



**INFORME sobre CLASIFICACIÓN de ALIMENTOS:  
El concepto “ULTRAPROCESADOS”**

**Fundación Triptolemos**  
Mayo 2020

## **Autores**

Carmen Carretero (1), Ramon Clotet (2), Yvonne Colomer (3), Gonzalo García de Fernando (4), Juana Frías (5), Buenaventura Guamis (6), Luis Gonzalez Vaqué (7) Abel Mariné (8), Antonio Martínez (9), Rafael Moreno Rojas (10), M<sup>a</sup> Jesús Periago (11), Dolores Rodrigo (12), M<sup>a</sup> Ángeles Romero Rodríguez (13), Amparo Salvador (14), Pau Talens Oliag (15)

1. *Catedrática ciencia y tecnología de alimentos, Directora científica del Campus Alimentació i Gastronomia de la Universitat de Girona*
2. *Miembro emérito Institute of Food Technologists (IFT-USA), Secretario Fundación Triptolemos*
3. *Directora ejecutiva Fundación Triptolemos, Doctora Europea Instituto Politécnico Lorraine (Francia)*
4. *Catedrático de Tecnología de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid*
5. *Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición- Consejo Superior de Investigaciones Científicas (ICTAN-CSIC)*
6. *Catedrático de Tecnología de Alimentos. Universitat Autònoma de Barcelona*
7. *Administrador Principal Unidad de Legislación Alimentaria de la Comisión Europea (1986-2010). Jurista*
8. *Catedrático emérito Universitat de Barcelona*
9. *Profesor de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Dpto. de Tecnologías de Conservación y Seguridad Alimentaria*
10. *Catedrático de Bromatología y Tecnología de Alimentos Universidad de Córdoba*
11. *Catedrática de Nutrición y Bromatología. Universidad de Murcia*
12. *Investigadora del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Dpto. de Tecnologías de Conservación y Seguridad Alimentaria*
13. *Catedrática de Tecnología de Alimentos de la Universidad de Santiago de Compostela*
14. *Catedrática de Tecnología de Alimentos Universidad de Castilla- La Mancha*
15. *Catedrático de Tecnología de Alimentos-Universitat Politècnica de València*

## **RESUMEN EJECUTIVO**

La población mundial crece con la tendencia a concentrarse en las zonas urbanas. Disponer de alimentos para todos y de una correcta información sobre nutrientes y dieta, está incluido en el alcance global de los Objetivos de Desarrollo Sostenible del milenio (ODS) de Naciones Unidas. El papel de la ciencia y la tecnología son claves.

Recientemente se ha puesto de moda en determinados círculos relacionados con la nutrición el término “Ultra procesado” del inglés “Ultra-processed”. Este término está generando mucha confusión en determinados grupos de consumidores y en el sector de producción de alimentos, ya que su interpretación genera controversia. El presente documento analiza el porqué de esta confusión.

Desde una perspectiva jurídica podría ser sancionable la utilización de la expresión o concepto "ultraprocesado" por parte de las autoridades políticas o administrativas. En este contexto, tanto la Comisión Europea como los gobiernos nacionales podrían tomar medidas a fin de evitar el empleo de esta expresión, cuya proliferación confunde al consumidor, influyendo en sus decisiones de compra y su seguridad jurídica. Tampoco puede excluirse que aquellas empresas cuyos productos se denigren con este calificativo entre los eventuales compradores, puedan recurrir ante los órganos judiciales para resarcirse de los daños y perjuicios causados.

## CONTENIDO

1. ANTEDECENTES .....	3
2. SISTEMA ALIMENTARIO.....	3
3. ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA ALIMENTARIA.....	4
3.1 Definición y conceptos .....	4
3.2 Clasificación NOVA .....	5
3.3 Valoración de la clasificación .....	6
4. DIETA Y EQUILIBRIO NUTRICIONAL .....	8
4.1 La clasificación y la dieta .....	8
5. COMENTARIO FINAL.....	9
6. CONCLUSION .....	10

### 1. ANTEDECENTES

Disponer de alimentos para todos y de una correcta información sobre nutrientes y dieta, está incluido en el alcance global de los Objetivos de Desarrollo Sostenible del milenio (ODS) de Naciones Unidas.

Fundación Triptolemos para el desarrollo del **Sistema Alimentario** contribuye con sus acciones a optimizar el sistema alimentario, alcanzar una alimentación adecuada para toda la población, la confianza del ciudadano y la dignificación del sector.

El patronato de la Fundación reunido el 18 de febrero de 2020, aprobó redactar un informe sobre el concepto alimento ultraprocesado, dada la confusión que genera este concepto en el ciudadano. Se invitó a participar a los investigadores de las 26 universidades y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de entre los miembros que conforman el patronato.

La Fundación redacta informes, entre las actividades que realiza, sobre temas de actualidad con el respaldo científico e independencia que los caracteriza, con un enfoque de sistema alimentario.

### 2. SISTEMA ALIMENTARIO

La población mundial crece con la tendencia a concentrarse en las zonas urbanas. El derecho a una alimentación adecuada y sostenible para toda la población supone un importante reto en el actual contexto. El papel de la ciencia y la tecnología son claves. Tenemos que hacer más con menos.

La ciencia es el motor del desarrollo humano en todos sus aspectos. El crecimiento de la humanidad debe ser armónico y sostenible en un marco ético. Ello no se logrará, si simultáneamente no se da la misma evolución en el sistema alimentario global y en ello el papel de la ciencia y la actividad empresarial responsable es fundamental.

Desde la Fundación Triptolemos se enfoca el Sistema Alimentario en **cuatro** ejes principales básicos: disponibilidad, economía, políticas y saber (comportamiento, conocimiento y cultura), que crecen en estructura fractal y están interconectados. Todos ellos tienen que estar en armonía para un adecuado funcionamiento del Sistema Alimentario Global Sostenible alineado con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible).

### **3. ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA ALIMENTARIA**

#### **3.1 Definición y conceptos**

Los alimentos procesados han formado parte de nuestra dieta desde la antigüedad. La tecnología alimentaria ha evolucionado paralelamente con la humanidad. Su aplicación hoy es compleja. Un proceso puede definirse como el conjunto de pasos que nos llevan a la obtención de un producto a partir de una materia prima, y cada uno de los pasos en los que se descompone se denomina operación básica. Estas operaciones implican cualquier cambio físico o transformación química. La aplicación de las tecnologías es compleja pero la ingeniería de procesos alimentarios lo ha sistematizado perfectamente.

Un ejemplo de ello podrían ser las operaciones que se realizan en el proceso estandarizado de la elaboración de la leche pasteurizada:

Una vez ordeñada, la leche suele filtrarse (1ª operación) para eliminar posibles contaminantes groseros, a continuación se refrigera (2ª) para evitar el desarrollo microbiano, después se transporta (3ª) en refrigeración hasta la central lechera, donde se clarifica mecánicamente (4ª) por centrifugación o filtración, con frecuencia se desnata (5ª), vuelve a mezclarse (6ª) una cantidad precisa de la misma nata para normalizar (así la leche tiene siempre la misma composición y, por tanto, el mismo valor nutritivo), más tarde se homogeneiza (7ª) para que no se nos separe la nata del resto de la leche, a continuación se pasteuriza (8ª) para eliminar microorganismos patógenos, después se envasa (9ª), se refrigera (10ª) y distribuye en refrigeración (11ª), hasta el punto de venta, donde se seguirá manteniendo en refrigeración (12ª). El conjunto de esta docena de operaciones es el procesado de la leche pasteurizada, uno de los alimentos más comunes y que nadie se atrevería a denostar como ultraprocesado. Técnicamente, un producto puede haber pasado por muchas operaciones, pero ninguno por más de un proceso, ya que, recordemos, es el conjunto de operaciones que transforman una materia prima en un alimento.

Los procesos tecnológicos en los alimentos avanzan de la mano de la ciencia y la tecnología en la línea de minimizar la alteración de calidad nutricional y sensorial respecto al producto fresco.

Para minimizar los riesgos de error en los procesos de producción (sobre todo los relacionados con el control de temperatura), las empresas productoras han incorporado los sistemas de autocontrol APPCC (Análisis de Peligros y Control de Puntos Críticos).

Se empezó aplicando mejores controles de tiempos y temperaturas en los procesos de precocinado y los tratamientos de esterilización convencional. Posteriormente se aplicaron las Ultra Altas Temperaturas (UHT) que reducían considerablemente los tiempos

de tratamientos, aumentando la efectividad en la destrucción de microorganismos y minimizando la aparición de compuestos no saludables, también la utilización de las Altas Presiones Hidrostáticas (HHP) que permiten la destrucción de algunos microorganismos en alimentos frescos alargando su vida útil en refrigeración. Últimamente, irrumpen tecnologías como es el caso de la Ultra Alta Presión Homogenización (UHPH), tratamiento que aplica en continuo fuerzas mecánicas y alta presión con picos de temperaturas elevadas en décimas de segundo, lo que permite obtener alimentos estables a temperatura ambiente.

### 3.2 Clasificación NOVA

En los últimos años, y con el fin de identificar grupos de alimentos con un potencial efecto perjudicial en la salud y así poder orientar las políticas de salud pública sobre alimentación, han aparecido distintos sistemas de clasificación de los alimentos en función de su grado de procesado. Algunos de ellos son el sistema IARC-EPIC (de ámbito europeo), los sistemas IFIC y UNC (Estados Unidos), el sistema NIPH (México), el sistema IFPRI (Guatemala), el sistema NOVA (Brasil) y el sistema SIGA (Francia). Dos de estos sistemas de clasificación, el sistema NOVA y el sistema SIGA, clasifican a un cierto grupo de alimentos como alimentos ultraprocesados.

El término “**ultraprocesado**” aparece en 2009 con una publicación de Monteiro y colaboradores (\*), donde clasifican los alimentos en cuatro grupos. Esta clasificación está admitida hoy por organismos internacionales como la FAO o la OMS.

En el **Grupo 1** están los alimentos frescos (o naturales), que incluyen las partes comestibles de plantas (semillas, legumbres, frutas, hojas, tallos, raíces) o de animales (pescado, moluscos, crustáceos, equinodermos), los huevos, la leche, las setas, las algas y el agua, y los alimentos mínimamente procesados, que son los alimentos naturales que sufren procesos que incluyen eliminación de partes no comestibles, molido, corte, fermentación no alcohólica (yogur natural), pasteurización, esterilización, refrigeración, congelación, envasado y envasado al vacío.

En el **Grupo 2** están los ingredientes culinarios procesados, que son productos obtenidos directamente de la naturaleza o de alimentos del grupo 1 por procesos de prensado, refinado, triturado, pulverizado, etc. En este grupo estaría el aceite, la sal, el azúcar, las especias, la mantequilla, la nata, la miel. Estos productos se obtienen -y procesan- para emplearse en las cocinas con el fin de ayudar a preparar, sazonar y cocinar los alimentos del grupo 1 y obtener, en su conjunto, una receta “casera”.

En el **Grupo 3** están los alimentos procesados que se preparan agregando sal, aceite, azúcar, u otras sustancias del Grupo 2, a alimentos del Grupo 1. La característica es que tienen de 2 a 3 ingredientes. El procesado puede incluir diversos métodos de conservación, como la salazón (jamón curado; bacalao en salazón; frutos secos salados ...), ahumado (salmón),

---

(\*) Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., da Costa Louzada, M.L. y Pereira Machado, P. (2019). *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*. FAO. Roma. [www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf](http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf)

un tratamiento térmico (conservas pesqueras; conservas vegetales, incluyendo las legumbres en bote, las verduras y hortalizas en conserva y las frutas en almíbar; la leche condensada; los “potitos...), la fermentación no alcohólica (quesos y pan).

En el **Grupo 4** se encuentran los alimentos ultraprocesados que son formulaciones de ingredientes, generalmente producidos mediante una sucesión de técnicas industriales, procesos y aditivos. Su característica es que incluyen azúcares, sal, aceites y/o grasas, además de otras fuentes calóricas y nutrientes que se extraen directamente de alimentos (caseína, lactosa, suero lácteo, gluten, almidones ...) o que se obtienen mediante procesos más complejos (aceites hidrogenados, proteínas hidrolizadas, proteína de soja purificada, maltodextrina, azúcar invertido, jarabe de maíz rico en fructosa ...) y/o aditivos (conservantes, antioxidantes, estabilizantes, colorantes, potenciadores del sabor, edulcorantes, emulsionantes ...). En este grupo estaría la bollería, galletas industriales, pizzas industriales, panes industriales, helados, bebidas azucaradas, bebidas energéticas, yogures de frutas, postres lácteos, salsas, aperitivos salados, golosinas, cereales de desayuno, barritas energéticas, margarina, fiambres, bebidas alcohólicas diferentes al vino y cerveza, etc.

### 3.3 Valoración de la clasificación

Desde el punto de vista semántico la palabra ultraprocesado no aparece en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española y su definición se extrae de la unión de la palabra procesado y ultra, donde proceso se define como: “someter a un producto a una transformación física, química o biológica” y ultra: “que extrema y radicaliza, más allá de, al otro lado de”.

Es importante tener en cuenta que no existe una norma legal que defina los alimentos ultraprocesados. El Reglamento (CE) nº 852/2004 define y clasifica a los alimentos en dos grandes grupos, alimentos no procesados y alimentos procesados. En ese sentido, los alimentos denominados ultraprocesados realmente responden a la definición de alimento procesado.

La clasificación NOVA considera “alimento ultraprocesado” según:

- el número de ingredientes
- si son productos elaborados por técnicas y procesos industriales e ingredientes de uso industrial.
- si su elaboración ha supuesto la producción (por etapas) en distintas empresas
- si se utilizan aditivos (a pesar de ser legales) relacionados con las mejoras sensoriales (colorantes, texturizantes, saborizantes ...)
- si es un producto obtenido por nuevas tecnologías a pesar de ser un producto clásico
- si no se puede identificar a simple vista la identidad de los componentes principales
- si son productos con un envasado (packaging) llamativo
- si son productos con una alta rentabilidad económica

Sobre ello se generan las siguientes reflexiones:

- Es un error definir este tipo de término en base al número de ingredientes que lo integran o que no puedan identificarse de manera visual, pues se corre el riesgo de que cualquier

plato complejo de la tradición culinaria de cualquier país se viera incluido en la definición. Es necesario clarificar este punto.

- Las definiciones de alimentos ultraprocesados existentes en algunos casos hacen referencia al tipo y grado de procesado que sufren los alimentos y en otros casos a su formulación y composición. Relacionar un alimento clasificado como ultraprocesado únicamente con el grado de procesado carece de sentido ya que el efecto que tenga el alimento sobre la salud dependerá en gran medida de la composición final que tenga.
- De acuerdo con lo publicado en diferentes medios con mayor o menor rigor científico, los “alimentos ultraprocesados” son alimentos procesados, que incorporan en su lista de ingredientes aditivos (azúcares, conservantes, sabores artificiales, colorantes entre otros) o ingredientes artificialmente modificados como aceites hidrogenados, o harinas refinadas, etc., en contraposición con los alimentos procesados, en los que no aparecen tales ingredientes. La realidad es que la adición de un ingrediente como un conservante específico a un alimento procesado no lo convierte en “ultraprocesado”, porque el proceso tecnológico al que se va a someter, o ha sido sometido, es el mismo.
- Desde el punto de vista tecnológico en la descripción NOVA, los 3 primeros grupos tienden a definirse en base a la descripción enumerativa de operaciones y procesos utilizados. Pero en la definición de ultraprocesado, no existe ninguna descripción tecnológica de cuáles son las condiciones de definición. No hay la mínima relación de operaciones básicas que definan el proceso a pesar de que la descripción que se pretende ocupa tres páginas de la publicación. La única operación básica que se cita es la extrusión.
- Es un error asociar los alimentos ultraprocesados con alimentos de baja calidad nutricional ya que esta no depende solo de la intensidad o complejidad del procesado sino de la composición final del alimento. Cualquier proceso culinario es susceptible de ser automatizado, u optimizado para su producción a gran escala, sin que por ello necesariamente se vea comprometida su calidad sensorial o nutricional, su seguridad alimentaria, o tenga que estar en contra de la fidelidad a platos o alimentos tradicionales que reproduce.
- Con esta clasificación, se quiere definir un proceso, pero se está describiendo la composición de una mezcla, es decir, de varios alimentos ya procesados. Al ser una mezcla, la identidad de los ingredientes, su calidad y los posibles aditivos que pueden utilizarse, así como el control de la tecnología aplicada, está estrictamente regulada por las autoridades en base a dossiers científicos muy exhaustivos y revisables. El nivel de aditivos y otras sustancias reguladas se fija por el total que aportan los distintos componentes.
- Definir un ultraprocesado en base a lo llamativo de su envase o en base a su rentabilidad económica, supone utilizar criterios de estrategias de mercado o marketing, pero no tecnológicos.
- No se habla de operaciones básicas definidas sino de productos con tecnologías variables, no especificadas y con una tipología ambigua de sus ingredientes. Los mismos autores reconocen la dificultad de identificar si un producto ha sido ultraprocesado y recomiendan recurrir a la composición, hecho que demuestra por sí la débil base tecnológica de la clasificación.

A pesar de que no existe una norma legal que defina el término de alimento ultraprocesado y que las distintas definiciones propuestas por estos sistemas de clasificación han generado mucha controversia científica, su uso se ha ido extendiendo entre la sociedad llegando incluso a utilizarse en ámbitos científicos.

Por lo que es necesario una descripción rigurosa de lo que es un **alimento ultraprocesado** con la finalidad de no confundir a los consumidores.

#### **4. DIETA Y EQUILIBRIO NUTRICIONAL**

El documento referenciado (clasificación NOVA) como se ha argumentado, clasifica en un abigarrado conjunto de productos sin unas tecnologías que los definan. Da unas recomendaciones nutricionales sobre su uso en la dieta, en base a una confusa clasificación técnica.

La dieta no es un producto. Una dieta es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. La dieta define nuestro comportamiento nutricional, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos. Una dieta beneficiosa para la salud del ser humano, es decir, una dieta balanceada y equilibrada, debe contener la cantidad suficiente de calorías y nutrientes esenciales para el correcto crecimiento y desarrollo del organismo en cada una de las etapas de la vida.

Los cambios en nuestra dieta y estilo de vida, junto con el sedentarismo, están ocasionando el crecimiento de enfermedades degenerativas no transmisibles (NCD, non communicable diseases, en sus siglas en inglés) entre las que se encuentran la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2, entre otras, patologías que afectan de modo espectacular a las sociedades occidentales y cada vez permean más en países en vía de desarrollo.

##### **4.1 La clasificación y la dieta**

No debe defenderse, por ejemplo, el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas saturadas o con mucho azúcar, pero tampoco debe inducirse a que se erradiquen de la dieta, salvo en aquellos consumidores cuya salud lo requiera. No puede bautizarse a ciertos alimentos como ultraprocesados y decretar su malignidad, cuando ese término es, cuando menos, impreciso y puede mover a confusión.

El ser humano es omnívoro y eso significa que puede comer de todo y no privarse de nada, pero, claro está, con racionalidad y en base a sus creencias. No se debe abusar de nada y menos de alguno o muchos de los, ¿mal llamados?, productos ultraprocesados, pero erradicarlos -a todos- de la dieta de las personas sanas es una sinrazón. Es obvio que ciertos productos pueden ser nocivos para un determinado grupo de población y que algunos alimentos aportan muy poco a una dieta equilibrada, salvo calorías o placer. La industria reformula sus productos, los mejora, y persigue la satisfacción del consumidor. En manos de la sociedad está encaminar sus gustos hacia unos determinados alimentos u otros.

Es necesaria una buena educación nutricional, alejada de falsedades y modas, para que el consumidor sano coma de todo, en cantidades proporcionadas y disfrute con ello. No puede olvidarse que la comida, además, de nutrir, satisface, y el ser humano es hedonista. La sociedad de consumo está muy bien abastecida -quizás demasiado-, y, es de esperar, lo seguirá estando. Un consumidor bien informado se decantará por los alimentos menos perjudiciales para él, pero no podemos obligarle a que renuncie al placer, a la indudable satisfacción de colmar un capricho gastronómico. Proporcionémosle un sólido conocimiento, informémosle adecuadamente, y la salud pública se beneficiará.

Antes de clasificar un determinado alimento procesado como alimento ultraprocesado, sería necesario realizar estudios que comparen el impacto de dietas con alto consumo de alimentos procesados, que contienen ingredientes que puedan contribuir a la generación de problemas de salud, frente a dietas basadas en alimentos procesados que no presentan dichos ingredientes en su composición.

Pueden encontrarse trabajos científicos que tratan de evaluar el efecto que tienen los alimentos ultraprocesados sobre la salud, sin matizar de qué tipo de alimentos se trata, aceptando esta clasificación y definición de los alimentos ultraprocesados. No confundamos alimentos ultraprocesados con alimentos con perfiles nutricionales no equilibrados.

Así, para evitar el efecto perjudicial de los alimentos en nuestra salud lo importante es una buena educación nutricional que se debe de iniciar desde las etapas más tempranas, ya que es muy importante saber comer y que la dieta sea variada, eligiendo los alimentos procesados o no que satisfagan mejor nuestras necesidades nutricionales. Como concepto lo definió Paracelso (siglo XVII): “no hay venenos sino dosis”, el veneno no está en el producto sino en la dosis.

## **5.COMENTARIO FINAL**

Existe una preocupación universal sobre los alimentos y la alimentación. Todo esfuerzo destinado a su mejora debe ser bienvenido. Alimentarse es una necesidad vital.

Cabe pedir a las personas con formación, de los ámbitos de la comunicación, pero mucho más de titulaciones de carácter científico y sanitario como la Nutrición que evitasen el uso de palabras carentes de rigor científico, y si consideran que por motivos de salud es conveniente reducir o evitar el consumo de algún tipo de producto, en primer lugar que lo hagan con argumentos de base científica, y en segundo que identifiquen de manera inequívoca los riesgos y los alimentos concretos sujetos a dichas recomendaciones.

La realidad es que necesitamos algún término que defina correctamente a dichos alimentos, y precisamente el término “ultraprocesado” no es el más adecuado porque confunde y no da a entender correctamente a que nos referimos.

No será fácil eliminar el término “ultraprocesado” de los documentos periodísticos y menos de las redes sociales, pero como se ha argumentado, no se puede asignar de forma rigurosa a una determinada categoría de alimentos. Con lo que considerarlos como tales productos poco saludables y no recomendables, parece inadecuado y poco ético.

## 6. CONCLUSION

El presente documento evalúa la clasificación NOVA (en base a la referencia citada en la pág. 6) utilizando los conceptos vigentes en tecnología alimentaria y su relación con la dieta. Para poder usar el concepto de alimento ultraprocesado en políticas de salud pública es necesario definir el término con mayor rigor. A pesar de su ambigüedad, a día de hoy, la introducción de las palabras clave *ultraprocessed foods* en la prestigiosa base de datos, en términos científicos, FSTA (*Food Science and Technology Abstracts*) proporciona un total de 714 entradas, *ultra processed foods and health*, 535 ó *ultra-processed food intake*, 130. Deberían revisarse los conceptos de entrada con criterio de rigor científico.

El término “ultraprocesado” es extremadamente confuso y equívoco, carente de rigor científico y equívoco desde un punto de vista científico-técnico. No se habla de tecnologías sino de productos de tecnologías y composiciones variadas y de la tipología de sus ingredientes, no de su calidad exigida y en base a ello, se definen unos comportamientos dietéticos. La ciencia avanza por el tanteo y el error. En suma, es un concepto aceptado por algunas instituciones, pero que debería revisarse por su falta de rigor.

Inquietudes y miedos como los que genera el confuso concepto de “ultraprocesados” nos deben llevar a varias reflexiones, entre ellas, sensibilizar al mundo científico (toxicólogos, tecnólogos, nutricionistas, dietistas...) de su responsabilidad en conseguir definiciones consensuadas con base científica demostrada (no confundir con solo hipótesis de trabajo o suposiciones), con un redactado comprensible y transparente para el ciudadano medio, y que luego las administraciones y los medios deben aplicar y divulgar.

Las estadísticas oficiales muestran que nunca en la historia de la humanidad habíamos tenido unos alimentos tan seguros y que hemos aumentado la esperanza de vida, pero resulta que la desconfianza del ciudadano crece. La confusión, las fake news, las medias verdades, la falta de rigor...no ayudan, sino todo lo contrario.

Desde una perspectiva jurídica podría ser sancionable la utilización de la expresión o concepto "ultraprocesado" por parte de las autoridades políticas o administrativas. En este contexto, tanto la Comisión Europea como los gobiernos nacionales podrían tomar medidas a fin de evitar el empleo de esta expresión, cuya proliferación confunde al consumidor, influyendo en sus decisiones de compra y su seguridad jurídica. Tampoco puede excluirse que aquellas empresas cuyos productos se denigren con este calificativo entre los eventuales compradores, puedan recurrir ante los órganos judiciales para resarcirse de los daños y perjuicios causados.

Contribuyamos desde todas las instituciones, y todas las personas vinculadas con alguno de los múltiples aspectos del sistema alimentario, a transmitir una confianza en sus empresas responsables y las administraciones, que cada día procuran alimentar a una población creciente con recursos limitados. Y sí, como ciudadanos, seamos críticos y exigentes, pero responsables y sobre todo no confundamos.

La formación general sobre el sistema alimentario y la específica educación nutricional del ciudadano, en base a la ciencia demostrable, deben llevar a disponer de la energía alimentaria correcta (con un sentido de equilibrio nutricional en la dieta), como motor fundamental de la vida.