

El Colegio de Nutricionistas alerta de las consecuencias del consumo de precocinados en la población infantojuvenil

- En la actualidad, 1 de cada 3 comedores escolares (32,9 %) sirven cuatro o más platos precocinados al mes, algo a lo que pretende poner fin el nuevo Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles del Ministerio de Consumo
- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana alerta de que el consumo de comida precocinada conlleva mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer
- Según un informe del CODiNuCoVa, los platos preparados y congelados se encuentran entre los productos más consumidos por los jóvenes
- Los platos que contienen más ingredientes que los puramente frescos, pueden ser componentes de mala calidad, no saludables o productos altos en sal para mejorar su sabor o conservación

València, 1 de abril de 2025- El consumo de platos preparados crece cada año en los hogares españoles. Según las últimas cifras de la Asociación Española de Fabricantes de Platos Preparados (ASEFAPRE), en 2024 el consumo de comida precocinada en los hogares españoles ha aumentado un 2,9%, hasta alcanzar las 742.377 toneladas, una cifra que desvela que los platos preparados siguen ganando espacio en la cesta de la compra.

Pero los hogares no son el único escenario en el que se consumen estos productos. Los comedores escolares también van a la cabeza en este sentido. Y es que, en la actualidad 1 de cada 3 comedores escolares en España (32,9 %) sirven cuatro o más platos precocinados al mes. Ante estas cifras, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha alertado de las consecuencias que puede tener para la salud consumir estos productos, especialmente en la población infantojuvenil.

Departamento de Comunicación

Tal y como recoge el Informe “Cómo Comemos en Comunitat Valenciana” que publicó el Colegio en 2024, el perfil que más consume platos precocinados son los jóvenes. “Los alimentos congelados o platos preparados se encuentran en el top 3 de productos más consumidos entre la población joven. Esto se debe a una falta de tiempo en la dedicación a la cocina y a la escasa planificación de menús de las familias que los lleva a decidir en último momento qué comer y lo hacen con productos ya listos para su consumo”, explica Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa.

Con todo ello, los nutricionistas valencianos explican que conviene diferenciar entre los platos preparados y los alimentos listos para consumir. “Existen alimentos listos para consumir que son saludables, como pueden ser las frutas y verduras frescas o los botes de legumbres ya cocidas. El problema llega cuando el producto que adquirimos contiene más ingredientes, lo que nos puede indicar mayor procesamiento y, con ello, ingredientes de mala calidad, no saludables o productos altos en sal, como componentes utilizados para mejorar su sabor o conservación”, advierte Cabañas. Y es que cuando un plato precocinado tiene un conjunto de ingredientes que han sufrido procesamientos varios o, simplemente, los incluye para fomentar su conservación, suele incluir cantidades de sal, grasas perjudiciales o azúcar demasiado elevadas, y eso es lo que los profesionales llaman ultraprocesados.

Una nueva normativa para comedores escolares

Tal y como ha anunciado Pablo Bustinduy, el Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles, pretende establecer que los centros escolares solo puedan servir una ración al mes, como máximo, de platos precocinados. También adelantó que el Real Decreto prohibirá las bebidas azucaradas en las comidas y asegurará el consumo diario de frutas y verduras en los comedores escolares.

Una normativa a la que los nutricionistas valencianos mostraron su apoyo ya que recoge que al menos el 45 % de las raciones de frutas y hortalizas que se sirvan en colegios e institutos deberán ser de temporada ya que, como indicaron en su momento, “actualmente el exceso de proteína animal, carne procesada, precocinados, fritos y cereales refinados, unido a la escasez de frutas y verduras frescas, legumbres y cereales integrales son los desequilibrios más habituales en los menús escolares y esta norma puede favorecer que se revierta la situación”.

Y es que, el consumo de alimentos de temporada es la base de la dieta mediterránea, sin embargo, la adherencia a este tipo de alimentación en la población infantil es muy baja. “Tal y como demuestran los datos de nuestro Estudio Nutricional de la Población Infantil de Valencia (ENPIV), tan solo el 14% de los menores valencianos sigue una alimentación basada en la dieta mediterránea. Esto demuestra que es necesario que incidamos en el consumo de fruta y verdura de temporada y de proximidad porque,

aunque creamos que la dieta mediterránea está implantada en la sociedad valenciana, los datos nos demuestran que no”, advierte Cabañas.

Los ultraprocesados, un riesgo para nuestra salud

Numerosos estudios hablan de la evidencia científica que existe en la relación entre el consumo habitual de productos ultraprocesados y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. “Esto se debe principalmente a su alto contenido en azúcares, grasas de mala calidad y sal, así como a su bajo contenido de nutrientes como fibra, vitaminas y minerales. Especialmente en la edad infantil ya estamos viendo cómo enfermedades como la diabetes cada vez debuta antes”, indica Maite Navarro, vocal de Sanidad del Colegio Oficial de Nutricionistas.

Además, tal y como informan desde el colectivo, “estos productos pueden influir negativamente en la microbiota intestinal y en los mecanismos de regulación del apetito, percepción del sabor y sistemas de recompensa a nivel cerebral, lo que contribuye al aumento de masa corporal y a la inflamación crónica, pudiendo generar problemas en la salud digestiva como venimos viendo en los últimos años con un aumento de patologías como el SIBO o enfermedades inflamatorias intestinales”, concluye Navarro.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es