

# GUÍA PRÁCTICA DEL SISTEMA NOVA:

## ¿Qué tan procesado está tu alimento?

### ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?

Son productos industriales formulados a partir de sustancias derivadas de alimentos (no alimentos enteros), con: aditivos (colorantes, conservantes, estabilizantes, saborizantes, etc), ingredientes refinados (harinas, aceites, azúcares) y un mínimo o nulo alimento real. No están diseñados para nutrir, sino para ser hiperpalatables, prácticos y adictivos.

### ¿POR QUÉ EVITARLOS? PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS

Las revisiones muestran asociaciones consistentes entre el consumo de ultraprocesados y enfermedades como: obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, hipertensión y síndrome metabólico. Además se vincula su ingesta con: Inflamación crónica, alteración de la microbiota intestinal y mayor riesgo de depresión.

## LOS ALIMENTOS SEGÚN SU NIVEL DE PROCESAMIENTO

**NOVA**  
Sistema de clasificación de alimentos según su grado de procesamiento

**1**

### ALIMENTOS SIN PROCESAR O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Alimentos naturales o casi naturales, sin aditivos. Conservan su forma original o se someten a procesos físicos simples (refrigeración, secado, pasteurización, etc.).

EJEMPLOS



**2**

### INGREDIENTES CULINARIOS PROCESADOS

Sustancias extraídas o refinadas de alimentos o de la naturaleza. Se usan para cocinar o preparar alimentos.

EJEMPLOS



**3**

### ALIMENTOS PROCESADOS

Alimentos que han sido elaborados añadiendo sal, azúcar, aceites u otras sustancias del grupo 2 para mejorar su sabor, conservación o textura.

EJEMPLOS



**4**

### ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Formulaciones industriales hechas principalmente de sustancias extraídas de alimentos o sintetizadas en laboratorio, con muchos ingredientes y aditivos. Listos para consumir.

EJEMPLOS



A MÁS PROCESAMIENTO, MENOR CALIDAD NUTRICIONAL Y MAYOR RIESGO PARA LA SALUD