

## ¿Son los alimentos ultraprocesados perjudiciales para la salud?



**Mensaje evaluado** “El consumo habitual de alimentos ultraprocesados es perjudicial para la salud”

**Tipo de mensaje:** noticia. **Fecha:** 5.03.2020



### Conclusión de la evaluación

Es posible que el consumo habitual de alimentos ultraprocesados sea perjudicial para la salud. En concreto, podría aumentar la mortalidad por cualquier causa







### Puntos clave

- El grado de certeza de los resultados sobre el efecto del consumo de ultraprocesados en la mortalidad por cualquier causa es bajo, debido a que los estudios realizados son de tipo observacional
- Es probable que nuevos estudios de calidad ofrezcan resultados sustancialmente diferentes a los actuales

### Veracidad del mensaje evaluado



Posiblemente cierto

 <b>Desenlaces</b>	 <b>Efecto</b>	 <b>Grado de certeza</b>	 <b>Resumen de la evaluación</b>
Mortalidad por cualquier causa	Pequeño aumento	⊕⊕○○ Bajo	Tomar más de cuatro raciones diarias de ultraprocesados, en comparación con tomar menos de dos raciones, podría aumentar el riesgo de mortalidad por cualquier causa
Mortalidad por cáncer o enfermedad cardiovascular	Impreciso	⊕○○○ Muy bajo	No se sabe si el consumo habitual de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de mortalidad por cáncer o enfermedad cardiovascular



### Claves para el pensamiento crítico

>> **“Asociación no implica causalidad”** Un desenlace como la mortalidad puede estar asociado al consumo elevado y habitual de alimentos ultraprocesados, pero no causado por dicho consumo

>> **“Es importante comparar grupos homogéneos”** Cuando se comparan grupos de personas que consumen muchos y pocos ultraprocesados es necesario que los dos grupos sean similares en el resto de características para poder atribuir los efectos al consumo. Pero esto solo se consigue con estudios aleatorizados, que distribuyen al azar a las personas de cada grupo



### Para saber más

En [Nutrimedia](#) puedes encontrar más información sobre esta y otras evaluaciones de mensajes sobre alimentación y salud a partir de noticias, anuncios, creencias populares y preguntas del público, además de otras [claves para el pensamiento crítico](#)