

Sistema NOVA de clasificación de alimentos



Es un sistema desarrollado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sao Paulo, y actualmente utilizado por la FAO, que clasifica los alimentos en cuatro grupos en base a su grado de procesamiento, independiente de los nutrientes que contengan. La gran novedad de este sistema es que considera el nivel de industrialización de los alimentos, que a través de los múltiples procesos de manufactura puede “desnaturalizar” completamente sus ingredientes, degradando sus propiedades nutritivas y convirtiéndolos en opciones no saludables.

Grupo 1: Alimentos naturales o mínimamente procesados

Sin procesar

Partes comestibles de las plantas (frutos, semillas, hojas, tallos, raíces y tubérculos) o de animales (músculos, interiores, huevos y leche), así como también champiñones (o callampas), algas y agua.

Mínimamente procesados

Incluye alimentos mínimamente alterados por procesamientos industriales con el objeto de facilitar su preparación y conservación. Es decir, alimentos a los que se les ha removido partes incomedibles o no deseadas, troceado, molido, tostado, escalado (brevemente pasado por hervor), pasteurizado,

deshidratado, refrigerado o congelado. También incluye procesos de empaque en contenedores o al vacío.

Siempre que no se hayan añadido a estos alimentos sal, azúcar, grasas, saborizantes o cualquier otra sustancia.

De manera excepcional también se incluyen los alimentos que tienen aditivos como los antioxidantes (en las verduras) o estabilizantes (en la leche), que ayudan a conservar mejor las cualidades naturales de los productos y prevenir la proliferación de microorganismos y permita almacenarlos por más tiempo, además de darle más versatilidad a su uso.

- Frutas (incluyendo frescas, exprimidas, en frío, congeladas o deshidratadas).
- Verduras.
- Cereales y granos.
- Legumbres.
- Tubérculos.
- Champiñones (frescos o deshidratados).
- Frutos secos (sin sal o azúcar añadida).

- Hierbas y especias (frescas o deshidratadas, enteras o molidas en polvo).
- Carnes rojas, pescados y mariscos (frescos, enfriados o congelados, en cualquier tipo de corte).
- Huevos.
- Leche (fresca o pasteurizada).
- Jugos de fruta o vegetal (fresca o pasteurizada), sin azúcar, endulzantes ni saborizantes.
- Harinas o hojuelas de granos y cereales.
- Yogurt natural (fresco o pasteurizado).
- Té, café y agua.
- También incluye alimentos hechos con dos o más ingredientes de este grupo. Por ejemplo, mix de frutos secos, granola de cereales y frutos secos sin azúcar añadida, miel o aceites; pastas, cous cous y polenta hecha con harinas y agua.
- Alimentos fortificados con vitaminas y minerales perdidos durante el procesamiento (ejemplo harina de trigo o maíz fortificada con hierro y ácido fólico).

Grupo 2: Ingredientes culinarios

Ingredientes obtenidos directamente del grupo 1 o de la naturaleza, que son sometidos a procesos industriales tales como prensado, centrifugado, refinamiento, extracción o minería.

Además, generalmente no son consumidos de manera aislada, es decir, son utilizados para cocinar y aliñar los alimentos del Grupo 1.

Estos productos pueden contener aditivos que prolongan su duración, protegen las propiedades naturales de los alimentos o previenen la proliferación de microorganismos.

- Aceites vegetales obtenidos de semillas o frutos, tales como aceitunas, paltas, nueces, almendras, maravilla.
- Manteca de cerdo, mantequilla obtenida de la leche de vaca.
- Azúcar y melaza obtenida de la caña o remolacha.
- Miel extraída de panales de abeja y jarabes o siropes de árbol (maple, palma, etc.)

- Almidón extraído del maíz y otras plantas.
- Sal extraída del mar o de montaña.
- Aceites vegetales con antioxidantes añadidos.
- Sal de mesa con agentes secantes añadidos.
- Alimentos que mezclan dos ingredientes de este grupo (por ejemplo, mantequilla con sal).
- Alimentos del grupo 2 con vitaminas o minerales añadidos (por ejemplo, sal yodada).

Grupo 3: Alimentos procesados

Productos resultantes de la combinación de alimentos del grupo 1 y del grupo 2. La lista de ingredientes es muy breve (no más de 5) y se incluyen métodos de conservación como enlatado o embotellado.

El objetivo del procesamiento y de los ingredientes utilizados es prolongar la durabilidad de los alimentos del grupo 1 y darles un gusto más agradable, modificando o mejorando sus cualidades sensoriales. Según lo anterior y su grado de procesamiento, pueden resultar más o menos saludables.

Estos productos pueden contener aditivos que

prolongan su duración, protegen las propiedades naturales de los alimentos o previenen la proliferación de microorganismos.

- Verduras y legumbres enlatadas o embotelladas en salmuera.
- Frutos secos y semillas salados o azucarados.
- Carnes y pescados ahumados, salados, secados o curados.
- Pescados enlatados, con o sin preservantes.
- Frutas en jugo, con o sin antioxidantes añadidos.
- Panes y quesos frescos, preparados en base a fermentación no-alcohólica.

Grupo 4: Alimentos ultraprocesados

Los productos ultra-procesados son diseñados para crear productos altamente rentables, por lo cual, son manufacturados en base a ingredientes del menor costo posible.

El resultado son productos de larga vida, suelen ofrecerse como productos convenientes (listos para su consumo o que solo requieren ser calentados), se encuentran envueltos en material generalmente

sintético y con marcas atractivas, resultando en productos hiper-apetecibles capaces de reemplazar el consumo de otros alimentos, especialmente aquellos en el grupo 1 de la clasificación NOVA.

SON PRODUCTOS QUE NUNCA PODRÍAMOS REPLICAR EN NUESTRA CASA DADO LOS INGREDIENTES Y TÉCNICAS QUE REQUIEREN SU PREPARACIÓN.

Se les denomina ultra procesados a los alimentos que para su elaboración combinan ingredientes que son principalmente resultantes de una serie de procesos industriales, que muchas veces requieren de equipos y tecnología sofisticada. Los procesos de manufactura incluyen conversión de alimentos enteros en sustancias, modificaciones químicas a estas sustancias, aglomerado de sustancias de alimentos con o sin modificaciones. Para lo cual se utilizan técnicas industriales como extrusión, pre-fritura y amoldamiento, aplicación frecuente de aditivos cuya función es lograr que el producto final resultante sea apetecible o hiper-apetecible.

Los ingredientes generalmente incluyen una combinación de azúcar, aceites y grasas, y sal. Además de sustancias que son fuente de energía y nutrientes, pero de ningún uso culinario (por ejemplo, jarabe de maíz de alta fructosa); aceites hidrogenados o

interesterificados; proteínas aisladas (gluten, caseína, lecitina de soya, entre otros); aditivos cosméticos como saborizantes, potenciadores de sabor, colorantes, emulsificantes, endulzantes, espesantes, agentes antiespumantes, protectores, carbonatantes, espumantes, gelificantes y agentes de glaseado; así como también aditivos que prolongan su duración, protegen las propiedades naturales de los alimentos o previenen la proliferación de microorganismos.

- Bebidas gaseosas (refrescos).
- Snacks empacados, dulces o salados.
- Chocolates.
- Golosinas (confites).
- Helados.
- Panes industriales (panes de molde).
- Bizcochos industriales (bollos).
- Galletas y masas dulces.
- Tortas o mezclas preparadas de tortas.
- "Cereales" para desayuno.

- Barritas de "cereales".
- Barritas "energéticas".
- Bebidas "energéticas".
- Bebidas lácteas.
- Yogures de "frutas".
- Margarinas y untables.
- Bebidas de "frutas".
- Bebidas "chocolatadas".
- Salsas instantáneas.
- Fórmulas de leche para bebés.
- Fórmulas de leche para niños.
- Preparados para bebés.
- Batidos o mezclas para batidos para adelgazar o "saludables", promovidos como sustituto de comidas.
- Platos preparados y listos para calentar.

- Nuggets y “filetitos” de pollo y pescado.
- Salchichas.
- Hamburguesas, hot dogs y otros productos de carnes reconstituidas.
- Sopas instantáneas.
- Noodles.
- Postres preparados.
- Productos de los grupos 1 y 3 que incluyen colorantes, aditivos del sabor y emulsionantes. Por ejemplo: ciertos yogures y alimentos en conserva.

Consejos a la hora de comer

En base a toda la información presentada en el sistema NOVA, te damos las siguientes recomendaciones que están en línea con **El Método KINU**, que te permitirán llevar un estilo de alimentación saludable y consciente.

- BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS DEL GRUPO 1, ALIMENTOS REALES.
- EN MENOR MEDIDA, UTILIZA INGREDIENTES DEL GRUPO 2, EN ESPECIAL PARA CONDIMENTAR.
- EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 3.
- ELIMINA LOS ALIMENTOS DEL GRUPO 4 DE TU DIETA.