

El exceso de sodio puede ser dañino para su salud y se asocia con un mayor riesgo de desarrollar hipertensión, sanguínea alta, que es la principal causa de accidentes cerebrovasculares y enfermedad cardiovascular. Se recomienda un consumo de sodio inferior a 5 g de sal. Un alimento con más de 400 mg de sodio por ración, tiene un nivel de sodio alto.



SODIO

Están presentes de manera natural en muchos alimentos, como la fruta o los lácteos, pero también se utilizan mucho en la industria. Se recomienda limitar el consumo de azúcares añadidos a menos de 25 g al día. A partir de 5 g por ración, se considerará un alimento con alta carga de azúcares.



AZÚCARES

Una buena definición es que «los productos ultraprocesados no están hechos a partir de alimentos, sino de ingredientes». Resulta útil la recomendación de utilizar el número de aditivos como indicador del grado de procesamiento de los alimentos. Muchos nutricionistas abogan por evitar los alimentos que contengan más de tres aditivos en su lista de ingredientes.

ULTRAPROCESADOS

CALORÍAS

Las necesidades calóricas diarias varían dependiendo del sexo, la edad y el estilo de vida. Para chicas de 15 años con un nivel de actividad moderada, se puede estimar en unas 2 000 cal/día. Para los chicos, en idénticas condiciones, la cifra sería 2 600 cal/día. Un alimento que por ración supere el 20 % de esas cantidades, será demasiada carga calórica.



GRASAS SATURADAS

La grasa saturada se encuentra en proporciones más altas en los productos de origen animal. La cantidad máxima de grasas saturadas a ingerir (para una dieta de 2 000 cal/día serían 20 g. Se considera de un nivel alto los alimentos con más de 4 g de grasas saturadas por ración.

