

Comparativas entre



alimentos naturales

o preparaciones caseras

vs. productos

ultraprocesados



**Intendencia
Montevideo**



**Escuela Universitaria
Centro de Diseño**



**Facultad de Arquitectura,
Diseño y Urbanismo**
UDELAR



**UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY**

INTENDENCIA DE MONTEVIDEO

Intendenta de Montevideo

Ing. Carolina Cosse

Directora del Departamento de Desarrollo Social

Lic. Mercedes Clara

Directora de la División Salud

Dra. Virginia Cardozo

Directora de la División Políticas Sociales

Tamara Paseyro

Coordinadora de la Secretaría de Infancia, Adolescencia y Juventud

Lucía Acosta Arnaud

Coordinadora de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía

Psic. Soc. Rosa Quintana

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Rector de la Universidad de la República

Lic. Rodrigo Arim

Decano de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo

Arq. Marcelo Danza

Directora de la Escuela Universitaria Centro de Diseño

D.I. Carolina Poradosú

Coordinación General

Responsable Lic. Psic. Adriana Antúnez

Apoyo Lic. T.S. Rosana Acuña

Autoras

D.I. Fabiana Ardao

Mag. Nut. Carolina de León

Phd. Arq. Rosita De Lisi

Mag. Nut. Nadya Golovchenko

Lic. Patricia Larrosa

Mag. Nut. Verónica Olaizola

Lic. D.G. Leticia Varela

Producción fotográfica División Información y Comunicación

Santiago Mazzarovich

Artigas Pessio

2023, Montevideo, Uruguay

ISBN: 978-9974-906-58-7

Agradecimientos

Este proyecto contó con la participación de otros técnicos y organizaciones que impulsaron su realización y colaboraron en su desarrollo: Lic. Psic. Santiago Lanza, coordinadores y equipos de salud de las policlínicas municipales, equipo coordinador y duplas territoriales del Programa de Apoyo Alimentario del Plan ABC, División Asesoría para la Igualdad de Género (IM), Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar (Udelar), Comisión del Día Nacional del Bebé.

Introducción

Comparativas entre alimentos naturales

o preparaciones caseras vs. productos ultraprocesados

Este material es una herramienta cuyo objetivo es fomentar el consumo de alimentos naturales y comida casera, sencilla y elaborada en el hogar, desestimulando el uso de productos ultraprocesados (PUP), con exceso de azúcares, grasas y sal. A su vez, procura aumentar el grado de percepción de riesgo de las familias frente al consumo de estos productos en la primera infancia, así como sus repercusiones en la salud y el desarrollo.

Tal como lo expresa la Guía alimentaria para la población uruguaya: *“Cuando hablamos de productos ultraprocesados no nos referimos al tipo de proceso de producción, sino a sus características. Están presentes en todas partes del mundo, contienen muchos ingredientes y, sobre todo, excesiva cantidad de sal, azúcar y grasa. Su consumo*

*frecuente se ha asociado a la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.”*¹ A su vez, la Serie The Lancet 2019, sobre la doble carga de malnutrición, destaca el efecto negativo del consumo de estos productos durante la niñez y la adolescencia, pues desplazan la comida rica en nutrientes claves, por comida rica en energía.²

En Uruguay el Decreto N° 272/018 y N°34/021 sobre el rotulado frontal de alimentos, dispuesto para todo el territorio nacional, es una medida que contribuye a la orientación de los consumidores para identificar los excesos de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio en productos envasados. Su identificación y significado son parte de la consejería nutricional a las familias con niñas y niños pequeños.



Características de los PUP

respecto a los alimentos naturales y las preparaciones caseras

Contienen mayor cantidad de grasas y de mala calidad. Suelen tener grasas trans (margarina, grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado). Por el contrario, en la comida hecha en casa es posible usar aceites que tienen grasas de buena calidad nutricional.

Tienen exceso de sodio, determinado tanto por la sal agregada como por los conservantes y aditivos (glutamato monosódico, polifosfato de sodio), y también de azúcares refinados (jarabe de maíz de alta fructosa, otros jarabes, melaza), lo que genera la preferencia por estos sabores más intensos, entorpeciendo la aceptación y disfrute de alimentos naturales.

Su lista de ingredientes es muy extensa, gran parte de ellos son aditivos que no se usan en la cocina (emulsionantes, aromatizantes, colorantes, acidulantes).

No es posible elegir los ingredientes, mientras que en las preparaciones caseras sí se puede decidir la cantidad y calidad.

Son doblemente caros, no solo por su costo económico, sino porque su mala calidad nutricional daña la salud y afecta el crecimiento y el desarrollo.

Sus envases generan residuos contaminantes para el medioambiente.

En esta etapa de la vida se desaconseja el agregado de sal a las comidas de niños y niñas. Respecto al azúcar, si bien se recomienda no agregarla hasta los dos años, en algunas ocasiones puede usarse como ingrediente en alguna preparación casera de consumo familiar, siempre procurando usar lo mínimo necesario. Como alternativa para saborizar se puede usar vainilla, canela, dátiles, pasas de uvas o ciruelas, banana pisada, manzana rallada o alguna otra fruta o vegetal.

Comparativas

entre alimentos naturales o preparaciones caseras vs. productos ultraprocesados

Las comparativas se organizan en grupos de alimentos y preparaciones de consumo frecuente en la población infantil, de la siguiente manera:

Panificados caseros vs. industrializados

Leche vs. productos lácteos

Agua vs. bebidas industrializadas

Frutas vs. productos alusivos a frutas

Carnes vs. productos derivados cárnicos

Preparaciones caseras en base a papas vs. industrializadas

Las porciones presentadas son equivalentes en gramos, para que sean comparables.

La información de la composición nutricional se ha seleccionado de los promedios brindados por la base de datos del Ministerio de Salud Pública (MSP) y por el relevamiento ad hoc de la lista de ingredientes y la información nutricional de determinados PUP de consumo habitual en las familias con niñas y niños pequeños. La composición de alimentos naturales fue extraída de la base de datos de composición química de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.³ En el caso de las preparaciones caseras, el cálculo del perfil nutricional se basa en las recetas estandarizadas del Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía, IM.

En cada comparativa, el número de íconos –que representan grasa, azúcar, sal, cantidad de ingredientes y costo–, corresponde a la cantidad de veces que los PUP superan a los alimentos naturales o preparaciones caseras, en cada uno de estos ítems. Por ejemplo, en el caso de la comparativa entre 50 gramos de pan y 50 gramos de bizcochos, estos últimos contienen: 7 veces más grasa, 3 veces más sal, el triple de ingredientes y un costo 8 veces mayor. Cuando las veces son 10 o más, a efectos gráficos se representa con 10 íconos.

Si bien no se recomienda el uso de sal en esta etapa, en las comparativas se decide usar el término sal con un fin educativo y se incluye solo en el caso de los grupos de preparaciones en que ésta forma parte de sus ingredientes.



Panificados caseros vs. industrializados

Se presentan a continuación las siguientes tablas comparativas:

Pan vs. bizcocho

Pan vs. galletas al agua

Scones vs. galletas al agua

Scones vs. bizcocho

Pan vs. cereales de desayuno

Pan con mermelada vs. ojito

Galletas de avena vs. galletitas rellenas

Torta vs. galletitas rellenas

Torta vs. alfajor

Otras ideas de panificados caseros (no incluidos en las imágenes, pero igualmente válidos): tortas caseras con frutas y verduras elaboradas con aceite, fainá de verduras o legumbres, panqueques de frutas y/o avena, galletitas caseras de aceite con frutas, barritas de cereales caseras.

Otros ejemplos de PUP en este grupo: mezclas de cereales industrializados para bebés, barras de cereales, tostadas envasadas, galletitas industrializadas comunes o con relleno, donas, budines o magdalenas industrializadas envasadas, polvos para preparar bizcochuelos, brownies o tortas instantáneas.



PAN

50 g

BIZCOCHO



GRASA



SAL



INGREDIENTES

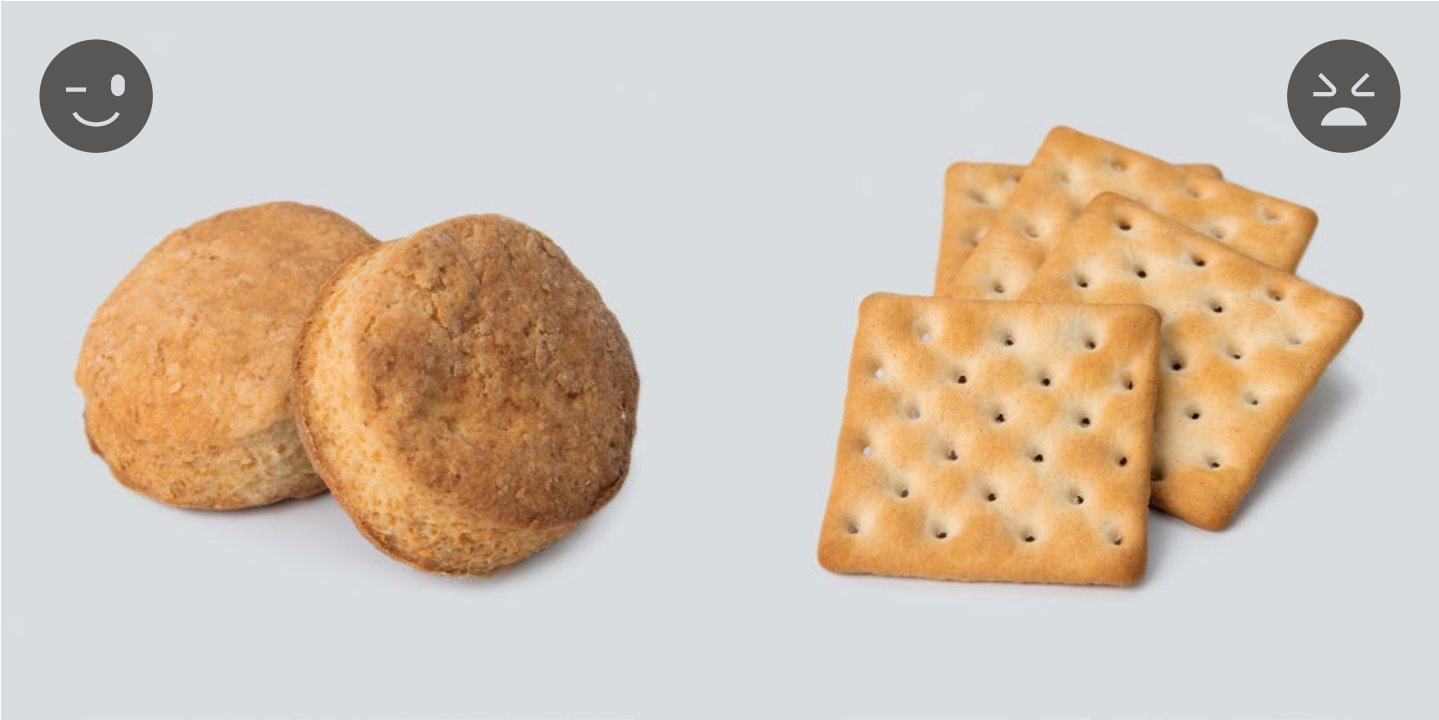


COSTO





PAN	30 g	GALLETAS AL AGUA
	GRASA	   
	SAL	  
	INGREDIENTES	 
	COSTO	     



SCONES	30 g	GALLETAS AL AGUA
	GRASA	
	SAL	   
	INGREDIENTES	 
	COSTO	     





SCONES	50 g	BIZCOCHO
	GRASA	
	SAL	
	INGREDIENTES	
	COSTO	





PAN

30 g

CEREALES DE DESAYUNO



AZÚCAR



INGREDIENTES



COSTO





PAN CON MERMELADA	50 g	OJITO
	GRASA	       
	AZÚCAR	  
	INGREDIENTES	   
	COSTO	    



GALLETAS DE AVENA	30 g	GALLETITAS RELLENAS
	GRASA	
	AZÚCAR	 
	INGREDIENTES	 
	COSTO	   





TORTA	30 g	GALLETITAS RELLENAS
	GRASA	 
	AZÚCAR	 
	INGREDIENTES	 
	COSTO	   





TORTA	50 g	ALFAJOR
	GRASA	
	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	

--

Leche

vs. productos lácteos

Se presentan a continuación las siguientes tablas comparativas:

Leche con cocoa vs. leche chocolatada

Licuada de leche y frutas vs. yogur

Crema casera vs. postre lácteo industrializado

La leche materna es el alimento adecuado para los lactantes de forma exclusiva hasta los 6 meses y luego acompañada de una alimentación complementaria saludable y segura.

El uso de la leche de vaca se permite como ingrediente en la alimentación complementaria desde los 6 meses y para beber a partir de los 12 meses.⁴

Otras ideas de preparaciones caseras con leche (no incluidas en las imágenes, pero igualmente válidas): arroz con leche, flan casero, crema de almidón de maíz, leche con avena.

Otros ejemplos de PUP en este grupo: leches saborizadas (por ejemplo de frutilla), yogures con agregado de golosinas, cereales azucarados o mermeladas símil frutas, polvos para reconstituir postres lácteos, leche condensada.



LECHE CON COCOA	250 ml	LECHE CHOCOLATADA
	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	





LICUADO DE LECHE Y FRUTAS	200 ml	YOGUR
	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	





CREMA CASERA	100 g	POSTRE LÁCTEO INDUSTRIALIZADO
	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	



Agua vs. bebidas industrializadas

Se presentan a continuación las siguientes tablas comparativas:

Agua vs. refresco

Agua saborizada casera vs. agua saborizada industrializada

Agua saborizada casera vs. jugo en polvo

Agua vs. jugo en caja

El agua es la bebida recomendada para la adecuada hidratación en la primera infancia. No se recomienda ninguna bebida industrializada, ni té, ni tisanas. Cuando se inicia la alimentación complementaria con alimentos sólidos, se comienza a ofrecer agua, sin agregados.



AGUA	200 ml	REFresco
...	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	





AGUA SABORIZADA CASERA	250 ml	AGUA SABORIZADA INDUSTRIALIZADA
...	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	





AGUA SABORIZADA CASERA	200 ml	JUGO EN POLVO
...	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	





AGUA	250 ml	JUGO EN CAJA
...	AZÚCAR	
	INGREDIENTES	
	COSTO	



Frutas

vs. productos alusivos a frutas

Se presentan a continuación las siguientes tablas comparativas:

Fruta en trozos vs. cereales de desayuno

Fruta en trozos vs. gelatina

Las frutas aportan vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias beneficiosas para el crecimiento, el desarrollo y la salud en general. Si bien muchos envases de PUP como gelatinas, cereales y jugos tienen imágenes o mensajes alusivos a frutas en su exterior, nada tiene que ver su composición. Estos productos no aportan ninguna sustancia nutritiva y además tienen exceso de azúcar, colorantes, aromatizantes y saborizantes, que buscan simular el aspecto, sabor o color de la fruta, sin siquiera agregarla al producto o estando presente en cantidades insignificantes.

Otras ideas de preparaciones caseras con frutas (no incluidas en las imágenes, pero igualmente válidas): compotas, ensaladas, frutas al horno, licuados sin azúcares agregados, o en panqueques, tortas y galletas caseras.

Otros ejemplos de PUP en este grupo: helados palito sabor frutal, purés envasados de frutas.



FRUTA EN TROZOS

50 g

CEREALES DE DESAYUNO

...

AZÚCAR



INGREDIENTES



COSTO





FRUTA EN TROZOS

100 g

GELATINA

...

AZÚCAR



INGREDIENTES



COSTO



Carnes

vs. productos derivados cárnicos

Se presentan a continuación las siguientes tablas comparativas:

Hamburguesa casera vs. industrializada

Churrasco vs. panchos

Churrasco de pollo vs. nuggets

Churrasco de cerdo vs. jamón

A diferencia de las carnes, los derivados cárnicos no aportan cantidades significativas de nutrientes claves como el hierro y el zinc, debido a que en su elaboración se utilizan agregados como grasa vacuna o de cerdo, menudencias y féculas, que afectan su calidad nutricional.

Otras ideas de preparaciones caseras con carnes (no incluidas en las imágenes, pero igualmente válidas): milanesas al horno, croquetas al horno, empanadas caseras al horno, albóndigas, formando parte de salsas caseras o tucos. Estas comidas se pueden hacer más nutritivas y ricas en fibra agregándoles vegetales como zanahoria rallada, cebolla, morrón, acelga, espinaca, zapallito rallado o avena.

Otros ejemplos de PUP en este grupo: chorizo, morcilla u otros embutidos, formitas o medallones de pescado, patés, pildoritas, otros fiambres (queso de cerdo, leonesa, paleta, lomito, salame, etc.).



HAMBURGUESA CASERA	100 g	HAMBURGUESA INDUSTRIALIZADA
	GRASA	
...	SAL	
	INGREDIENTES	
	COSTO	



CHURRASCO	100 g	PANCHOS
	GRASA	   
...	SAL	    
	INGREDIENTES	   
	COSTO	 





CHURRASCO DE POLLO	100 g	NUGGETS
	GRASA	 
...	SAL	   
	INGREDIENTES	         
	COSTO	 



 		
 		
CHURRASCO DE CERDO	100 g	JAMÓN
...	SAL	
	INGREDIENTES	
	COSTO	

Preparaciones caseras en base a papas vs. industrializadas

Se presentan a continuación las siguientes tablas comparativas:

Papas al horno vs. papas fritas industrializadas

Papas al horno vs. papas noisette

Puré de papas vs. puré instantáneo

Se plantea esta comparativa dado lo habitual y naturalizado del consumo frecuente de estos productos industrializados, que generalmente son valorados por las familias como de igual calidad nutricional que los naturales o caseros, cuando no lo son.

Otras ideas de preparaciones caseras con papas (no incluidas en las imágenes, pero igualmente válidas): ensaladas con papa hervida y otros vegetales (como remolacha, chauchas, zanahoria), en croquetas al horno, tortillas al horno, en pasteles con carne o vegetales, formando parte de masas.

Otros ejemplos de PUP en este grupo: croquetas, caritas de papa u otras papas prefritas industrializadas, papas chips de diferentes tipos (saborizadas, rústicas, pay).



PAPAS AL HORNO	50 g	PAPAS FRITAS INDUSTRIALIZADAS
	GRASA	
...	SAL	
	INGREDIENTES	
	COSTO	  





PAPAS AL HORNO

50 g

PAPAS NOISETTE



GRASA



...

SAL



INGREDIENTES



\$

COSTO





PURÉ DE PAPAS	100 g	PURÉ INSTANTÁNEO
	GRASA	
...	SAL	
	INGREDIENTES	
	COSTO	



Referencias bibliográficas

1. MSP. Guía alimentaria para la población uruguaya: para una alimentación saludable, compartida y placentera. Uruguay: MSP; 2017.
2. INCAP. Serie The Lancet 2019. Doble Carga Malnutrición [Internet]. Guatemala: INCAP, 2020.
3. US Department of Agriculture, USDA. Agricultural Research Services. Food Data Central. 2019.
4. MSP, RUANDI, UNICEF. Guía de alimentación complementaria para niños de 6 a 24 meses. Uruguay: MSP; 2016.