

## Aproximación al análisis de lo alimentario y nutricional desde la perspectiva de alimentación real

*Approximation to the analysis of food and nutrition from the perspective of real food*

*Aproximação à análise da alimentação e nutrição na perspectiva da alimentação real*

Sarah Lucia Ortiz Calderon<sup>1</sup>  
Gustavo Andres Cediél Giraldo<sup>2</sup>

### RESUMEN

El patrón alimentario promovido y dominante en la actualidad se caracteriza por una fuerte industrialización y presencia de productos comestibles ultraprocesados cuyo perfil nutricional afecta la salud. Además, genera implicaciones social, cultural, económica y ambientalmente negativas, asociadas a las formas de producción, procesamiento, distribución y consumo de estos productos, propiciando un distanciamiento entre el ser humano y el alimento, deteriorando la cultura alimentaria e invisibilizando la alimentación como hecho social. En este documento se reflexiona sobre la importancia de migrar hacia un patrón alimentario basado en alimentos reales y se esboza la alimentación real como propuesta para el análisis de los asuntos alimentarios y nutricionales. La alimentación real es una concepción vanguardista con poca teorización, podría identificarse como un patrón de alimentación que supera la visión limitada del nutricionismo, a su vez, representa un bajo impacto ambiental, es pertinente desde el punto de vista sociocultural y promueve la adopción de estilos de vida saludables.

**Palabras clave:** Alimentación. Alimentación Real. Nutrición. Nutricionismo. Paradigmas Alimentarios.

### RESUMO

O padrão alimentar atualmente promovido e dominante é caracterizado pela forte industrialização e pela presença de alimentos ultraprocesados cujo perfil nutricional afeta a saúde. Além disso, gera implicações sociais, culturais, econômicas e ambientais negativas associadas às formas de produção, processamento, distribuição e consumo desses produtos, promovendo um distanciamiento entre o ser humano e a alimentação, deteriorando a cultura alimentar e invisibilizando a alimentação como fato social. Este documento reflete sobre a importância de migrar

<sup>1</sup> Nutricionista dietista. Candidata a magíster en Políticas públicas alimentarias y nutricionales. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. <https://orcid.org/0000-0003-1472-8695> . Correo electrónico: [sarah.ortiz@udea.edu.co](mailto:sarah.ortiz@udea.edu.co)

<sup>2</sup> Nutricionista dietista. Post doctor en Nutrición, Doctor en Nutrición y Alimentos, Magister en Nutrición Humana. Semillero de Investigación sobre Alimentación, Planeta, Sociedad y Salud. <https://orcid.org/0000-0001-9968-2408> . Correo electrónico: [gustavo.cediellg@udea.edu.co](mailto:gustavo.cediellg@udea.edu.co)

para um padrão alimentar baseado em alimentos de verdade e apresenta a alimentação real como proposta de análise de questões alimentares e nutricionais. alimentação real é uma concepção vanguardista e pouco teorizada, poderia ser identificada como um padrão alimentar que supera a visão limitada do nutricionismo, por sua vez, representa um baixo impacto ambiental, é pertinente do ponto de vista sociocultural e promove a adoção de estilos de vida saudável.

**Palavras-chave:** Alimentação. Alimentação Real. Nutrição. Nutricionismo. Paradigmas Alimentares.

## ABSTRACT

The currently promoted and dominant eating pattern is characterized by strong industrialization and the presence of ultra-processed food products whose nutritional profile affects health. It also generates negative social, cultural, economic and environmental implications, associated with the forms of production, processing, distribution and consumption of these products, promoting a distance between the human being and food, deteriorating the food culture and making the alimentary act invisible as a social fact. This document reflects on the importance of migrating towards a food pattern based on real foods and outlines real food as a proposal for the analysis of food and nutritional issues. Real food is an avant-garde conception with little theorizing, it could be identified as a pattern of eating that overcomes the limited vision of nutritionism, in turn, represents a low environmental impact, is pertinent from the sociocultural point of view and promotes the adoption of healthy lifestyles.

**Keywords:** Feeding. Actual Feeding. Nutrition. Nutritionism. Food Paradigms.

## INTRODUCCIÓN

La forma como se han abordado los asuntos alimentarios y nutricionales durante el último siglo, ha direccionado la ciencia de la nutrición con postulados que favorecen la aceptación y validación del sistema agroalimentario imperante (operativizado incluso en el concepto de seguridad alimentaria), distinguido por ser insalubre, insustentable e insolidario, en este sistema se ha avalado la formulación y reformulación de productos con la excusa de mejorar el estado nutricional y alimentario de las personas, a través de una perspectiva reduccionista que centra la atención en los nutrientes de forma aislada, alejándose de la base que son los alimentos naturales y las preparaciones culinarias, sellando un distanciamiento del enfoque de soberanía alimentaria<sup>(1)</sup>.

Tal como lo describe Michael Pollan en su documental “En Defensa del Alimento”, desde la industria agroalimentaria crearon un problema al empezar a procesar de manera agresiva los alimentos y quitarles las partes más nutritivas, ya que limitaron la ingesta de nutrientes presentes en circunstancias idóneas en los alimentos integrales, esto explica la marcada incidencia de alarmantes enfermedades por carencias nutricionales. No obstante, poco después, crearon la solución, la fortificación de los alimentos, el ultra procesamiento y el diseño de suplementos y complementos nutricionales específicos, en apariencia resolvieron el problema, pues supuestamente aumentó la calidad nutricional de los alimentos, que más que alimentos se convirtieron en formulaciones industriales comestibles o bebibles. Esta concepción reduccionista que cambió la visión de la alimentación y se posicionó en los discursos científicos y políticos se denomina nutricionismo<sup>(2)</sup>.

La perspectiva del nutricionismo no ha resuelto las problemáticas alimentarias y nutricionales actuales, por el contrario, ha desvirtuado el alimento y ha secundado la intrusión de Productos Comestibles Ultra Procesados – PCUP, los cuales han cobrado protagonismo en el patrón alimentario de las poblaciones <sup>(3)</sup>.

Preocupa el posicionamiento de estos Productos en América Latina. En Chile por ejemplo, para el año 2010, los PCUP representaron el 28,6% de la ingesta total de energía, y fue evidente la asociación positiva entre la proporción de ultraprocesados en la dieta y los nutrientes críticos promotores de Enfermedades Crónicas No Transmisibles – ECNT <sup>(4,5)</sup>, en Colombia para el 2005 estos productos representaron el 15,9% <sup>(6)</sup>, y la contribución media de calorías de los PCUP llegó a ser del 41,1% en el quintil más alto de consumidores, conformado principalmente por niños, niñas y adolescentes residentes en áreas urbanas y hogares con mayor poder adquisitivo <sup>(7)</sup>.

La creciente demanda de PCUP va de la mano con la aumentada prevalencia de ECNT, quienes ya representan un gran problema para la región, según la ONU, en América Latina y el Caribe ellas son la principal causa de morbilidad y muertes prematuras <sup>(8)</sup>.

Es por esto que, el abordaje de lo alimentario debe orientarse a la visión integral del sistema y sus efectos en la salud humana y planetaria, entendiendo

salud como un estado pleno de bienestar que no solo se limita a la ausencia de enfermedad, que además integra dimensiones sociales, culturales y ambientales <sup>(9)</sup>.

Poco a poco se van posicionando corrientes que promueven otro tipo de alimentación, motivando un cambio en el paradigma de abordaje de los problemas alimentarios y nutricionales. Para el caso, este artículo pretende exponer el contexto y la teoría que avala un acercamiento hacia la conceptualización de alimentación real, término novedoso, poco empleado en la literatura científica, que surge de la necesidad de diferenciar los alimentos reales de los productos comestibles y las bebidas ultraprocesadas.

### **Reflexiones sobre la ciencia alimentaria y nutricional moderna: conceptos y paradigmas.**

La nutrición y la alimentación son tópicos de gran interés público, esto se ha prestado para abordajes fuertemente contrastantes en cuanto a las recomendaciones ligadas a asuntos de salud pública, las narrativas políticas y el consenso científico, por lo que se ha creado un ambiente de confusión general que en ocasiones parece pretender el favorecimiento de intereses particulares relacionados con las leyes del mercado <sup>(1,10-12)</sup>.

A continuación, se define de forma sucinta lo concebido por nutrición y alimentación, estas definiciones dejan entrever los abordajes científicos alrededor de estos dos conceptos.

### **Nutrición**

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos y metabólicos que suceden tras la ingestión de alimentos o productos recibidos del medio exterior, su objetivo es obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y mantener la homeostasis corporal.

La joven ciencia de la nutrición, como la cataloga Mozzafarian y cols, podría considerarse una ciencia exacta, tal como la biología, genética, fisiología o bioquímica, estas ciencias han aplicado principios y metodologías para explicar y analizar cada práctica alimentaria valiéndose de determinismos, funcionalidades y el carácter de plausibilidad<sup>(13)</sup>. En términos generales, esta ciencia estudia la composición de los alimentos, su metabolismo y funcionalidad una vez son ingeridos, así como su relación con los estados de salud/enfermedad.

## Alimentación

Por otra parte, en el enfoque de construcción del conocimiento desde el estudio de los patrones alimentarios, la alimentación se considera un hecho social, cultural y político, que incluso encierra una postura moral <sup>(1)(13)(14)</sup>, y abarca las practicas relacionadas con la producción, intercambio, transformación, procesamiento, preparación y consumo de los alimentos.

Si bien alimentarse es una necesidad primaria, en tanto los alimentos son el vehículo para la ingesta de nutrientes, Covadonga asevera que, además, los alimentos están cargados de significaciones y, “no cumplen solamente con una necesidad fisiológica, sino también social, generada en el entorno cultural en el cual viven, se desarrollan y se alimentan los seres humanos”<sup>(15)</sup>, de esta forma se construyen los universos culinarios típicos en cada contexto, con los cuales el ser humano a co-evolucionado por miles de años, configurando parte de la identidad de cada territorio y de la progresión social y cultural del habitus de los grupos humanos.

## Paradigma imperante en el abordaje de lo alimentario y nutricional

Si bien el hombre se ha relacionado en todo su proceso evolutivo con asuntos alimentarios y nutricionales, el desarrollo científico de estas áreas data de hace poco menos de un siglo; en su artículo, Mozzafarian describe los paradigmas en los que se ha basado el entendimiento de la relación entre alimentación, nutrición y salud <sup>(16)</sup>.

En el recorrido histórico que él propone se identifica como principal característica la búsqueda de un determinismo causal que ha reducido el análisis desde el punto de vista alimentario y nutricional.

La senda científica de la nutrición moderna comienza desde el descubrimiento, aislamiento y síntesis de vitaminas, de este modo fueron explicadas y tratadas con éxito las enfermedades carenciales, pues se asoció la ausencia de un nutriente específico con la presencia de una enfermedad, con ello se creó un sólido precedente que posicionó los enfoques centrados en nutrientes en el desarrollo investigativo, las directrices y las políticas nutricionales y alimentarias <sup>(16)</sup>.

Después de aislar la primera vitamina en 1926, la síntesis química de vitaminas que comenzó a mediados del siglo XX llevó rápidamente a que las estrategias nutricionales se redujeran al rol de compuestos individuales como vitaminas y minerales en la salud, lo que dio pie para comenzar a fortificar alimentos de consumo masivo y a reemplazar los alimentos por productos como suplementos nutricionales y complementos dietarios <sup>(11)(16)</sup>. Mas adelante, las premisas sobre las cuales se erige este enfoque se extendieron para abordar la creciente aparición de ECNT relacionadas con la dieta, como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, entre otras.

Sobre esto, es evidente la imposición del concepto de *Nutrición* desde una mirada más biologicista, casi invisibilizando el abordaje holístico que implica el entendimiento del proceso de *Alimentación*.

Claro está que, los estudios reduccionistas sobre un nutriente en particular han sido útiles e importantes (especialmente para grupos particulares de individuos con patologías específicas o condicionantes fisiológicos puntuales, no para la población general); sin embargo, corren el riesgo de alejarse de la complejidad que caracteriza la alimentación; es tanta la estandarización y el control de factores ambientales en muchos de los estudios centrados en nutrientes que tienden a “desconectarse de la vida real” <sup>(10-12)</sup>.

El enfoque reduccionista al que se ha hecho mención es llamado Nutricionismo, fue descrito por Gyorgy Scrinis como “el fetichismo por los nutrientes”, “caracterizado por un análisis reducido a la composición de nutrientes de los

alimentos como medio para comprender su salubridad, así como, una interpretación reductiva del papel de estos nutrientes en la salud corporal” (17).

Pese a que la definición del nutricionismo como paradigma de las ciencias alimentarias y nutricionales surge hace poco más de una década, con los textos de Scrinis, esta visión de la nutrición existe desde hace casi un siglo, pues nace con el nacimiento mismo de la nutrición moderna, y aún tiene vigencia en el abordaje investigativo y en las recomendaciones de políticas públicas alimentarias y nutricionales (1,10–12)(16)(17).

El paradigma basado en el análisis de nutrientes específicos sentó bien en épocas en las que las enfermedades carenciales eran las protagonistas, a medida que empezaron a aparecer en el radar las ECNT (cuya etiología es compleja), nutrientes como los azúcares y las grasas fueron el centro de investigación y el nuevo foco de intervención de las políticas públicas, el modelo no mostró intención de cambio y preservó un abordaje reduccionista centrado en estos nutrientes específicos tratados de forma aislada - nutricionismo puro (16).

Detrás del nutricionismo y de paradigmas biologicistas que reducen la alimentación al conteo de calorías y nutrientes, se han cimentado políticas que engrosan las arcas de la poderosa industria farmacéutica y agroalimentaria, con lo que limitan el desarrollo de acciones que promuevan la alimentación a partir de alimentos naturales y tradicionales. Pues, al centrarse la mirada en nutrientes individuales vinculados a estados patológicos específicos cabe la posibilidad de que la apreciación respecto a la calidad de la dieta sea distorsionada, así que, los PCUP pueden llegar a percibirse como saludables según su contenido de nutrientes "buenos" o "malos"(1,11,17); obviando otros condicionantes propios del alimento tales como los compuestos bioactivos propios de los alimentos, la matriz alimentaria en conjunto y la interconexión específica de los diversos nutrientes (11).

### **Transición hacia un nuevo paradigma alimentario**

Las dos últimas décadas llegaron con nuevas corrientes que se han fortalecido con el tiempo, las teorías de un solo nutriente y las políticas públicas que

se fundamentan en sus premisas se han tornado insuficientes en la explicación de los problemas de salud actuales, relacionados con la coexistencia de múltiples formas de malnutrición por déficit o exceso, y la alta prevalencia de ECNT<sup>(1)</sup>. Tal como menciona Paul J. Moughan, “los nutrientes no se consumen de forma aislada, ... la matriz alimentaria compleja en sí misma influye en los resultados nutricionales, que a menudo no pueden explicarse completamente sobre la base de los efectos de “la suma de los nutrientes”<sup>(18)</sup>; es decir, se debe trascender hacia el análisis de patrones de consumo basados en alimentos, que reconozcan las interacciones de nutrientes y demás compuestos bioactivos en la dieta.

Entonces surge un nuevo paradigma, el de los patrones alimentarios, donde la invitación es a abordar la alimentación y nutrición desde un enfoque holístico, en el que se considere la calidad de la dieta en términos de la calidad de los alimentos que la componen, reconociendo patrones de alimentación como las dietas tradicionales mediterráneas o vegetarianas, ampliamente estudiadas y catalogadas como saludables al identificar el beneficio para la salud de su enfoque en matrices alimentarias complejas, compuestas por alimentos sin procesar o mínimamente procesados tales como: frutas, verduras, nueces, frijoles, granos integrales y aceites vegetales, acompañado de un consumo limitado de productos altamente procesados con exceso de almidón, azúcar, sal y aditivos, el conjunto de este patrón de alimentos es el que hace que estas dietas sean saludables y sustentables <sup>(1,10-12)</sup>(16,18-21).

En este punto se debe resaltar la contribución del profesor Carlos Monteiro de la Universidad de Sao Paulo - Brasil y su grupo de investigadores, en el posicionamiento de una nueva perspectiva, ellos diseñaron un sistema de clasificación de los alimentos según el grado de procesamiento al que son sometidos <sup>(22,23)</sup>, esta clasificación ha servido de referencia para la comunidad científica y ha ganado reconocimiento en los salubristas y hacedores de política.

Para reflexionar acerca de la teoría propuesta por Monteiro vale la pena relatar previamente de forma sucinta algunos elementos importantes que posicionan la alimentación como uno de los factores evolutivos más importantes<sup>(24)</sup>. Esto

permitirá comprender lo relevante de estudiar el grado de procesamiento de los alimentos desde su incorporación en la alimentación humana.

### **Contribución de la alimentación en la evolución del humano**

Si bien la ciencia nutricional moderna tiene aproximadamente 100 años<sup>(16)</sup>, la historia de la alimentación es milenaria. En la época del Cro-Magnon (primeros humanos modernos prehistóricos) se evidenciaba el uso de tecnología rudimentaria para el procesamiento de alimentos vegetales, así como el desarrollo de nuevas técnicas y herramientas para la cacería de grandes animales <sup>(24)</sup>. El descubrimiento del fuego fue crucial, dio inicio a la cocina, bajo la perspectiva nutricional, la cocción de los alimentos mejoró la biodisponibilidad de ciertos nutrientes, sin embargo, este hecho fue también un hito desde el punto de vista sociocultural.

El patrón de alimentación del paleolítico se extendió por cerca de 20 mil años y contribuyó a establecer la estructura genómica del hombre moderno <sup>(24)(25)</sup>, así mismo impuso dinámicas sociales particulares.

Más recientemente, tras la revolución industrial, los desarrollos tecnológicos aplicados en el sector agroalimentario, así como intensas prácticas comerciales, han puesto a disposición en el mercado productos (comestibles y bebibles) que no estuvieron presentes durante miles de años de evolución, se destaca que las características químicas y nutricionales originales de alimentos que anteriormente eran silvestres cambiaron de forma incipiente en el neolítico, pero más drásticamente con el progreso tecnológico en la industrialización de los alimentos <sup>(25)(26)</sup>.

Esta intromisión abrupta ocurre sin que se den paralelamente cambios en la estructura genética de los homínidos, suceso conocido como discordancia evolutiva <sup>(24,25,27)</sup>. Se presume que la discordancia entre la biología determinada genéticamente y los actuales patrones alimentarios derivados de la aguda incursión de PCUP, es responsable de muchas de las ECNT que hoy afectan sobre manera a la población mundial <sup>(3)(25)(28)(29)</sup>.

La biología de los humanos contemporáneos está adaptada al entorno de sus antepasados, pero las rutinas de vida actuales distan mucho de las que estos llevaban. La evolución es una interacción continua entre el genoma de una especie y su hábitat a lo largo de varias generaciones, los rasgos genéticos pueden comportarse positiva o negativamente en relación a su concordancia o discordancia con las condiciones ambientales, si estas condiciones cambian permanentemente y de forma aguda entre las generaciones, surge una discordancia evolutiva entre el genoma de una especie y su entorno, esta discordancia puede manifestarse fenotípicamente con el aumento de la morbimortalidad <sup>(30)(31)</sup>.

### **Implicaciones del procesamiento de los alimentos**

En los párrafos anteriores se evidencia como la revolución industrial aceleró en una corta línea de tiempo el procesamiento, cada vez más sofisticado, de los alimentos, los cuales han generado afectaciones para el organismo humano. La literatura concuerda con la premisa expuesta por primera vez en el 2009 por el profesor Carlos Monteiro “el problema es el procesamiento de alimentos o, para ser más precisos, la naturaleza, el alcance y el propósito del procesamiento, y lo que les sucede a los alimentos y a quienes los consumen como resultado del procesamiento” <sup>(23)</sup>.

En su artículo, Loren Cordain y colaboradores afirman que el procesamiento y la forma de manipulación de los alimentos, introducidos durante los períodos neolítico y más especialmente en el periodo industrial, han alterado siete características nutricionales con relación a las dietas de los homínidos ancestrales, lo cual podría explicar muchas de las ECNT: 1) carga glucémica, 2) composición de ácidos grasos, 3) composición de macronutrientes, 4) densidad de micronutrientes, 5) equilibrio ácido-base, 6) relación sodio-potasio y 7) contenido de fibra <sup>(30)</sup>.

A partir de mediados del siglo XIX la mecanización y mercantilización del sistema agroalimentario, viro hacia la formulación y fabricación en masa de productos industrializados cuya composición dista de las características de los alimentos originarios.

Con este panorama se podría concluir entonces que la problemática es el aumento desmedido en la producción y consumo de productos comestibles y bebidas altamente procesadas, de alta densidad energética y características nutricionales insalubres <sup>(32)</sup>.

Para mayor claridad al hablar de procesamiento de los alimentos, es importante conocer las categorías de clasificación propuestas por Monteiro mediante la llamada clasificación NOVA, estas son categorías que pretenden clasificar los alimentos según su grado de procesamiento <sup>(22)</sup>.

A continuación, se presenta la clasificación NOVA:

## **Grupos de alimentos según NOVA:**

### **1. Grupo NOVA 1**

Alimentos sin procesar: son considerados alimentos naturales, se obtienen directamente de plantas o de animales y no sufren ningún procesamiento.

Alimentos mínimamente procesados: son aquellos sometidos a un proceso de limpieza, remoción de partes no comestibles o indeseables, fraccionamiento, molienda, secado, fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación y procesos similares, sin añadir al alimento original sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias aditivas.

### **2. Grupo NOVA 2**

Ingredientes culinarios procesados: son sustancias obtenidas directamente de los alimentos provenientes de la naturaleza, como los aceites y grasas, el azúcar y la sal; son creados mediante procesos industriales como prensado, centrifugado, refinado, extracción o minería, y su uso está en la preparación, condimento y cocción de alimentos del grupo 1.

### 3. Grupo NOVA 3

Alimentos procesados: son elaborados añadiendo sal, azúcar u otra sustancia del grupo 2 a los alimentos del grupo 1, utilizando métodos de conservación como el envasado y embotellado y, en el caso de panes y quesos, mediante fermentación no alcohólica, todo esto con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar. Estos productos derivan de alimentos y se reconocen como versiones de los alimentos originales.

Los tres grupos mencionados hacen parte de un patrón alimentario tradicional en el cual se consumen alimentos y preparaciones culinarias saludables.

### 4. Grupo NOVA 4

Alimentos Ultraprocesados (en este artículo son denominados – Productos Comestibles Ultraprocesados – PCUP): hay quienes piensan que no deben ser llamados alimentos, pues son formulaciones industriales fabricadas principalmente con sustancias como aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas, extraídas de alimentos vegetales de alto rendimiento, o sustancias derivadas de constituyentes de alimentos como grasas hidrogenadas, almidón modificado, o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas (ej. petróleo y carbón) tales como colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos para hacer que el producto final sea apetecible o hiper palatable.

Tal como menciona Scrinis G, Fardet A y Rock E, estos productos “son el fruto del pensamiento reduccionista que considera los alimentos solo como la suma de nutrientes y calorías intercambiables” (11).

Por cierto, el enfoque del nutricionismo y las políticas públicas derivadas de este, han promovido y favorecido modelos corporativos de industrialización y globalización del sistema alimentario, que influyen sobre la dieta de las poblaciones y modifican el vínculo entre el ser humano, el alimento y la naturaleza. Como consecuencia, la población ha venido incluyendo en sus dietas el consumo de PCUP, en los que se reconocen ingredientes y características organolépticas que los

hacen más apetitosos y se asocian con comportamiento adictivos <sup>(36)(37)</sup>, razón por la cual el consumo de estos productos ha crecido exponencialmente en los últimos años <sup>(38)</sup>, lo que potencia sus efectos nocivos para la salud <sup>(4)(6)(36)(37,39–41)</sup>.

Es coherente entonces, el informe Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina publicado en el año 2019 por la OPS/OMS en el que se recomienda a los gobiernos de forma enfática la necesidad de formular y adoptar “políticas de salud pública a fin de valorar más y mejorar la disponibilidad y asequibilidad de los alimentos sin procesar y mínimamente procesados y de los platos y comidas recién preparados” <sup>(38)</sup>.

De esta manera y con acciones directas se debe promover una alimentación diversa y de calidad, en la que los protagonistas sean los alimentos de verdad.

Es loable el trabajo adelantado por Fardet & Rock quienes, con el objetivo de simplificar los mensajes relacionados con la alimentación y nutrición y para explorar sobre una perspectiva más holística de lo alimentario<sup>(12)</sup>, basados en evidencia científica proponen tres reglas de oro para proteger la salud humana, el bienestar animal y el medio ambiente, dichas reglas se incluyen mutuamente y usan la nemotecnia de las 3V, por sus nombres en Francés: Vegétal (vegetal), Vrai (real) y Varié (variada) <sup>(11)(19)</sup>.

Los autores diseñaron lo que ellos describen como una dieta genérica<sup>3</sup> basada en la relación alimento animal/vegetal, el grado de procesamiento de los alimentos y la diversidad de alimentos, respetando las limitaciones locales y preservando tradiciones culinarias regionales <sup>(19)</sup>.

Se relacionan a continuación las tres reglas (3V) a las que se hace referencia:

**Regla número 1. Végétal (Vegetal):** *Mínimo el 83% de las calorías consumidas deben provenir de alimentos de origen vegetal* <sup>(11)</sup>.

**Regla número 2. Vrai (Real):** *Mínimo el 85% de las calorías deben proceder de alimentos no procesados, mínima o normalmente procesados, es decir, alimentos que no son una recombinación de ingredientes ya aislados de alimentos naturales* <sup>(11)</sup>.

<sup>3</sup> Por genérica se entiende que, es una dieta lo suficientemente adaptable como para ser regionalizada según usos climáticos, ambientales, tradicionales y culinarios específicos.

**Regla número 3. Varié (Variada):** *Dentro de los alimentos sin procesar, mínima o normalmente procesados, debe diversificarse privilegiando los alimentos orgánicos, de temporada y próximos, siempre que sea posible* <sup>(11)</sup>.

Cuando se habla de diversidad alimentaria y de una alimentación variada, es importante tener presente que la base de dicha alimentación son los alimentos naturales, mínimamente procesados y procesados y las preparaciones culinarias que con estos se realizan, pues la evidencia no respalda la noción de diversidad dietética como una estrategia efectiva para promover patrones de alimentación saludables, si esta diversidad es a expensas de productos ultra procesados <sup>(42)</sup>.

En este artículo se pretende proponer una conceptualización de alimentación saludable desde la perspectiva de alimentación real, en la que de forma clara se integren los elementos teóricos expuestos previamente.

Se entiende la alimentación real como una concepción vanguardista que se caracteriza por ser

Una alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados; en la que se reconocen como alimentos reales aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza, que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando el universo culinario y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan.

Como alimentación NO real se conciben aquellos patrones alimentarios basados en productos comestibles o bebidas ultraprocesadas, caracterizados por una producción industrializada de productos cuyo perfil nutricional es insalubre, van en detrimento de la cultura alimentaria, potencian un sistema agroalimentario globalizado en el que el alimento y su producción carece de historia y sentido, se asocian con un impacto ambiental negativo y con la pérdida de diversidad agroalimentaria en los territorios.

## **Incorporación de la perspectiva de alimentación real en las políticas públicas alimentarias y nutricionales**

Las directrices gubernamentales y las políticas públicas en alimentación y nutrición han sido permeadas por la concepción reduccionista del enfoque centrado en nutrientes, en suma, actores de la comunidad académica y los organismos internacionales, sirviendo a intereses corporativos, han contribuido a posicionar estas perspectivas de análisis e intervención. Esto favorece un ambiente de confusión que desfigura el concepto de alimento y alimentación<sup>(1)</sup>.

Por esta razón, y entendiendo la problemática creciente que representa el posicionamiento de los PCUP desde el punto de vista sociocultural, ambiental, económico y de salubridad, es oportuno introducir una visión de la alimentación que legitime una perspectiva cercana a la gente, clara y concreta, que posibilite abordar lo alimentario desde la base, los alimentos naturales y el universo culinario de cada territorio.

En este sentido, se propone incorporar el concepto de alimentación real en las políticas públicas nacionales y locales relacionadas con la alimentación, es el caso de las políticas agrícolas y de desarrollo rural, políticas de abastecimiento alimentario y por supuesto las políticas de seguridad y/o soberanía alimentaria o de derecho a la alimentación; es necesario definir en dichas políticas acciones concretas que propendan por la disponibilidad, acceso oportuno y promoción de alimentos reales, incentivando la agricultura campesina, familiar y comunitaria, propiciando escenarios de producción y comercialización de alimentos naturales, saludables y sustentables, que sirvan de base para el desarrollo del potencial gastronómico de las regiones y la salvaguarda de las preparaciones culinarias tradicionales, además, se deben relacionar acciones claras que desincentiven el consumo de PCUP.

Las políticas públicas son un instrumento importante para visibilizar y materializar la concepción de alimentación real, ellas, a través de programas y proyectos contextualizados y pertinentes desde la óptica sociocultural, tienen el potencial de constituir un cambio en el abordaje alimentario, y con esto, un cambio en los resultados en salud y nutrición de la población.

## CONCLUSIONES

Existe actualmente una fuerte influencia de un ambiente alimentario mal sano, principalmente en el entorno urbano, que amplía la oferta de productos poco saludables, esto se da en medio de un contexto donde los medios de comunicación, las nuevas tecnologías, la industria de alimentos y la globalización tienen gran influencia. Estos fenómenos han aportado al aumento en la disponibilidad y consumo de PCUP, cuyo perfil nutricional afecta la salud de la población gracias a su alto contenido de sustancias relacionadas con problemas de morbilidad y el bajo contenido de factores protectores, estos productos han desplazado el consumo de alimentos de verdad quienes conservan su esencia como alimento integro, y por supuesto, presentan un perfil nutricional más saludable, en el que interactúan de forma natural los nutrientes y compuestos bioactivos.

Sin duda, es preciso migrar hacia un nuevo modelo para el diseño e implementación de políticas públicas alimentarias y nutricionales sustentadas en la concepción de alimentación real, que orienten estrategias para la garantía de alimentos saludables, sostenibles y sustentables, que fomenten dietas diversas que aporten a la salvaguarda cultural, con bajo impacto ambiental, que contribuyan a la adopción de prácticas alimentarias informadas y autónomas, permitiéndole a la población gozar de una vida sana tanto a las generaciones presentes como a las generaciones futuras. Esto implica comprender la alimentación como un acto político, además de biológico, social y cultural, así como, reconstruir el vínculo entre el ser humano, el alimento y la naturaleza.

### Financiamiento

Documento realizado como producto del proyecto de profundización de Sarah Ortiz para optar al título de Magister en Políticas Públicas Alimentaria y Nutricionales en la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia. Proyecto recibe financiamiento por parte de la vicerrectoría de investigación de la Universidad de Antioquia (código 2020-35090)

## REFERENCIAS

1. Cediel G, Pérez-Tamayo EM, González-Zapata L, Gaitán-Charry D. Perspectivas actuales sobre alimentación: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2022 jul 30;70(3):e94252.
2. Schwarz M, Gray E, Pollan M. Documental: In Defense of Food [Internet]. EE.UU.; 2015. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=EQ8nKVEEFqk>
3. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*. 2013;14(S2):21-8.
4. Cediel G, Reyes M, Corvalán C, Levy RB, Uauy R MCA. Ultra-processed foods drive to unhealthy diets: evidence from Chile. *Public Health Nutr*. 2020;1-10.
5. Martinez Steele E, Marrón Ponce JA, Cediel G, Louzada MLC, Khandpur N, Machado P, et al. Potential reductions in ultra-processed food consumption substantially improve population cardiometabolic-related dietary nutrient profiles in eight countries. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* [Internet]. 2022; Available from: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2022.08.018>
6. Parra DC, Costa-louzada ML, Moubarac J, Bertazzi-levy R, Khandpur N, Cediel G, et al. The association between ultra-processed food consumption and the nutrient profile of the Colombian diet in 2005. 2019;61.
7. Khandpur N, Cediel G, Obando DA, Parra DC. Sociodemographic factors associated with the consumption of ultra-processed foods in Colombia. *Rev Saude Publica*. 2020;54(19):1-12.
8. FAO, OPS, WFP, UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe, desigualdad y sistemas alimentarios. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y El Caribe [Internet]. 2018;133. Available from: <http://www.fao.org/3/ca2127es/ca2127es.pdf>
9. OMS. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. En: Documentos básicos 48a ed [Internet]. 48.a ed. Suiza; 2014. p. 224. Available from: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
10. Fardet A, Lebretonchel L, Rock E. Exclusive reductionism, chronic diseases and nutritional confusion: the degree of processing as a lever for improving public health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2020 dic 14;1-14.
11. Fardet A, Rock E. Perspective: Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic and ethical thinking. *Advances in Nutrition*. 2018 nov 1;9(6):655-70.
12. Fardet A, Rock E. Toward a new philosophy of preventive nutrition: From a reductionist to a holistic paradigm to improve nutritional recommendations. Vol. 5, *Advances in Nutrition*. American Society for Nutrition; 2014. p. 430-46.
13. Gracia Arnaiz M. La complejidad biosocial de la alimentación humana. *Zainak*. 2000;20:35-55.
14. Fischler C. *El (H) omnívoro*. Barcelona: Anagrama, editor. 1995.
15. Covadonga Torre-Marina M. El dilema del omnívoro: criterios recientes. *HOSPITALIDAD-ESDAI*. 2013;24:1-34.
16. Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science-implications for current research, dietary guidelines, and food policy. *BMJ (Online)*. 2018;361.

17. Scrinis G. *Nutritionism: The Science and Politics of Dietary Advice*. Columbia University Press; 2013. 1-368 p.
18. Moughan PJ. Holistic properties of foods: a changing paradigm in human nutrition. *J Sci Food Agric* [Internet]. 2020 nov 1;100(14):5056-63. Available from: <https://doi.org/10.1002/jsfa.8997>
19. Fardet A, Rock E. How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr*. 2020 nov 1;23(16):3028-44.
20. Jacobs DR, Tapsell LC. Food, Not Nutrients, Is the Fundamental Unit in Nutrition. *Nutr Rev* [Internet]. 2007;65(10):439-50. Available from: <https://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2303>
21. Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Mediterranean diet and health status: An updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. Vol. 17, *Public Health Nutrition*. Cambridge University Press; 2013. p. 2769-82.
22. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada MLC, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22(5):936-41.
23. Monteiro CA. *Nutrition and health . The issue is not food , nor nutrients , so much as processing*. Cambridge University Press. 2009;12(5):729-31.
24. Arsuaga JL. *Los aborígenes. La alimentación en la evolución humana* [Internet]. RBA Libros. Barcelona; 2002 [citado 2022 abr 14]. 176 p. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/v65n6a4.pdf>
25. Arroyo P. La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Bol méd Hosp Infant Méx*. 2008;65(6):431-40.
26. Rosales Escalante R. ¿Tuvo la agricultura algún efecto en la evolución humana? *Herbario CICY*. 2016;121:117-21.
27. Cunnane SC. Survival of the fattest: The key to human brain evolution [Internet]. Vol. 22, *Medecine/Sciences. Editions EDK*; 2006 [citado 2022 abr 14]. p. 659-63. Available from: [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=\\_MFgDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=wn3xy57cEq&sig=j6KXcrXCdmWPqPFVAA8ADbN441c&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=_MFgDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=wn3xy57cEq&sig=j6KXcrXCdmWPqPFVAA8ADbN441c&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
28. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo RM, et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study (NutriNet-Santé). *The BMJ*. 2019;365.
29. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ (Online)*. 2018;360.
30. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, et al. Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2005;81(2):341-54.
31. Boaz NT. *Evolving health: the origins of illness and how the modern world is making us sick*. [Internet]. John Wiley & Sons. 2002 [citado 2022 abr 14]. 1-256 p. Available from: [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=oq6r0VXjWjkC&oi=fnd&pg=PR3&ots=F\\_05XJgUde&sig=WURJsFSKA09IEWI VBI2tpZtl-ll&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=oq6r0VXjWjkC&oi=fnd&pg=PR3&ots=F_05XJgUde&sig=WURJsFSKA09IEWI VBI2tpZtl-ll&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
32. HLPE. *La Nutrición y los Sistemas Alimentarios* [Internet]. Vol. 12. Roma; 2018. 171 p. Available from: <http://www.fao.org/3/a-i4678s.pdf>
33. M M, FDS G. Public health and the ultra-processed food and drink products industry: corporate political activity of major

- transnationals in Latin America and the Caribbean. *Public Health Nutr.* 2019;22(10):1898-908.
34. Friant MC. Comercio justo, seguridad alimentaria y globalización: construyendo sistemas alimentarios alternativos. *Íconos - Revista de Ciencias Sociales.* 2016;(55).
35. Delgado Cabeza M. El sistema agroalimentario globalizado: imperios alimentarios y degradación social y ecológica. *Revista de Economía Crítica.* 2010;(10):32-61.
36. Filgueiras AR, Pires de Almeida VB, Koch Nogueira PC, Alvares Domene SM, Eduardo da Silva C, Sesso R, et al. Exploring the consumption of ultra-processed foods and its association with food addiction in overweight children. *Appetite.* 2019 abr 1;135:137-45.
37. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):5-17.
38. OPS, OMS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas [Internet]. Washington; 2019. 76 p. Available from: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
39. da Costa Louzada ML, Ricardo CZ, Steele EM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. The share of ultra-processed foods determines the overall nutritional quality of diets in Brazil. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):94-102.
40. FAO. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. 2019. p. 48.
41. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. 2015.
42. de Oliveira Otto MC, Anderson CAM, Dearborn JL, Ferranti EP, Mozaffarian D, Rao G, et al. Dietary Diversity: Implications for Obesity Prevention in Adult Populations: A Science Advisory From the American Heart Association. Vol. 138, *Circulation.* NLM (Medline); 2018. p. e160-8.