2026-11-04

¿Lo natural siempre es más saludable? Expertos desmontan mitos sobre los alimentos

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

https://radionet.com.mx/lo-natural-siempre-es-mas-saludable-expertos-desmontan-mitos-sobre-los-alimentos

Frases como "Sin conservadores", "100% natural" o "no lleva químicos" suelen generar confianza, pero no siempre reflejan lo que realmente contienen los productos. El 26 de octubre, investigadores de varias universidades mexicanas analizaron estos mensajes en la Universidad Iberoamericana, durante el foro Hablemos de Procesamiento de Alimentos: Entre mitos y evidencia, como parte de FoodTech Evolution 2026.

Josué Peñaloza, de la Universidad Simón Bolívar, señaló que la seguridad de un ingrediente depende de su función, la dosis, la exposición y las condiciones de uso, no de lo "químico" que suene su nombre. La Organización Mundial de la Salud advierte que no hay que asumir que algo es seguro solo por ser natural: los frijoles rojos crudos contienen lectinas y bastan cuatro o cinco para provocar dolor de estómago, vómito y diarrea, mientras que la yuca cruda libera cianuro.

María Andrea Trejo Márquez, de la FES Cuautitlán de la UNAM, recordó que muchas tecnologías de alimentos buscan conservar nutrientes, mejorar la seguridad y alargar la vida útil. Las pérdidas de nutrientes también ocurren al cocinar en casa o en un restaurante, según el método empleado. Una revisión de revisiones publicada en 2024 en la revista BMJ asoció un mayor consumo de ultraprocesados con más riesgo de enfermedades cardiometabólicas, trastornos mentales comunes y mortalidad, aunque los autores advierten que son asociaciones, que la clasificación NOVA tiene críticas y que no todos los ultraprocesados son iguales.

José Mariano García Garibay, de la UAM, explicó que congelar, pasteurizar o fermentar ayudan a conservar y a hacer los alimentos más seguros. Un estudio de la Universidad de California en Davis comparó ocho frutas y verduras frescas y congeladas, entre ellas maíz, brócoli, espinaca y fresas, y no encontró diferencias consistentes: algunas vitaminas eran más altas en las congeladas y otras en las frescas, y el betacaroteno bajó más en algunas congeladas. Ese trabajo se hizo en colaboración con una fundación de la industria de alimentos congelados.

Héctor Ruiz-Espinosa, de la BUAP, indicó que los ingredientes aportan sabor, textura, estabilidad, conservación y seguridad, y sustituirlos exige estudiar cómo interactúan. La nutrióloga Gina Gómez Martínez añadió que también cuentan las porciones, la frecuencia y el conjunto de la dieta. María Elena Sosa Morales, de la Universidad de Guanajuato, subrayó la importancia de seguir las instrucciones del horno de microondas y usar recipientes adecuados.

Ruth Pedroza Islas, de la Ibero, recordó que una conclusión científica exige revisar si los hallazgos son consistentes, en qué condiciones se observaron y si importan para la salud humana. Los aditivos autorizados pasan por evaluaciones de organismos como el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA), que se reúne desde 1956 y establece una ingesta diaria admisible.

Los especialistas coincidieron en desconfiar de las afirmaciones absolutas y recomendaron revisar la lista de ingredientes, la tabla nutrimental, los sellos de advertencia y la fecha de caducidad. Los primeros ingredientes de la lista son los que están en mayor cantidad.