

El 64% de los productos más vendidos en el supermercado son ultraprocesados según un estudio de la app El CoCo

Más de la mitad de los alimentos más vendidos en el supermercado son ultraprocesados y, por tanto, potencialmente nocivos para la salud, según un estudio realizado por la app de alimentación saludable El CoCo sobre los hábitos de alimentación de los españoles. Una tendencia que va en contra de los principios de la dieta mediterránea y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Comisión Europea

La principal conclusión de este análisis realizado por El CoCo, la aplicación gratuita que detecta los ultraprocesados y ayuda a las familias a elegir los alimentos más saludables, muestra que la mayor parte de los productos de consumo habitual en los hogares españoles (un 64%) son alimentos ultraprocesados (Nova 4), es decir, productos industriales que cuentan con una presencia mínima de ingredientes naturales y un exceso de grasas saturadas, sal y azúcares simples.

Un cifra alarmante dado que, según diversos estudios internacionales, el consumo continuado de alimentos ultraprocesados puede estar relacionado con el aumento de peso y con una probabilidad del 10% superior en el desarrollo de enfermedades como algunos tipos de cáncer. “El impacto en la salud de los alimentos ultraprocesados ya es un hecho probado por la comunidad científica, que confirma que estos productos nos hacen engordar más, o incluso que los asocian con un mayor riesgo de muerte. Los consumidores lo sabemos, y sin embargo, consumimos muchos productos que pensamos que son sanos engañados por el empaquetado y por el marketing”, asegura Jean-Baptiste Boubault, cofundador de El CoCo. De hecho, “algunos ultraprocesados son productos que percibimos como ‘no tan saludables’, como bollería industrial o snacks, pero también hay otros como pueden ser ahumados, verduras en conserva o alimentos infantiles, que entran en la categoría de ultraprocesados sin que seamos conscientes de ello”.

Este estudio piloto, el primero en España que contempla a nivel cuantitativo el grado de procesamiento y la calidad nutricional de los productos de consumo habitual en los hogares, ha analizado el grado de procesamiento, la calidad nutricional y la presencia de aditivos y azúcares simples en 124 alimentos correspondientes a las 35 marcas de gran consumo más vendidas en nuestro país, según el ranking Kantar Brand Footprint España 2018.

Predomina la compra de alimentos con baja calidad nutricional

Además, de acuerdo con el sistema de clasificación internacional Nutriscore, el 59% de los productos analizados tiene una baja calidad nutricional (letras C, D y E), resultando ser deficitarios en fibra, proteínas, vitaminas y minerales, que son los nutrientes que deberían formar parte de la alimentación equilibrada diaria.

Actualmente más de la mitad de la ingesta energética de países como Estados Unidos, Canadá y el

Reino Unido está compuesta por alimentos ultraprocesados, y como muestra este estudio de El CoCo, también parece estarlo en España. El informe confirma, mediante datos objetivos, que hasta el 18% de los productos más consumidos no solo son ultraprocesados, sino que además tienen muy mala calidad nutricional (letra E en Nutriscore). “Se trata de productos que no aportan nada a nuestro cuerpo y que pueden ser perjudiciales si los consumimos de forma continuada. En su mayoría suelen contener grandes cantidades de azúcares simples, ácidos grasos saturados, sodio y un elevado contenido energético”, asegura el fundador de El CoCo. Aquí se encuentran alimentos como embutidos tipo fuet, salchichas de frankfurt y algunos refrescos.

En cuanto a los aditivos, están presentes en 7 de cada 10 productos analizados, en los que se ha encontrado una media de tres aditivos en cada uno de ellos. “Aunque no todos los aditivos son ‘malos’, debemos resaltar que un 30% de los que ha encontrado este estudio son considerados poco recomendables o productos a evitar por parte de las principales asociaciones de consumidores en Europa”, indica Boubault.

Por su parte, solo el 13% de los productos analizados son alimentos no procesados, es decir, naturales, o mínimamente procesados (Grupo 1 en NOVA). De ellos, únicamente 4 de cada 10 tienen una calidad nutricional buena o excelente (corresponde a las letras A y B en Nutriscore). Se trata de alimentos como pasta seca, algunos potitos infantiles de frutas, leche o pescado congelado.

Los productos analizados en el estudio son, sobre todo, lácteos (yogures, leches, batidos, postres como natillas o flanes y quesos) y cárnicos (jamones, pechugas de pavo y otros embutidos, carnes de cerdo o salchichas de frankfurt); que representan un 28% y un 23% respectivamente sobre el total de los analizados. El resto son bebidas (12%); productos de panadería y bollería (11%); cereales y productos a base de cereales (5%), como pastas; pescados (5%); y frutas y hortalizas (6%), como cremas de verduras y verduras troceadas. Finalmente, se encuentran las categorías “confitería” (3%) y “salsas especias, sopas, salsas, productos proteínicos” (3%) y “productos listos para comer” (4%) en las que se encuentran chocolates, sopas de pollo o arroz tres delicias, entre otros.

“Este informe pretende ser una primera aproximación de la cesta de la compra de los españoles e identificar patrones de consumo de la población para así tomar conciencia y aportar iniciativas que puedan revertir la tendencia de consumo de productos ultraprocesados y desaconsejados nutricionalmente. Desde El CoCo no pensamos dejar de ahondar en este problema y seguiremos poniendo a disposición de los consumidores información fiable y transparente sobre los productos que se encuentran en el supermercado”, concluye Boubault.

Datos de contacto:

Ana de Quinto
649568205

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>