

# NOVA, la otra forma de clasificar a los alimentos según su nivel de procesamiento

Alberto Yael Martínez

16 de noviembre de 2018



## **El consumo de alimentos ultraprocesados tiene estrecha relación con el estilo de vida que llevan las personas: Monteiro**

Una alimentación sana debería estar basada en diversos alimentos naturales y en comidas ricas preparadas adecuadamente, consumidos de modo regular en ambientes apropiados y, preferentemente, en compañía, así lo expresó Carlos Monteiro, médico y profesor de nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sao Paulo, Brasil.

Monteiro reconoció dos visiones de salud, una estrecha que únicamente considera la ausencia de enfermedad como sinónimo de salud y una visión amplia que considera a una persona sana como aquella con un bienestar físico, mental y social.

La alimentación de las últimas décadas se ha caracterizado por una visión estrecha de lo que es alimentación sana, considerando a los alimentos como meros transportadores de nutrientes, despojándolos del resto de sustancias que actúan de forma conjunta con los nutrientes y el cuerpo humano. “Bajo esta concepción es que se crea la pirámide alimenticia, usando la cantidad de nutrientes como método de clasificación en la importancia de los alimentos”, expresó Monteiro, y agregó que, se trata de una forma obsoleta de entender los alimentos y el acto mismo de comer, pues no toma en cuenta el grado de procesamiento al cual han sido sometidos.

De esta forma, expertos de la universidad de Sao Paulo diseñaron un sistema de clasificación denominado *NOVA*, que reagrupa los alimentos, ya no por su aporte nutritivo, sino por su nivel de procesamiento al cual ha sido sometido. Esta clasificación está compuesta por cuatro grupos de alimentos; los alimentos sin procesar o mínimamente procesados; los ingredientes culinarios procesados; los alimentos procesados; y finalmente, los productos ultraprocesados.

Monteiro subrayó que el consumo de alimentos ultraprocesados tiene estrecha relación con el estilo de vida que llevan las personas. “Cada vez hay menos tiempo para cocinar, buscamos alimentos rápidos de preparar y rápidos de consumir que no absorban una cantidad de tiempo importante y así pueda regresar a trabajar”.

Otro de los factores que influye en el abandono de la cocina es que se le considera sinónimo de opresión patriarcal hacia las mujeres, así lo expresó Sara Bravo, estudiante del posgrado en pedagogía y asistente al evento. Agregó que “las mujeres salieron de la cocina y en su lugar quedaron los ultraprocesados. Debemos regresar a la cocina pero de manera colectiva, hombres y mujeres por igual, eso implica mover los patrones culturales y la perspectiva de género”.

Estas reflexiones se realizaron durante el *Conversatorio sobre los usos sociales y técnicos de la propuesta de clasificación NOVA*, que se llevó a cabo el 16 de noviembre del 2018 en el marco del *Seminario Permanente: Cultura y Representaciones Sociales*, coordinado por Gilberto Giménez, investigador del

Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y por Jorge A. González y Tommaso Gravante, investigadores del Centro de Investigaciones Interdisciplinaria en Ciencias y Humanidades de la UNAM.

El video del conversatorio se puede consultar en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=gWJ4lTj4kJ8&t=1508s>



## Resonancias

Blog del Instituto de Investigaciones  
Sociales de la UNAM

<https://iis.unam.mx/blog>

### Contacto

Lic. Miriam Aguilar  
Coordinadora de Difusión del IIS-UNAM  
Correo: [difusion.iis@unam.mx](mailto:difusion.iis@unam.mx)  
Tel. 5622 7390

