



**Los Andes
Veterinaria**
· Una única salud ·

ULTRAPROCESADOS

¿QUÉ ES UN UP?

Carlos Monteiro, profesor de Nutrición y Salud Pública de la Universidad de Sao Paulo (Brasil), fue el primero en hablar de Ultraprocesados.

Él los clasifica en 4 grupos:

FRESCOS O MÍNIMAMENTE PROCESADOS: Partes comestibles de plantas y animales sin procesar o sometidas a procesos mínimos (sin adición de sustancias) para que duren más.

INGREDIENTES PROCESADOS:

Sustancias que sirven para aderezar a los anteriores: acetite, manteca, etc.

PROCESADOS:

Alimentos del grupo 1, tratados con alimentos del grupo 2.

ULTRAPROCESADOS (cito textual)

Formulaciones resultantes del fraccionamiento de alimentos y de la recombinación de sus partes añadida de aditivos cosméticos visando obtener productos de bajo costo, de alta duración, listos para consumo, hiperpalatables y con el potencial de reemplazar alimentos de los otros tres grupos y preparaciones culinarias.

¿Adivinen en dónde entran los “balanceados” para mascotas?

Los “alimentos balanceados” son productos que buscan reemplazar los alimentos reales. Que duran mucho, no podemos replicar en casa si leemos su lista de ingredientes; en general contienen y dan idea de gusto, sabor, olor, pero no están constituidos por ese ingrediente:

Ejemplo: sabor carne, olor a carne, pero...sin carne.

Como característica, la producción de éstos es muy barata, jamás sabremos fehacientemente qué los compone, la materia prima es de mala calidad y muy económica. Son alimentos con altas calorías, dos o tres ingredientes repetidos, no aptos para carnívoros, y muchos, muchos, aditivos.



Lo que intentamos promover en el movimiento de Alimentación Natural es volver al grupo uno: extraer, ver, y preparar platos con alimentos reales, frescos y, desde ya, apropiados para la especie a la que están destinados.

¿QUÉ VENTAJAS TIENE UN UP?

Practicidad. Se abre una bolsa, y se administra. Simple.

¿QUÉ DESVENTAJAS TIENE?

- Altísimas concentraciones de CARBOHIDRATOS: AZUCARES/ HARINAS /ALMIDONES, que ni perros ni gatos necesitan.
- Gluten (esencial para que quede “armada” la croqueta), proteína proinflamatoria responsable de síndromes como intestino permeable, enfermedad inflamatoria intestinal e intolerancia alimentaria, presente en algunos granos y cereales.

[LINK A LA DEFINICIÓN DE GLUTEN DE celiacos.org](http://celiacos.org)

- Imposibilidad de diferenciar sus ingredientes o de conocer su estado antes de ser usado. Las imágenes de las bolsas NO se condicen con el ingrediente usado realmente.
- Bajísimo porcentaje de humedad, deshidrata al paciente y entorpece el proceso digestivo.
- Bajo porcentaje de proteínas de alto valor biológico.
- Exceso de Omega 6 (ácido graso proinflamatorio)
- Mono dieta. Siempre lo mismo. Siempre seco.
- No tienen pruebas de digestibilidad, por lo que no sabemos fehacientemente cuánto de lo que comen, se aprovecha.
- Ingredientes de descarte de la industria cerealera y cárnica, por lo tanto, altos niveles de contaminación química y microbiana.



¿QUÉ MITOS ESCONDEN LOS BALANCEADOS?

“LOS MÁS CAROS SON MEJORES”

No siempre. El objetivo de esta asesoría es que sepas leer la letra chica y elegirlos en base a eso.

“TIENEN TODO LO NECESARIO”

No voy a negar que los animales viven, e incluso “bien”, toda la vida comiendo balanceado. Pero te hago una contra sentencia: si nosotros comemos arroz, gaseosa y huevo, todos los días, también sobrevivimos años. ¿Ese es el objetivo? ¿Mantenernos vivos? ¿O mantenernos vivos, ¿LO MÁS SANOS POSIBLES, EL MAYOR TIEMPO POSIBLE?

*Entre la “vida y la muerte” hay mucho más que existir.
El objetivo siempre debería ser vivir lo mejor posible, lo más
sanos posible, lo más posible.
Sobrevivir... sobrevive cualquiera.*

“TIENEN INGREDIENTES APROBADOS”

Tienen ingredientes que son descarte de la industria cerealera y cárnica, que no se usa ni para alimentar ganado, ni para alimentar humanos.

Eso, es lo que forma el grueso de la bolsa.

Es más... ¿sabías que el origen del balanceado fue el acto de alimentar a perros del puerto, con descartes de galletas duras que los marineros no consumían? ¿Y que el que pensó en eso como una idea de negocio fue un ... ¡electricista!?

No, no un veterinario, no un biólogo, no un médico, no un nutricionista...un marinero electricista.

Al principio la comida para animales era húmeda y se comercializaba en latas. Para todos igual: perros, gatos, cachorros...

Pero con la guerra, hubo que desviar el recurso del metal para armamento, y así se popularizó la comercialización de pellet seco.

Una vez más, los motivos siempre fueron económicos, nunca saludables.

Los organismos que regulan la producción y comercialización de comestibles para mascotas son:

AAFCO: Asociación de Oficiales Americanos de Control de Alimentos.

[Página de la AAFCO](#)

NRC: National Research Council

[Página de la NRC](#)

En Argentina, el control lo tiene SENASA
[Control de alimentos para animales SENASA](#)

Les dejo las WEB de cada organismo, pero a grandes rasgos, se puede decir que a los dos primeros, los conforman representantes de la industria farmacéutica y alimentaria de animales y humanos (Conflicto de interés...¿dónde?)

Y establecen REQUERIMIENTOS MINIMOS...

Pero nosotros no queremos alimentar con lo mínimo posible, si no con lo mejor y más apto, ¿o no?

Y en cuanto a los controles de SENASA, hay que presentar una lista de Ingredientes *probables*...Sumado al altísimo grado de procesamiento que tienen estos productos, en realidad, jamás sabremos qué viene en una bolsa.

[Te dejo un link sobre cómo se aprueba una fórmula de balanceado, que hicimos con colegas conscientes](#)

“ES MÁS BARATO”

Los UP tienen la característica de ser DE MUY BARATA PRODUCCION.

Son pocos ingredientes reales, que, de no usarse para esto, se descartarían, y la mayoría de sustancias que maquillan esa mezcla son extremadamente baratas y se usan en poca cantidad.

Si lo pensamos en costo/ valor, los UP son CARISIMOS, puesto que no pagamos comida, si no productos; no pagamos nutrientes si no ideas de ellos; no pagamos kilos de alimentos, si no inversión en packaging.

ENTONCES... ¿CÓMO LO ELIJO?

ORDEN DE LOS INGREDIENTES

Atrás, los ingredientes están puestos de mayor a menor porcentaje.

La lista debería empezar con INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL, en lo posible, los primeros 3 o 4 ingredientes.

PALABRAS ESPECIFICAS

“Harina de” “Subproducto de” NO es CARNE.

Para saber que el alimento tiene carne, debe decir “CARNE DE” o “FRESCO”. Y aún así, el balanceado luego es cocinado a altas temperaturas, deshidratando la carne, que al perder su peso en agua, no seguiría formando parte mayoritaria en el porcentaje de la formulación.

Todo lo demás, son deshidratados, y polvos de RESTOS de producciones: carcazas, osamentas, cadáveres, animales de descarte, enfermos, eutanasiados, discapacitados

o plumas y pelo (que se usan para adulterar el porcentaje de proteína).
Cuando dice “SABOR A” ... puede ni siquiera, contener carne en absoluto.

QUÉ CONTIENE UN SUBPRODUCTO: Según la definición de Senasa, un subproducto es una lista probable de cosas que quedan luego del proceso de industrialización.

“Hidrolizado proteico de” ... esto suele referirse a una destrucción tan profunda de la proteína, que es prácticamente indistinguible para el sistema inmune del animal, por lo que suele estar presente en alimentos “medicados”.

También te reto a revisar la lista de ingredientes de un alimento “medicado” y uno “común”, y que busques, si hay, alguna diferencia, además del precio.

“Digesto animal”: hay que tratar de evitar esto a toda costa, puesto que suele referirse a la “digestión” artificial de animales de descarte, muertos, moribundos, enfermos o discapacitados.

CARBOHIDRATOS

Harina de, hidrolizado de, gluten meal, etc., son solo distintas fracciones de cereales: trigo, avena, cebada, centeno, maíz, arroz, soja, sorgo; normalmente transgénicos y por lo tanto, altamente fumigados.

A veces se colocan de dos o tres maneras distintas para que no aparezcan entre los primeros ingredientes de la lista (ejemplo arroz / harina de arroz / arroz integral; aparece dividido en tres, pero en realidad es un ingrediente en enorme cantidad).

En la información nutricional NO van a encontrar un porcentaje referido a carbohidratos, puesto que ni perros ni gatos los necesitan (entonces, están, pero no se cuentan).

Para saber cuánto hay de “azúcares” en el up, hay que empezar con el 100% (que representa a todos los ingredientes) y restar: % de proteínas, % de grasas, % de humedad, etc. etc.; se resta toda la tabla nutricional.

El % que quede, ESE es el porcentaje de CARBOHIDRATOS que estás dando a diario a tu animal.

Normalmente van de 20% (los mejores) a 40 -50 % (los peores). SALVO indicación veterinaria nutricional para patologías (por ejemplo renales o hepáticas), NO deberían consumirlos. Ni en 20 ni en 40%.

Los cereales son de los alimentos MÁS fumigados con herbicidas cancerígenos, y los que forman los balanceados, además, pueden estar contaminados con hongos, por lo que no han sido aptos ni siquiera para forraje.

Hay otras fuentes de carbohidratos, que, si bien también son descarte, al menos no son TAN fumigadas: papa, remolacha, arvejas (y libres de gluten).



CONSERVANTES Y OTROS ADHERIDOS:

Colorantes, espesantes, texturizantes, preservantes como BHA, BHT y etoxiquina, no deben estar.

BHT y BHA: Antioxidante derivado del petróleo, toxicidad alta. No permitido en muchos países. Relacionado a hiperactividad, cáncer, asma.

[QUÉ ES EL BTH](#)
[QUÉ ES EL BHA](#)

ETOXIQUINA: Se usa como pesticida y para conservar color. Al entrar al cuerpo se oxida en sustancias potencialmente mutagénicas. Toxicidad alta.

[QUÉ ES LA ETOXIQUINA](#)

COLORANTE ROJO PUNCEAU: También derivado del petróleo, de alta toxicidad, responsable de hiperactividad, reacciones de hipersensibilidad y cáncer.

[QUÉ ES EL ROJO PUNCEAU](#)

GLUTAMATO MONOSODICO: Estimula al cerebro a querer seguir comiendo más. Relacionado a trastornos graves de salud mental.

[QUÉ ES EL GLUTAMATO MONOSODICO](#)

GALATO DE PROPILO: Conservante sintético, de alta toxicidad, que se coloca en el producto terminado, relacionado a trastornos de la sangre, alérgicos y digestivos.

[QUÉ ES EL GALATO DE PROPILO](#)

Te animo a que busques en [esta página](#), todas las palabras que no conozcas de la lista de ingredientes de CUALQUIER ultraprocesado, tuyo o de tus animales.

Recordá: el conocimiento es poder.

**MI RECOMENDACIÓN ES, SI AÚN NO ESTÁS LISTO PARA PASAR A UNA DIETA 100% NATURAL,
QUE VAYAS CON ESTO AL LUGAR DONDE COMPRÁS TU ALIMENTO,
Y LEAS ATENTAMENTE LO QUE ESTÁS COMPRANDO.**

Les recomiendo como modo de vida, desconfiar de nutrientes sintéticos aislados, de estudios “científicos” cuyos sponsors sean... el objeto de estudio.
El conflicto de interés es de lo peor que puede pasarle a la salud, a la medicina y a la nutrición.

La mayoría de los detractores de la Alimentación Natural, embanderan que no hay estudios científicos que avalen los beneficios de ésta sobre el UP.
Ustedes ya entendieron que la evidencia es abrumadora, por eso están leyendo esto.

Estudios, hay.
Evidencia, también.
Millones de años de evolución de carnívoros, también.

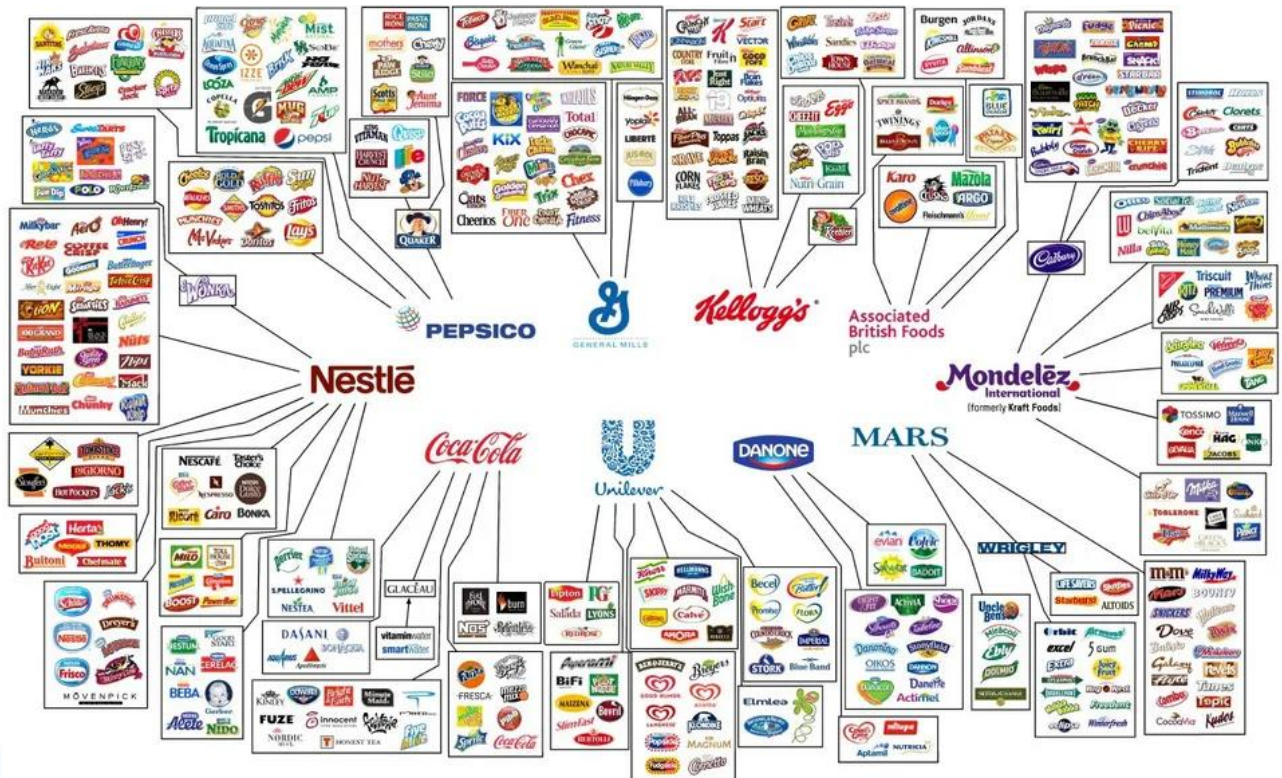
Lo que no hay, son estudios que convengan a las marcas, porque para ello, ellas deberían poner los fondos.
Y los alimentos reales...no tienen sponsor. Sólo efectores, como vos, y como yo.

Como bonus, les dejo las siguientes imágenes, para que vean de qué hablo, cuando hablo de conflicto de intereses.
En la INDUSTRIA de la comida, están metidos siempre los mismos:





Los Andes Veterinaria
· Una única salud ·



Fijense que son unos poquísimos, que digitan TODOS LOS CONSUMOS, de animales humanos y no humanos.

Cuando ingresamos a la universidad, a los estudiantes veterinarios nos reciben con charlas gratuitas, cuadernos, lapiceras, chaquetas médicas y demás, las MARCAS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

Incluso en universidades públicas, como la mía (Universidad Nacional de La Plata, Argentina).

Por eso, la curiosidad es la clave para despertar de las enseñanzas zombies, de andar en el círculo del ultraprocesado – enfermedad – fármaco.

La comida de verdad no tiene marcas, sponsors, ni conflictos de interés.

La comida de verdad no tiene ingredientes, es el ingrediente en sí misma.

Pau Nicora