



# ¿La comida procesada puede ser sana?

## ¿La Comida Procesada puede ser Sana?



### Hay muchos mensajes contradictorios sobre qué es la comida procesada.

La mayoría de los alimentos que consumimos hoy en día son procesados, desde las mezclas de ensalada hasta las cenas congeladas. Algunos alimentos procesados contienen ingredientes añadidos, algunos están fortificados para proporcionar más nutrientes, algunos preparados para su conveniencia y otros empacados para durar más o por seguridad alimentaria. Incluso los alimentos etiquetados como "naturales" u "orgánicos" pueden estar procesados.

### Más gente le está poniendo atención a los alimentos procesados.

El **74%** de los consumidores prefiere menos sodio en los alimentos procesados.

El **50%** de los consumidores ha intentado comer menos alimentos procesados.



### ¿Qué es lo que necesita saber?



Los alimentos mínimamente procesados han sido manipulados de alguna forma (cortados, cocidos o empacados).



Algunos alimentos son procesados con ingredientes típicamente utilizados en la cocina, como la sal o el azúcar.



Los alimentos altamente procesados están fabricados con ingredientes que no se utilizan generalmente en la cocina.

## 1 Elija alimentos procesados más sanos.

Según un estimado reciente, los alimentos altamente procesados contribuyen con el

**50% de las calorías & 90% de los azúcares añadidos**

en las dietas de los estadounidenses

### Es importante:

- Leer las etiquetas.
- Buscar la **marca de Heart-Check** en los alimentos empacados.
- Tomar decisiones más sanas cuando se come fuera



## 2 Busque alternativas más sanas para los alimentos altamente procesados.



Cocine más comidas en casa.



Reemplace los alimentos altamente procesados con opciones menos procesadas.



Consiga frutas y verduras en el pasillo del supermercado, en su mercado local o en su propio jardín.

## 3 Tenga cuidado con el sodio escondido.

Muchas investigaciones han demostrado que el sodio tiene relación con la presión arterial alta, factor de riesgo principal para las enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.

### Cambie su hábito de sodio

La mayoría del sodio que consumimos proviene de **ALIMENTOS PROCESADOS, EMPACADOS O DE RESTAURANTE, NO DEL SALERO.**



## 4 Tome el control de sus propios alimentos.



Los defensores de la American Heart Association han escrito **más de 29,000 cartas a las compañías de alimentos y restaurantes** que proporcionan alimentos procesados para pedirles que ofrezcan opciones más sanas.

**¡Usted también puede hacerlo! Únase a nuestra creciente comunidad, actúe, obtenga consejos útiles y termine su relación con el sodio hoy mismo al visitar [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium).**

© 2017, American Heart Association. 5/17DS12234

Download a PDF.

Here is a text version of this infographic.

### ¿La comida procesada puede ser sana?

## Hay muchos mensajes contradictorios sobre qué es la comida procesada.

La mayoría de los alimentos que consumimos hoy en día son procesados, desde las mezclas de ensalada hasta las cenas congeladas. Algunos alimentos procesados contienen ingredientes añadidos, algunos están fortificados para proporcionar más nutrientes, algunos preparados para su conveniencia y otros empacados para durar más o por seguridad alimentaria. Incluso los alimentos etiquetados como "naturales" u "orgánicos" pueden estar procesados.

## Más gente le está poniendo atención a los alimentos procesados.

El 74% de los consumidores prefiere menos sodio en los alimentos procesados.

El 50% de los consumidores ha intentado comer menos alimentos procesados.

### ¿Qué es lo que necesita saber?

Los alimentos mínimamente procesados han sido manipulados de alguna forma (cortados, cocidos o empacados).

Algunos alimentos son procesados con ingredientes típicamente utilizados en la cocina, como la sal o el azúcar.

Los alimentos altamente procesados están fabricados con ingredientes que no se utilizan generalmente en la cocina.

- Elija alimentos procesados más sanos.** Según un estimado reciente, los alimentos altamente procesados contribuyen con el 50% de las calorías y 90% de los azúcares añadidos en las dietas de los estadounidenses. Es importante:
  - Leer las etiquetas.
  - Buscar la **marca de Heart-Check** en los alimentos empacados.
  - Tomar decisiones más sanas cuando se come fuera.
- Busque alternativas más sanas para los alimentos altamente procesados.**
  - Cocine más comidas en casa.
  - Reemplace los alimentos altamente procesados con opciones menos procesadas.
  - Consiga frutas y verduras en el pasillo del supermercado, en su mercado local o en su propio jardín.
- Tenga cuidado con el sodio escondido.** Muchas investigaciones han demostrado que el sodio tiene relación con la presión arterial alta, factor de riesgo principal para las enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.
  - Cambie su hábito de sodio. La mayoría del sodio que consumimos proviene de alimentos procesados, empacados o de restaurante, no del salero.
  - Póngale atención a las principales fuentes de sodio: panes y rollos, carnes frías y ahumadas, sándwiches, pizzas, sopas y pollo.
- Tome el control de sus propios alimentos.** Los defensores de la American Heart Association han escrito más de 29,000 cartas a las compañías de alimentos y restaurantes que proporcionan alimentos procesados para pedirles que ofrezcan opciones más sanas. ¡Usted también puede hacerlo! Únase a nuestra creciente comunidad, actúe, obtenga consejos útiles y termine su relación con el sodio hoy mismo al visitar [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium).

1 <http://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e009892> Martínez Steele E, Baraldi LG, Louzada MLD, et al. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study *BMJ Open* 2016;6:e009892. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009892. "we found that ultra-processed foods contribute almost 60% of calories"

[2] IPSOS internal AHA consumer research, slide 73-77

3 IPSOS internal AHA consumer research, slide 24

4 Benjamin et al. Heart Disease and Stroke Statistics - 2017 Update. *Circulation*. 2016; 135: 00-00.

5 Current source: Mente et al; Future source: Harnack et al. *Circulation*. May 2017

### Kroger Health

Nationally Sponsored by



Learn more about Kroger Health >

### SweetLeaf®

Nationally Supported by



Learn more about SweetLeaf® >

### Eggland's Best

Nationally Supported by



Learn more about Eggland's Best >

\*All health/medical information on this website has been reviewed and approved by the American Heart Association, based on scientific research and American Heart Association guidelines. Use this link for more information on our content editorial process.



### About Us

- About the AHA/ASA >
- Annual Report >
- AHA Financial Information >
- International Programs >
- Latest Heart and Stroke News >
- AHA/ASA Media Newsroom >
- Careers >

### Get Involved

- Donate Now >
- Make a Memorial Gift >
- Ways to Give >
- Advocate >
- Volunteer >
- Go Red For Women >
- SHOP >

### Our Sites

- American Stroke Association >
- CPR & ECC >
- Professional Heart Daily >
- More Sites >

Customer Service  
1-800-AHA-USA-1  
1-800-242-8721

Contact Us

Hours  
Monday - Friday: 7AM - 9PM CST  
Saturday: 9AM - 5PM CST  
Closed on Sundays

Tax Identification Number  
13-5613797



This site complies with the HONcode Standard for trustworthy health information: verify here.