



Facultad de Medicina
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo
Nutrición y Dietética

PROTOCOLO PARA LA ELABORACIÓN DE UN ENSAYO DE REACCIÓN

DOCUMENTO PARA EL DOCENTE

Autoras: Daiana Quintiliano-Scarpelli, Ximena Díaz-Torrente, Jenny Ruedlinger y María Soledad Anfossi.

Recurso realizado en el marco de los Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia del Centro de Innovación Docente, Universidad del Desarrollo.

00

CONTENIDOS



01 DEFINICIÓN



Un ensayo de reacción es un texto académico breve, generalmente de 2 a 5 páginas, en el cual el autor responde a uno o más textos. Este tipo de ejercicio se utiliza frecuentemente en el entorno académico para fomentar el **pensamiento crítico** sobre cómo los textos dialogan entre sí o con un campo más amplio de discurso. El autor expresa su **interpretación, opinión** y **análisis crítico** respecto a un tema o material específico. Este ensayo combina **elementos descriptivos** (para resumir el material) con **elementos argumentativos** (para desarrollar una posición personal sustentada).

02

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD



El ensayo de reacción busca que los estudiantes **analicen, reflexionen y argumenten críticamente** sobre una temática específica. Este tipo de ensayo fomenta la **comprensión profunda**, la **capacidad de análisis** y la **articulación de ideas propias**, integrando conocimientos previos y experiencias personales.

COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

- **Pensamiento crítico:** Análisis de ideas, formulación de argumentos y evaluación de posturas.
- **Habilidad de escritura académica:** Uso de un lenguaje formal, coherente y estructurado.
- **Comunicación efectiva:** Expresión clara y convincente de ideas y opiniones.
- **Autonomía reflexiva:** Relación entre el contenido trabajado y la experiencia o perspectiva personal.
- **Capacidad de síntesis:** Resumen preciso del material objeto de análisis.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. Comprensión y análisis del material base

- Identifican y resumen las ideas principales y la tesis central del material analizado.

2. Desarrollo del pensamiento crítico

- Desarrollan el pensamiento crítico mediante la elaboración de un ensayo de respuesta/reacción sobre una temática disciplinar.
- Analizan la temática, estableciendo conexiones con otras fuentes o conocimientos previos.
- Fundamentan su postura de manera clara y razonada.

3. Expresión escrita y uso del lenguaje académico

- Se expresan con claridad y precisión, utilizando un lenguaje académico.
- Redactan oraciones y párrafos bien contruidos, evitando ambigüedades y redundancias.

4. Uso adecuado de fuentes y referencias

- Integran citas y referencias bibliográficas según las normas académicas establecidas (Vancouver).

03

INDICACIONES PARA SU ELABORACIÓN



A continuación, se describe el paso a paso del proceso que deberían seguir los estudiantes para la elaboración del ensayo de reacción.

Asegúrese de revisar este protocolo junto con los estudiantes, atendiendo a sus dudas y entregándoles ejemplos, según corresponda.

El profesor o profesora te propondrá una temática específica que será el eje del análisis.

Se te indicará la extensión del ensayo (rango de número de palabras, en general: 800 a 1500).

Deberá proponer una temática específica que será el eje del análisis.

Les indicará la extensión del ensayo (rango de número de palabras, en general: 800 a 1500).

Promoverá considerar un plan básico de organización para el ensayo: una introducción de la temática sobre la que se va a reaccionar, incluyendo la propia declaración del estudiante respecto de esta ("thesis statement") de uno o más párrafos, una reacción de dos o más párrafos y una conclusión.

04

ESTRUCTURA DEL ENSAYO DE REACCIÓN



LA SIGUIENTE ESTRUCTURA HA SIDO INCLUIDA EN EL PROTOCOLO PARA ESTUDIANTES.

Incluir título breve y claro relacionado con la temática del ensayo (5 a 15 palabras).

PARTE 1:

INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO SEGÚN TEMÁTICA ASIGNADA (200 a 300 palabras)

Para desarrollar la primera parte del ensayo, sigue las siguientes instrucciones:

- Escribe un resumen del tema que describa brevemente el contenido a presentar, con una visión clara y específica.
- Condensa la información destacando los puntos principales y los argumentos clave. En esta parte se exponen ideas principales sin agregar juicios ni impresiones personales, ya que estas formarán parte de la segunda parte del ensayo.
- Utiliza citas (máximo 3) para ilustrar ideas importantes. Una de ellas debe ser el texto al cual estás reaccionando, si aplica. Incluir referencias en formato Vancouver.

Recomendación para el/la docente: Se recomienda enfatizar a los estudiantes que el resumen debe ser objetivo y libre de opiniones personales, ya que en la segunda parte se les solicitará que tomen una postura respecto al tema. Enseñe estrategias de síntesis como esquemas, como mapas conceptuales, y analicen juntos uno o más ejemplos de buenos resúmenes.



PARTE 2:

REACCIÓN A LA TEMÁTICA

(400 a 500 palabras en un máximo de 2 párrafos)

- Expón una breve descripción del tema sobre el cual vas a reaccionar y el objetivo que buscas con ello, y señala brevemente la motivación que tuvieron los autores al plantear esta temática (en caso de que sea un artículo, noticia, etc.).
- Fundamenta la relevancia del tema, haciendo referencia a evidencia o literatura del área.
- Presenta argumentos y contra argumentos que apoyen o desestimen el planteamiento original.
- En base a los argumentos y evidencia discutidos, explicita tu posición en relación al tema ¿estás de acuerdo, en desacuerdo o tienes una postura mixta?

* Puedes utilizar un máximo de 5 referencias bibliográficas en esta sección (artículos de revista con un máximo 10 años de antigüedad, textos clásicos sin límite de antigüedad, información de sitios web o corporativos que posean un máximo de 5 años de antigüedad).

Recomendación para el/la docente: Utilizando un ejemplo de ensayo de reacción, como el que se anexa a este protocolo, oriente a los estudiantes para que su reacción esté bien fundamentada, combinando análisis crítico y argumentación. Recuérdeles que deben contextualizar brevemente la temática y su relevancia, apoyándose en evidencia o literatura del área. Anímelos a presentar argumentos y contraargumentos de manera equilibrada antes de expresar su postura final, asegurando que esta esté respaldada por razones claras y bien estructuradas.



4. ESTRUCTURA DEL ENSAYO DE REACCIÓN

PARTE 3:

CONCLUSIONES

(máximo 200 palabras)

Concluye con las ideas centrales o de mayor fuerza de la reacción.

Fundamenta la importancia de hacer esta reflexión para tu disciplina y la salud o bienestar en general, y establece recomendaciones de ser pertinente.

Da cuenta brevemente de la importancia del trabajo realizado para tu formación de pregrado.

Recomendación para el/la docente: Guíe a los estudiantes para que su conclusión sintetice de manera clara las ideas centrales de su reacción, destacando su relevancia. Recuérdeles que pueden incluir recomendaciones si son pertinentes y reflexionar brevemente sobre el valor de este ejercicio en su formación de pregrado.



05

REQUISITOS FORMALES



-
- Redacción en estilo académico: claro, preciso, sin ambigüedades.
 - Uso de citas en formato Vancouver.
 - Referencias en formato Vancouver.
 - Entregar en formato digital, tipo de letra Arial o Times New Roman, tamaño 12, interlineado 1.5.

BIBLIOGRAFÍA

Hunter College [Internet]. New York: The City University of New York; [citado 2024 Dic 20]. Disponible en: <https://hunter.cuny.edu/rockowitz-writing-center/handouts/#the-writing-process>

Minnesota State University Moorhead [Internet]. HANDY-DANDY GUIDE TO WRITING A REACTION PAPER. [citado 2024 Dic 18]. Disponible en: <https://web.mnstate.edu/robertsb/307/Writing%20Reaction%20Papers.pdf>

University of Arkansas. Student Success [Internet]. Reaction Paper [cited 2025 Apr 20]. Disponible en: <https://success.uark.edu/get-help/student-resources/reaction-paper.php>

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y AUMENTO DE PESO

Ensayo de reacción por Ximena Díaz-Torrente.

INTRODUCCIÓN

La prevalencia de la obesidad se ha convertido en un desafío significativo para la salud pública a nivel mundial, y los factores dietéticos son fundamentales en esta epidemia. Hasta donde sabemos, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (AUP) es uno de los principales factores dietéticos implicados en el aumento de peso. Los AUP son productos que han sido sometidos a múltiples procesos industriales y contienen ingredientes artificiales, como conservantes, colorantes y saborizantes. Son sabrosos y fáciles de consumir, pero generalmente presentan un bajo valor nutricional y un alto contenido calórico, además de contener cantidades elevadas de grasas, azúcares y sal.

El estudio de Hall et al. (1), titulado " *Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake* ", es, hasta la fecha, el primer y único ensayo clínico que ha demostrado el papel de los AUP en el aumento de peso. Este estudio proporciona evidencia sólida de que las dietas basadas en AUP son un factor clave en el consumo excesivo de calorías y el consecuente aumento de peso. En mi opinión, este artículo resalta la necesidad urgente de reevaluar las guías dietéticas y las estrategias de salud pública para abordar el impacto de los AUP en la epidemia de obesidad.

Alimentos ultraprocesados y aumento del consumo calórico

Una de las principales razones por las que las dietas ultraprocesadas contribuyen al aumento de peso es su diseño, que fomenta el consumo excesivo de alimentos. Los AUP están formulados para ser altamente palatables, con una combinación de aditivos, emulsionantes y potenciadores del sabor que los hacen más atractivos y difíciles de resistir. Por ejemplo, un estudio de Monteiro et al. (2) encontró que un mayor consumo de AUP se asociaba significativamente con un aumento en la ingesta calórica y una mayor probabilidad de obesidad en varios países europeos. Considero que este hallazgo refuerza la idea de que los AUP contribuyen al consumo excesivo de energía, dificultando el mantenimiento de un peso saludable.

Además, el rápido aumento de peso observado entre los participantes que siguieron una dieta ultraprocesada en el estudio de Hall et al. ilustra cómo estos alimentos alteran los mecanismos normales de regulación energética, llevando al consumo involuntario y excesivo de calorías. Fardet et al. (3) explican que los aditivos y potenciadores del sabor en los AUP están diseñados específicamente para anular las señales naturales de saciedad, incentivando a los individuos a ingerir más de lo necesario. Asimismo, la baja densidad de nutrientes y la alta densidad energética de los AUP reducen la sensación de saciedad, lo que impulsa a los individuos a consumir más calorías de las que su organismo requiere.

El estudio de Hall et al. observó que los participantes reportaron menores niveles de saciedad tras consumir comidas basadas en la dieta ultraprocesada, lo que contribuyó a un mayor consumo calórico total y, en consecuencia, al aumento de peso.

Pérdida de peso a través de la eliminación de alimentos ultraprocesados

Por el contrario, la eliminación de los AUP de la dieta puede reducir de manera natural la ingesta calórica y promover la pérdida de peso. En el estudio de Hall et al., la dieta no procesada condujo a una reducción significativa en la ingesta calórica, lo que resultó en una pérdida de peso, a pesar de que los participantes podían comer todo lo que desearan (*ad libitum*).

Este hallazgo es consistente con los resultados de un metaanálisis reciente realizado por Machado et al. (4), que encontró que un mayor consumo de AUP se asociaba con un aumento de peso a lo largo del tiempo, mientras que las dietas bajas en AUP estaban vinculadas a la pérdida de peso. Esta evidencia respalda la idea de que el grado de procesamiento de los alimentos es un factor crítico en la regulación del peso corporal.

Asimismo, Mozaffarian et al. (5) hallaron que los patrones dietéticos caracterizados por un alto consumo de alimentos mínimamente procesados estaban asociados con una menor ganancia de peso a largo plazo, proporcionando evidencia adicional de que la reducción en la ingesta de AUP puede facilitar la pérdida de peso o el mantenimiento de un peso saludable. Estos hallazgos destacan el impacto profundo que tienen las elecciones dietéticas en la ingesta calórica total y en el peso corporal, especialmente cuando se toman decisiones para reducir el consumo de alimentos altamente procesados.

CONCLUSIÓN

Como he expuesto, el estudio de Hall et al. resalta el papel significativo de los AUP en la promoción del aumento de peso, mediante el incremento del consumo calórico y la reducción de la saciedad. Estos alimentos no solo son altos en calorías, sino que también están diseñados específicamente para fomentar el sobreconsumo, contribuyendo así a la epidemia de obesidad. La evidencia científica presentada debería conducir a una reconsideración de las guías dietéticas, con un enfoque en la minimización del consumo de AUP para combatir la obesidad y mejorar los resultados en salud pública. Al abordar el papel de los AUP en el aumento de peso, las estrategias de salud pública pueden promover de manera más efectiva patrones de alimentación saludables y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la obesidad.

REFERENCIAS

1. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):226.
2. Monteiro CA, Moubarac JC, Levy RB, Canella DS, Louzada MLDC, Cannon G. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):18-26.
3. Fardet A. Characterization of the Degree of Food Processing in Relation with Its Health Potential and Effects. *Advances in Food and Nutrition Research.* 2018;85 79-129.
4. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients.* 2020;12(7).
5. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med.* 2011;364(25):2392-404.



Facultad de Medicina
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo

Nutrición y Dietética



Facultad de Medicina
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo
Nutrición y Dietética

PROTOCOLO PARA LA ELABORACIÓN DE UN ENSAYO DE REACCIÓN

DOCUMENTO PARA EL ESTUDIANTE

Autoras: Daiana Quintiliano-Scarpelli, Ximena Díaz-Torrente, Jenny Ruedlinger y María Soledad Anfossi.

Recurso realizado en el marco de los Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia del Centro de Innovación Docente, Universidad del Desarrollo.

00

CONTENIDOS



01 DEFINICIÓN



Un ensayo de reacción es un texto académico breve, generalmente de 2 a 5 páginas, en el cual debes responder/reaccionar a uno o más textos. Este tipo de ejercicio se utiliza frecuentemente en el entorno académico para fomentar tu **pensamiento crítico** sobre cómo los textos dialogan entre sí o con un campo más amplio de discurso. En el texto debes expresar **tu interpretación, opinión y análisis crítico** respecto a un tema o material específico. Este ensayo combina **elementos descriptivos** (para resumir el material) con **elementos argumentativos** (para desarrollar una posición personal sustentada).

02

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD



El ensayo de reacción busca que aprendas a **analizar, reflexionar y argumentar críticamente** sobre una temática específica. Este tipo de ensayo fomenta la **comprensión profunda, la capacidad de análisis y la articulación de ideas propias**, integrando conocimientos previos y experiencias personales.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. Comprensión y análisis del material base

- Identifican y resumen las ideas principales y la tesis central del material analizado.

2. Desarrollo del pensamiento crítico

- Desarrollan el pensamiento crítico mediante la elaboración de un ensayo de respuesta/reacción sobre una temática disciplinar.
- Analizan la temática, estableciendo conexiones con otras fuentes o conocimientos previos.
- Fundamentan su postura de manera clara y razonada.

3. Expresión escrita y uso del lenguaje académico

- Se expresan con claridad y precisión, utilizando un lenguaje académico.
- Redactan oraciones y párrafos bien contruidos, evitando ambigüedades y redundancias.

4. Uso adecuado de fuentes y referencias

- Integran citas y referencias bibliográficas según las normas académicas establecidas (Vancouver).

03

INDICACIONES PARA SU ELABORACIÓN



El profesor o profesora te propondrá una temática específica que será el eje del análisis.

Se te indicará la extensión del ensayo (rango de número de palabras, en general: 800 a 1500).

Debes considerar un plan básico de organización para tu ensayo: una introducción de la temática sobre la que se va a reaccionar, incluyendo tu propia declaración respecto de esta ("thesis statement") de uno o más párrafos, una reacción de dos o más párrafos y una conclusión.

04

ESTRUCTURA DEL ENSAYO DE REACCIÓN



Incluir título breve y claro relacionado con la temática del ensayo (5 a 15 palabras).

PARTE 1:

INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO SEGÚN TEMÁTICA ASIGNADA (200 a 300 palabras)

Para desarrollar la primera parte del ensayo, sigue las siguientes instrucciones:

- **Escribe un resumen del tema que describa brevemente el contenido a presentar, con una visión clara y específica.**

Por ejemplo (ver anexo): "La prevalencia de la obesidad se ha convertido en un desafío significativo para la salud pública a nivel mundial, y los factores dietéticos son fundamentales en esta epidemia. Hasta donde sabemos, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (AUP) es uno de los principales factores dietéticos implicados en el aumento de peso"

- **Condensa la información destacando los puntos principales y los argumentos clave. En esta parte se exponen ideas principales sin agregar juicios ni impresiones personales, ya que estas formarán parte de la segunda parte del ensayo.**

Por ejemplo (ver anexo): "El estudio de Hall et al. (1), titulado " Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake ", es, hasta la fecha, el primer y único ensayo clínico que ha demostrado el papel de los AUP en el aumento de peso. Este estudio proporciona evidencia sólida de que las dietas basadas en AUP son un factor clave en el consumo excesivo de calorías y el consecuente aumento de peso".

- **Utiliza citas (máximo 3) para ilustrar ideas importantes. Una de ellas debe ser el texto al cual estás reaccionando, si aplica. Incluir referencias en formato Vancouver.**

PARTE 2:

REACCIÓN A LA TEMÁTICA

(400 a 500 palabras en un máximo de 2 párrafos)

- Expón una breve descripción del tema sobre el cual vas a reaccionar y el objetivo que buscas con ello, y señala brevemente la motivación que tuvieron los autores al plantear esta temática (en caso de que sea un artículo, noticia, etc.).
- Fundamenta la relevancia del tema, haciendo referencia a evidencia o literatura del área.
- Presenta argumentos y contra argumentos que apoyen o desestimen el planteamiento original.

Por ejemplo (ver anexo): "Este hallazgo es consistente con los resultados de un metaanálisis reciente realizado por Machado et al. (4), que encontró que un mayor consumo de AUP se asociaba con un aumento de peso a lo largo del tiempo, mientras que las dietas bajas en AUP estaban vinculadas a la pérdida de peso".

- En base a los argumentos y evidencia discutidos, explicita tu posición en relación al tema ¿estás de acuerdo, en desacuerdo o tienes una postura mixta?
- * Puedes utilizar un máximo de 5 referencias bibliográficas en esta sección (artículos de revista con un máximo 10 años de antigüedad, textos clásicos sin límite de antigüedad, información de sitios web o corporativos que po-

PARTE 3:

CONCLUSIONES

(máximo 200 palabras)

- Concluye con las ideas centrales o de mayor fuerza de la reacción.

Por ejemplo (ver anexo): "Como he expuesto, el estudio de Hall et al. resalta el papel significativo de los AUP en la promoción del aumento de peso, mediante el incremento del consumo calórico y la reducción de la saciedad."

- Fundamenta la importancia de hacer esta reflexión para tu disciplina y la salud o bienestar en general, y establece recomendaciones de ser pertinente.

Por ejemplo (ver anexo): "La evidencia científica presentada debería conducir a una reconsideración de las guías dietéticas, con un enfoque en la minimización del consumo de AUP para combatir la obesidad y mejorar los resultados en salud pública".

- Da cuenta brevemente de la importancia del trabajo realizado para tu formación de pregrado.

05

REQUISITOS FORMALES



- Redacción en estilo académico: claro, preciso, sin ambigüedades.
- Uso de citas en formato Vancouver

Ejemplo: Autores del artículo. Título del artículo. Título abreviado de la revista [Internet]. Año mes día [fecha de consulta]; volumen(número); página inicial-página final. Disponible en: URL. doi.

- Referencias en formato Vancouver.
- Entregar en formato digital, tipo de letra Arial o Times New Roman, tamaño 12, interlineado 1.5.

BIBLIOGRAFÍA

Hunter College [Internet]. New York: The City University of New York; [citado 2024 Dic 20]. Disponible en: <https://hunter.cuny.edu/rockowitz-writing-center/handouts/#the-writing-process>

Minnesota State University Moorhead [Internet]. HANDY-DANDY GUIDE TO WRITING A REACTION PAPER. [citado 2024 Dic 18]. Disponible en: <https://web.mnstate.edu/robertsb/307/Writing%20Reaction%20Papers.pdf>

University of Arkansas. Student Success [Internet]. Reaction Paper [cited 2025 Apr 20]. Disponible en: <https://success.uark.edu/get-help/student-resources/reaction-paper.php>

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y AUMENTO DE PESO

Ensayo de reacción por Ximena Díaz-Torrente.

INTRODUCCIÓN

La prevalencia de la obesidad se ha convertido en un desafío significativo para la salud pública a nivel mundial, y los factores dietéticos son fundamentales en esta epidemia. Hasta donde sabemos, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (AUP) es uno de los principales factores dietéticos implicados en el aumento de peso. Los AUP son productos que han sido sometidos a múltiples procesos industriales y contienen ingredientes artificiales, como conservantes, colorantes y saborizantes. Son sabrosos y fáciles de consumir, pero generalmente presentan un bajo valor nutricional y un alto contenido calórico, además de contener cantidades elevadas de grasas, azúcares y sal.

El estudio de Hall et al. (1), titulado " *Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake* ", es, hasta la fecha, el primer y único ensayo clínico que ha demostrado el papel de los AUP en el aumento de peso. Este estudio proporciona evidencia sólida de que las dietas basadas en AUP son un factor clave en el consumo excesivo de calorías y el consecuente aumento de peso. En mi opinión, este artículo resalta la necesidad urgente de reevaluar las guías dietéticas y las estrategias de salud pública para abordar el impacto de los AUP en la epidemia de obesidad.

Alimentos ultraprocesados y aumento del consumo calórico

Una de las principales razones por las que las dietas ultraprocesadas contribuyen al aumento de peso es su diseño, que fomenta el consumo excesivo de alimentos. Los AUP están formulados para ser altamente palatables, con una combinación de aditivos, emulsionantes y potenciadores del sabor que los hacen más atractivos y difíciles de resistir. Por ejemplo, un estudio de Monteiro et al. (2) encontró que un mayor consumo de AUP se asociaba significativamente con un aumento en la ingesta calórica y una mayor probabilidad de obesidad en varios países europeos. Considero que este hallazgo refuerza la idea de que los AUP contribuyen al consumo excesivo de energía, dificultando el mantenimiento de un peso saludable.

Además, el rápido aumento de peso observado entre los participantes que siguieron una dieta ultraprocesada en el estudio de Hall et al. ilustra cómo estos alimentos alteran los mecanismos normales de regulación energética, llevando al consumo involuntario y excesivo de calorías. Fardet et al. (3) explican que los aditivos y potenciadores del sabor en los AUP están diseñados específicamente para anular las señales naturales de saciedad, incentivando a los individuos a ingerir más de lo necesario. Asimismo, la baja densidad de nutrientes y la alta densidad energética de los AUP reducen la sensación de saciedad, lo que impulsa a los individuos a consumir más calorías de las que su organismo requiere.

El estudio de Hall et al. observó que los participantes reportaron menores niveles de saciedad tras consumir comidas basadas en la dieta ultraprocesada, lo que contribuyó a un mayor consumo calórico total y, en consecuencia, al aumento de peso.

Pérdida de peso a través de la eliminación de alimentos ultraprocesados

Por el contrario, la eliminación de los AUP de la dieta puede reducir de manera natural la ingesta calórica y promover la pérdida de peso. En el estudio de Hall et al., la dieta no procesada condujo a una reducción significativa en la ingesta calórica, lo que resultó en una pérdida de peso, a pesar de que los participantes podían comer todo lo que desearan (*ad libitum*).

Este hallazgo es consistente con los resultados de un metaanálisis reciente realizado por Machado et al. (4), que encontró que un mayor consumo de AUP se asociaba con un aumento de peso a lo largo del tiempo, mientras que las dietas bajas en AUP estaban vinculadas a la pérdida de peso. Esta evidencia respalda la idea de que el grado de procesamiento de los alimentos es un factor crítico en la regulación del peso corporal.

Asimismo, Mozaffarian et al. (5) hallaron que los patrones dietéticos caracterizados por un alto consumo de alimentos mínimamente procesados estaban asociados con una menor ganancia de peso a largo plazo, proporcionando evidencia adicional de que la reducción en la ingesta de AUP puede facilitar la pérdida de peso o el mantenimiento de un peso saludable. Estos hallazgos destacan el impacto profundo que tienen las elecciones dietéticas en la ingesta calórica total y en el peso corporal, especialmente cuando se toman decisiones para reducir el consumo de alimentos altamente procesados.

CONCLUSIÓN

Como he expuesto, el estudio de Hall et al. resalta el papel significativo de los AUP en la promoción del aumento de peso, mediante el incremento del consumo calórico y la reducción de la saciedad. Estos alimentos no solo son altos en calorías, sino que también están diseñados específicamente para fomentar el sobreconsumo, contribuyendo así a la epidemia de obesidad. La evidencia científica presentada debería conducir a una reconsideración de las guías dietéticas, con un enfoque en la minimización del consumo de AUP para combatir la obesidad y mejorar los resultados en salud pública. Al abordar el papel de los AUP en el aumento de peso, las estrategias de salud pública pueden promover de manera más efectiva patrones de alimentación saludables y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la obesidad.

REFERENCIAS

1. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):226.
2. Monteiro CA, Moubarac JC, Levy RB, Canella DS, Louzada MLDC, Cannon G. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):18-26.
3. Fardet A. Characterization of the Degree of Food Processing in Relation with Its Health Potential and Effects. *Advances in Food and Nutrition Research.* 2018;85 79-129.
4. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients.* 2020;12(7).
5. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med.* 2011;364(25):2392-404.



Facultad de Medicina
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo

Nutrición y Dietética

ESCALA DE APRECIACIÓN PARA ENSAYO DE REACCIÓN

Nombre evaluador:

ASPECTOS A EVALUAR	Escala de valoración				
	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente	Totalmente insuficiente
Claridad y coherencia: Las ideas se presentan de manera ordenada y fluyen con lógica. (2 p)	2	1.6	1.2	0.8	0.4
Retroalimentación					
Análisis crítico: El estudiante desarrolla una reflexión original basada en argumentos sólidos. (3 p)	3	2.4	1.8	1.2	0.6
Retroalimentación					
Vinculación personal: Se evidencia el posicionamiento personal frente a la temática discutida, el cual está bien fundamentado con literatura previa. (2 p)	2	1.6	1.2	0.8	0.4
Retroalimentación					

ESCALA DE APRECIACIÓN PARA ENSAYO DE REACCIÓN

ASPECTOS A EVALUAR	Escala de valoración				
	Muy bien	Bien	Suficiente	Insuficiente	Totalmente insuficiente
Estructura: El ensayo sigue la estructura indicada en el protocolo (introducción, desarrollo de la reacción y conclusión) (1p)	1	0.8	0.6	0.4	0.2
Retroalimentación					
Cumplimiento de requisitos formales: Respetar la extensión y formato indicados. (1p)	1	0.8	0.6	0.4	0.2
Retroalimentación					
Aspectos normativos del lenguaje: Buena gramática, ortografía y uso adecuado del lenguaje (1 p)	1	0.8	0.6	0.4	0.2
Retroalimentación					

Puntaje total: 10 pts. Nivel de aprobación 60%

Puntaje obtenido:

Nota: