



alianza por la salud alimentaria

Restringir la producción de productos ultraprocesados para frenar sus daños al medio ambiente y la salud

- Según La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), restringir los alimentos y bebidas altamente procesados contribuirá a una dieta más saludable y sostenible.
- Un estudio reciente realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública confirmó que los mexicanos que consumieron una dieta más sostenible también consumieron menos alimentos procesados, bebidas azucaradas, granos refinados, azúcares añadidos y grasas.
- Alrededor de 133 mil millones de litros de agua en México son utilizados para producir ultraprocesados.
- Coca-Cola Company y PepsiCo encabezan la lista de empresas que contaminaron el ambiente con plástico; en cuarto lugar, se encuentra Nestlé.

Ciudad de México, 3 de junio de 2022.- En el marco del Día Mundial del Medio Ambiente, a conmemorarse el 5 de junio, denunciamos los impactos de la producción de ultraprocesados en el planeta y la salud humana. La evidencia ha demostrado que estos productos no son esenciales ni necesarios en la alimentación; por el contrario, aumentan los riesgos de enfermedad y mortalidad prematura, y dejan huellas ambientales significativas que contribuyen al cambio climático y a la pérdida de la biodiversidad.

El Relator Especial ante las Naciones Unidas sobre los derechos humanos y el medio ambiente, David R. Boyd, afirma que *“las dietas compuestas por un exceso de proteínas animales y alimentos ultraprocesados, contribuyen a la deforestación y al acaparamiento de tierras en el sur global y, en última instancia, interfieren con el derecho a disfrutar de un medio ambiente seguro, limpio, saludable y sostenible”*.¹

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud, restringir los alimentos y bebidas altamente procesados contribuirá a una dieta más saludable y sostenible.

Un estudio reciente realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública confirmó que los mexicanos que consumieron una dieta más sostenible, es decir, de menor impacto para la tierra, la pérdida de la biodiversidad y las huellas de carbono e hídrica, también consumieron menos alimentos procesados, bebidas azucaradas, granos refinados, azúcares añadidos y grasas.² En contraste, otro estudio resaltó la gran huella hídrica de la fabricación de ultraprocesados; alrededor de 133 mil millones de litros de agua en México son utilizados con este fin.³

¹ Naciones Unidas Asamblea General. A/76/179: Obligaciones de derechos humanos relacionadas con el disfrute de un medio ambiente sin riesgos, limpio, saludable y sostenible, Nota del Secretario General. 2021 (julio 19). <https://undocs.org/A/76/179>

² Curi-Quinto K et al. Sustainability of Diets in Mexico: Diet Quality, Environmental Footprint, Diet Cost, and Sociodemographic Factors. *Front. Nutr.*, 2022. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.855793>

³ Velázquez K. En México, no falta agua, sobra chatarra. *Poplab*, 2021. <https://bocado.lat/en-mexico-no-falta-agua-sobra-chatarra/>



alianza por la salud alimentaria

La contaminación por ultraprocesados es un problema que empieza con la producción y que ha alcanzado diferentes dimensiones a nivel global. En Australia se ha podido comprobar que los productos “discrecionales” —es decir alimentos no esenciales altos en grasas, azúcar y sodio— contribuyen en un 27% de las emisiones de GEI relacionadas con la dieta. En este estudio, se colocó a la producción de carne roja como la de mayor proporción de emisiones, seguida por los alimentos discrecionales.⁴

En Brasil, se examinaron las huellas de carbono, hídrica y ambientales de la dieta generadas durante el periodo que abarca los años de 1987 a 2018. Con el resultado se descubrió que la huella de carbono y hídrica de la dieta brasileña se triplicó, en gran parte debido al aumento en el consumo de ultraprocesados.⁵ Otro estudio en el país documentó que el quintil de la población que consume estos productos, tiene una dieta con una huella hídrica 10% más alta que el quintil que consume la menor cantidad de ultraprocesados.⁶

Los efectos de la industria de ultraprocesados fomentan la pérdida de biodiversidad. En el mercado se ofrecen más de 7 mil productos ultraprocesados que contienen cinco ingredientes en común: sustancias derivadas del azúcar de caña, leche, trigo, maíz y soya. En consecuencia, se promueve la siembra a través de monocultivos, principal factor de la erosión de la tierra, reemplazando a las técnicas de rotación y a su vez, el consumo de alimentos tradicionales y naturales que aportan diversidad a la dieta.⁷ Como resultado se sostienen dietas con acceso a *muchos productos*, pero poco *diversas* y e irresponsable con la *biodiversidad*.

Por otro lado, los empaques y botellas plásticos con los que se envuelven los ultraprocesados también contribuyen a la contaminación de nuestras aguas y espacios verdes. En la actualidad se producen casi 460 millones de toneladas de plástico al año; el 40% corresponde a empaques de un solo uso⁸. En 2018, la auditoría realizada por el movimiento Libérate del Plástico (Break Free From Plastic) comprobó que los residuos de las compañías Coca-Cola Company y PepsiCo encabezan la lista de empresas que contaminaron el ambiente con plástico; en cuarto lugar se encuentra Nestlé.⁹ Cabe destacar que, a pesar del reclamo público, solo el 9% del plástico producido en el mundo ha sido reciclado.

El proceso de producción de estos plásticos tiene una enorme huella de carbono e hídrica. Casi el 99% de los plásticos se fabrican con productos químicos procedentes de combustibles fósiles, petróleo, gas y carbón.¹⁰ En la actualidad la extracción, transportación y refinado del petróleo para la

⁴ Hendrie GA, Ridoutt BG, Wiedmann TO et al. Greenhouse Gas Emissions and the Australian Diet—Comparing Dietary Recommendations with Average Intakes. *Nutrients* 2014;6(1):289-303. <https://doi.org/10.3390/nu6010289>

⁵ Da Silva JT, Garzillo JMF, Rauber F et al. Greenhouse gas emissions, water footprint, and ecological footprint of food purchases according to their degree of processing in Brazilian metropolitan areas: a time-series study from 1987 to 2018. *The Lancet Planetary Health* 2021;5: e775-85.

⁶ Garzillo JMF, Poli VFS, Leite FHM et al. Ultra-processed food intake and diet carbon and water footprints: a national study in Brazil. *Rev Saude Publica* 2022; 56:6.

⁷ Leite FHM, Khandpur N, Andrade GC et al. Ultra-processed foods should be central to global food systems dialogue and action on biodiversity. *BMJ Global Health* 2022;7: 7: e008269. doi:10.1136/ bmjgh-2021-008269

⁸ Greenpeace. En las entrañas de la emergencia climática. Como las empresas de bienes de consumo están impulsando la expansión de plásticos de las grandes petroleras. Septiembre, 2021. <https://www.greenpeace.org/static/planet4-mexico-stateless/2021/09/af7c954d-en-las-entran%CC%83as-de-la-emergencia-clima%CC%81tica.-pla%CC%81sticos-final-13-sept.pdf>

⁹ Break Free from Plastic. Branded: Brand Audit Report 2021, Vol IV. 2021. <https://breakfreefromplastic.org/wp-content/uploads/2021/10/BRAND-AUDIT-REPORT-2021.pdf>

¹⁰ Parker L. Fast facts about plastic pollution. National Geographic 2018.

<https://www.nationalgeographic.com/science/article/plastics-facts-infographics-ocean-pollution>



alianza por la salud alimentaria

producción de plástico aporta aproximadamente 108 millones de toneladas métricas de dióxido de carbono (CO₂eq) a nivel mundial. De cumplirse con la estimación, las emisiones generadas durante el ciclo de vida de los plásticos se incrementarían a 1.34 miles de millones de toneladas métricas (Tm) en 2030, lo que semeja a 300 plantas generadoras de carbón. El número aumentaría un 50% para el 2050.¹¹

Al comparar el impacto ambiental de un refresco en una botella de plástico con el filtrado de agua natural se aclara aún más el panorama. Para producir medio litro de Coca-Cola se necesitan 35 litros de agua y aunque su consumo demora entre 5 o 10 minutos, la degradación se extiende por 450 años, que es la vida de su botella plástica.

Es necesario tomar medidas urgentes para detener la fabricación de productos que no son esenciales ni necesarios para la dieta y que, por el contrario aumentan el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y mortalidad prematura; a la vez que dañan el medio ambiente y favorecen el avance del efecto invernadero y el calentamiento global. Demandamos al gobierno mexicano que se fortalezca la regulación de estos productos en ambos sentidos y en consideración de la evidencia que organismos de la sociedad y académicos han sumado sobre los daños expuestos en este comunicado. Exigimos a la industria de ultraprocesados que asuman su responsabilidad sobre el detrimento del ambiente y de la salud humana.

Más información sobre los daños a la salud y al planeta por el consumo y producción de productos ultraprocesados:

- Sitio de campaña: Cuida tu salud, cuida el planeta: <https://alianzasalud.org.mx/saludplaneta/>
- Documento Planeta plastificado: <https://bit.ly/3x8qrci>
- Infografía: La comida chatarra daña tu salud y al planeta (adjunta)

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;
Diana Turner cel. 55-8580-6525;
Denise Rojas cel. 55-1298-9928

¹¹ CIEL. 2019. Plastic & climate: The hidden costs of a plastic planet (Plástico y clima: Los costos ocultos de un planeta plástico).