NACIONAL

# Aumenta el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en México

23 de junio de 2024 · 3 min de lectura



El Banco de México dio a conocer que entre 2006 y 2022, el gasto real de las familias mexicanas en alimentos procesados y ultraprocesados creció significativamente. En este periodo, el gasto en alimentos procesados aumentó un 30 por ciento, mientras que el destinado a ultraprocesados se incrementó un 20.5 por ciento. Estos productos, conocidos por su alto contenido calórico, tienen serias repercusiones en la salud.

En contraste, el gasto en alimentos no procesados apenas registró un incremento del 0.5 por ciento en el mismo periodo, según un reciente estudio del banco central. El Banco de México advirtió que la mayor presencia de productos ultraprocesados en la dieta diaria está vinculada a problemas de salud como obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer y un mayor riesgo de mortalidad.

Además de afectar la salud individual, el aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados tiene implicaciones económicas más amplias. Entre las consecuencias destacan la disminución de la productividad laboral y la reducción del capital humano, además de ejercer mayor presión sobre el sistema público de salud.

Los alimentos ultraprocesados, que incluyen productos como refrescos, cereales para desayuno, pasteles, botanas y embutidos, son fabricados mediante técnicas industriales avanzadas como la hidrogenación, extrusión, fritura previa y adición de colorantes, emulsionantes y conservantes.

El análisis del Banco de México indica que en 2006, la proporción del gasto en alimentos no procesados respecto al gasto total en alimentos era del 60.2 por ciento. Esta proporción aumentó levemente hacia 2010, pero luego disminuyó de forma constante hasta situarse en 55.8 por ciento en 2022. Por otro lado, las proporciones del gasto en alimentos procesados y ultraprocesados aumentaron de 9.6 y 26.5 por ciento respectivamente en 2006, a 11.6 y 29.5 por ciento en 2022.

Estas cifras reflejan una tendencia en los hogares mexicanos a dedicar una menor proporción del gasto a alimentos considerados más saludables. A nivel regional, en 2022, el centro del país destinó la mayor proporción del gasto a alimentos no procesados, seguido por el sur y el centro norte. En contraste, el norte mostró la menor proporción de gasto en estos alimentos, asignando más a procesados y ultraprocesados.

El Banco de México señaló que este cambio en el patrón de gasto puede atribuirse a las variaciones de precios, ya que los alimentos más procesados suelen ser más baratos. De 2006 a 2022, el consumo calórico en los hogares mexicanos ha tendido hacia una dieta menos saludable. A nivel nacional, el consumo calórico total aumentó un 12.1 por ciento, con un incremento del 33.8 por ciento en alimentos ultraprocesados y un 4.8 por ciento en no procesados.

La proporción del consumo calórico total derivado de alimentos no procesados disminuyó en este periodo, mientras que la participación de los ultraprocesados avanzó del 23.6 al 28.2 por ciento.

El estudio concluye que una dieta saludable es esencial no sólo para el bienestar de los hogares, sino también para el crecimiento económico del país. Una alimentación balanceada reduce la incidencia de enfermedades crónicas, disminuyendo los costos de atención médica y aumentando la productividad laboral. Asimismo, mejora la calidad de vida de los individuos, fortaleciendo el capital humano y promoviendo un desarrollo socioeconómico más robusto.

---

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/aumenta-el-consumo-de-alimentos-procesados-y-ultraprocesados-en-mexico
Descargado el 22 de noviembre de 2026.