

# Niños en Nutrición

LA SALUD COMIENZA EN LA JUVENTUD.

Programa de Sostenibilidad Alimentaria  
Boletín Semanal



[www.kidsinnutrition.org](http://www.kidsinnutrition.org)



[info@kidsinnutrition.org](mailto:info@kidsinnutrition.org)



# Lección 5: Procesamiento & Envasado

La mayoría de los alimentos que comemos han sido alterados de alguna manera antes de llegar a nuestros platos. Se someten a un proceso llamado procesamiento de alimentos, que implica alterar químicamente los alimentos con sabores artificiales, aditivos y otros ingredientes. Mientras que el procesamiento mínimo de alimentos se hace por seguridad, conveniencia y sabor, otros alimentos han sido procesados extensamente. Estos alimentos muy procesados afectan nuestra salud y el medio ambiente, causando un [mayor riesgo de cáncer](#) y efectos duraderos en los ecosistemas. El envasado de alimentos y su uso de plásticos es un método de procesamiento de alimentos que ha impactado significativamente el medio ambiente.

## Objetivos de la Lección

- Explicar qué es el procesamiento de alimentos.
- Explicar las diferentes técnicas de procesamiento de alimentos y su impacto en la salud y el medio ambiente.
- Conocer diferentes maneras de reducir el envase y el desperdicio de alimentos.

## Procesamiento de alimentos

[Los alimentos procesados](#) son cualquier alimento que se altera durante la preparación para mejorar la comodidad, la estabilidad en estantes o el sabor. Aunque la mayoría de los alimentos han sido procesados técnicamente, no todos los alimentos procesados son poco saludables mientras no se agregue mucho a los alimentos. Los alimentos como la ensalada en bolsas y los tomates enlatados se consideran mínimamente procesados porque sus estados naturales no han cambiado. Sin embargo, los alimentos altamente procesados como las galletas saladas y las salsas de pasta en jarras a menudo se modifican químicamente con sabores artificiales y aditivos. Los alimentos muy procesados a menudo carecen de valor nutricional, son más rápidos de digerir y tienen una densidad calórica alta. He aquí algunos ejemplos de técnicas de procesamiento de alimentos y su impacto en nuestra salud y el medio ambiente:

- **Colorante de Alimentos & Sabores Artificiales** – Más de 5.000 sustancias se pueden añadir a nuestros alimentos, como el [aspartamo](#) (un endulzante artificial) y [MSG](#) (glutamato monosódico) que se han vinculado a la obesidad y el cáncer.
- **Envase** – Los productos químicos adicionales que dan al envase su textura pueden afectar nuestra salud, permanecer en el medio ambiente e interferir con los ecosistemas.
- **Secado, Congelación, & Enlatado** – La mayoría de los alimentos secos, congelados y enlatados tienen altas cantidades de azúcares añadidas o sal. El consumo excesivo de estos alimentos puede conducir a problemas de salud graves como la presión arterial alta y la diabetes.



## Ciclo de Vida del Envase

La mayoría de los plásticos no son biodegradables. En lugar de degradarse, persisten en el medio ambiente como piezas más pequeñas o "microplásticos", que pueden ser transportados a través del mundo por el viento y las corrientes oceánicas.

Esta contaminación por plásticos tiene graves repercusiones en los ecosistemas marinos. Por ejemplo, el Gran Parche de Basura del Pacífico es una zona de acumulación de más de 79.000 toneladas de partículas de desechos y plásticos no biodegradables



## Sobreenvasado

El [empaquetado de alimentos de un solo uso](#), implica tirar bolsas de plástico, contenedores de comida de poliestireno y pajas después de un solo uso, y es perjudicial para el medio ambiente. La mayoría de los alimentos procesados están a menudo innecesariamente empaquetados, y este empaquetado contamina y se acumula en nuestros vertederos y canales.

## Formas de Reducir los Residuos

Cero residuos es la idea de reducir al mínimo los residuos generales de envases y alimentos. Podemos lograr esto reutilizando materiales, reciclando, utilizando bolsas reutilizables y botellas de agua, y eligiendo alimentos con envases más sostenibles en el supermercado. Por ejemplo, elige el cartón sobre la espuma de poliestireno siempre que sea posible porque la espuma de poliestireno nunca se descompone.



## ¡Desafío Semanal!

Esta semana, pruebe un par de las siguientes cosas para reducir el desperdicio de un hogar::

- Trate de comer alimentos mínimamente procesados.
- Use envases reciclables (diga no a las pajitas, use botellas de agua reutilizables, etc.).
- Reutilice artículos (bolsas de papel, bolsas de comestibles, etc.).