



La mala alimentación y la obesidad tienen efectos drásticos en nuestra salud, aumentando los riesgos para desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer; creando vulnerabilidades para enfermedades transmisibles como la pandemia por coronavirus.

El consumo de alimentos naturales, tradicionales y no procesados han sido reemplazados por los productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, siendo este el principal factor para la causa de múltiples daños sanitarios. Al mismo tiempo, estos productos tienen impactos en el ambiente, desde su producción hasta su desecho; las botellas y envolturas plásticas generan un gran daño ambiental, contribuyendo al cambio climático, al consumo de agua, contaminación en los suelos y el aire, generando sus mayores impactos negativos en comunidades vulnerables. No solo los plásticos causan daños ecológicos, también la producción de los ingredientes que se utilizan para elaborar los productos ultraprocesados.

Los ultraprocesados y las bebidas azucaradas no son necesarios en la alimentación de la población y su consumo no es recomendado por sus daños a la salud.

La Gran Industria de Alimentos y Bebidas sigue produciendo y publicitando productos innecesarios en empaques de un solo uso o de muy pocos usos mientras que nuestra salud, la del planeta y toda la población están pagando los altos costos por su consumo. Para cuidar la salud y al planeta es clave restringir y regular estos productos. El objetivo de este informe es documentar la evidencia de los daños a la salud de los productos ultraprocesados y los impactos en el medio ambiente de sus empaques y envolturas, así como resaltar la literatura emergente acerca de la producción de los ingredientes utilizados en los ultraproceados.

**LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS:
UN OBSTÁCULO PARA LOGRAR DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES**

En los últimos años, el término dietas saludables y sostenibles, surgió para comprender la idea de que las prácticas alimentarias deben ser buenas tanto para la salud humana como para el planeta. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definen las dietas saludables y sostenibles como “hábitos dietéticos que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de los individuos; producen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguros y equitativos; y son culturalmente aceptables.”



Para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, incluyendo la ODS 12 que se centra en “garantizar modelos de consumo y producción sostenibles” varios procesos de las Naciones Unidas han puesto de relieve la necesidad de contar con sistemas alimentarios y dietas que no solo sean saludables, sino también sostenibles. Un elemento importante de estas dietas es la reducción y restricción de los productos ultraprocesados. Los principios rectores de la FAO/OMS para las dietas saludables y sostenibles incluyen:

- Que estas se basen en una gran variedad de alimentos no procesados o mínimamente procesados, equilibrados en todos los grupos de alimentos, a la vez que se restringen los alimentos y bebidas altamente procesados;
- Que incluyan el agua potable segura y limpia como fluido de elección;
- Que minimicen el uso de plásticos y derivados en el envasado de alimentos.

El informe de **The Lancet** sobre la sindemia mundial de desnutrición, obesidad y cambio climático también destaca que “la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados es una prioridad para reducir los efectos medioambientales del sistema alimentario”.

Un informe del Relator Especialii ante las Naciones Unidas, David R. Boyd, indica también los efectos nocivos de los alimentos ultraprocesados no solo sobre el derecho a la salud sino sobre el derecho a un medio ambiente sano. El informe afirma que “los impactos ambientales causados principalmente por los sistemas alimentarios industriales interfieren con el disfrute de los derechos a la vida, la salud, el agua, la alimentación, a un medio ambiente sano y otros derechos humanos relacionados(...). El creciente consumo de alimentos altamente procesados y pobres en nutrientes contribuye a muchas enfermedades no transmisibles, y 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”.

A nivel nacional, el proyecto de actualización de las guías alimentarias y de actividad física para promover dietas saludables y sostenibles recomienda reducir el consumo de los productos y bebidas ultraprocesados para mejorar la salud humana y planetaria. Las recomendaciones, incluyen, preferir y aumentar el consumo de alimentos naturales, frescos, locales, de temporada y mínimamente procesados, y disminuir o limitar el consumo de productos ultraprocesados y evitar bebidas azucaradas como refrescos, aguas saborizadas y jugos, indicando que el consumo en exceso de azúcar daña el cuerpo y los envases contaminan el medio ambiente.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.