que consumían en promedio 4 veces al día productos ultraprocesados (bebidas y cereales azucarados, botana salada, dulces, etc.)** tuvieron 31%



## EL PODER DEL CONSUMIDOR

**más riesgo de mortalidad** por todas las causas en comparación con los individuos cuyo consumo fue más bajo. Esto puede explicarse debido a que estos productos contribuyeron importantemente a una ingesta mayor de **grasas saturadas y azúcares añadidos** y por el contrario contribuyeron muy poco a la ingesta de **fibra, vitaminas y minerales** por lo que son productos predominantes en dietas de baja calidad nutrimental.<sup>1</sup>

Por su parte, la **Dra. Maira Bes-Rastrollo**, investigadora del Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra, explicó que de acuerdo a los resultados de su estudio de seguimiento de 15 años en cerca de 20 mil voluntarios de la cohorte “Seguimiento Universidad de Navarra”, España; **el alto consumo de productos ultraprocesados definido como cuatro porciones diarias, se asocia con un 62% mayor riesgo de mortalidad.**<sup>2</sup>

Asimismo, el **Mtro. Joaquín Marrón Ponce**, investigador del Instituto Nacional de Salud Pública, habló sobre la situación en México, en donde **el consumo de productos ultraprocesados ha incrementado en los últimos años reflejando un 30% de contribución de calorías en la dieta del mexicano.** Utilizando los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 de México, se encontró que el consumo de ultraprocesados contribuyeron importantemente a la ingesta de azúcares añadidos, grasas saturadas y calorías, así como a una baja ingesta de fibra.<sup>3</sup> También explicó que **México es el principal consumidor de ultraprocesados en América Latina con 214 kg/per cápita**, por lo que es necesario fomentar políticas públicas que desincentiven su consumo en los mexicanos como son el impuesto a las bebidas azucaradas y el etiquetado frontal de advertencia, entre otras.

Finalmente, **Alejandra Contreras** Coordinadora de Campaña de Salud Alimentaria de El Poder del Consumidor, enfatizó que **ante el panorama epidemiológico en México, se demuestra la urgente necesidad de hacer un cambio en los patrones de consumo de productos ultraprocesados para prevenir nuevas muertes asociadas a su consumo en nuestro país**, esto implica una transición de la alimentación, pasando del consumo de productos ultraprocesados a alimentos naturales y no procesados, consumo de agua natural que beneficien nuestra salud y fortalezcan el sistema inmunológico.

### Referencias:

1. Kim H, Hu E, Rebholz C. Ultra-processed food intake and mortality in the United States: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III 1998-1994). 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30789115/>
2. Rio Campa A, Martínez-González M, Alvarez-Alvarez I, Mendonca R, Fuente-Arrillaga C, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. BMJ 2019;365:l1949 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.l1949>.
3. Marrón-Ponce JA, Flores M, Cediel G, CA Monteiro, Batis C. Consumption of ultra-processed foods and dietary content of nutrients related to chronic non-communicable diseases in Mexico. JAND 2019; 119(11): 1852–1865. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31262695/>

### Contacto prensa:

Rosa Elena Luna 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;



EL PODER DEL CONSUMIDOR

Majo Sendra cel. 55-3821-8589;  
Denise Rojas cel. 55-1298-9928.