



¿Es perjudicial para la salud seguir una dieta rica en alimentos ultraprocesados?

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

Tipo de mensaje: noticia

Fecha: 11.07.2025

Conclusión de la evaluación

La evaluación realizada muestra que un consumo elevado de alimentos ultraprocesados podría aumentar el riesgo de morir por cualquier causa.

Otros puntos clave

- Para reducir la incertidumbre, se necesitan estudios más rigurosos y representativos, especialmente en países de ingresos bajos y con distintos grupos de edad y problemas de salud.
- El resultado de la evaluación es coherente con las recomendaciones sanitarias de reducir el consumo de ultraprocesados, una medida que tiene mayor impacto cuando se aplica a nivel poblacional.



Veracidad del mensaje



Posiblemente cierto

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
En comparación con un consumo menor de ultraprocesados			
Mortalidad por cualquier causa	Aumento	 Baja	El consumo elevado de ultraprocesados podría aumentar la mortalidad por cualquier causa

Claves para el pensamiento crítico



> **Los grupos para estudiar un tratamiento o intervención de salud deben ser similares** Recuerda que para conocer los efectos de un determinado patrón alimentario, como es el caso de una dieta rica en alimentos ultraprocesados, es importante que el grupo que sigue esta dieta y el grupo que no la sigue tengan características similares, y esto no está garantizado en los estudios observacionales.

> **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** Ten presente que la falta de pruebas científicas sólidas sobre los efectos negativos para la salud de una dieta rica en ultraprocesados no es la prueba de que este tipo de alimentación no tenga dichos efectos, sino más bien un indicador de que faltan estudios de buena calidad para conocerlos.