NUTRICIÓN

¿Qué es exactamente un "alimento natural"?

- Expertos en nutrición advierten de que la expresión no está regulada y que muchos productos etiquetados bajo ese título han pasado por procesos industriales
- Las verduras más sanas que puedes comer para mejorar tu dieta

Variedad de alimentos naturales (iStockphoto)

ANTONIO ORTÍ
22/12/2025 06:00

Los "alimentos naturales" se han convertido en algo así como el Dorado de la nutrición: saludables, frescos e hijos legítimos de la madre naturaleza. Sin embargo, decir "alimento natural" es "introducirse en un campo de minas", reconoce Carmen Vidal, catedrática de Nutrición y Bromatología en la Universidad de Barcelona.

Tal vez porque cada persona tiene una noción distinta de lo que es un "alimento natural", Pilar Plans, licenciada en Veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid, abordó este concepto en su libro *55 verdades sobre lo que comes y que nadie te había contado* (LID). Según escribió, "en la actualidad, la palabra natural es sinónimo de sano, bueno, ecológico, orgánico, etc. Pero, ¿qué significa que sea natural?", se preguntaba entonces.

55 verdades sobre lo que comes y que nadie te había contado (CLV)

"Desde un punto de vista estricto, natural es todo alimento que se produce en la naturaleza de manera espontánea, por sí solo, sin intervención humana", argumentaba Plans. "Los espárragos trigueros que nacen silvestres o las setas que inundan los campos todas las primaveras son un ejemplo claro de lo que significa un alimento natural", añade. Dicho con otras palabras: si se trata de alimentos de origen vegetal que no requieren ser sembrados, podados ni abonados, no hay muchos más que las setas y los espárragos.

Natural es todo alimento que se produce en la naturaleza de manera espontánea y sin intervención humana

Según Plans, "natural" puede ser también aquel producto que no incorpora aditivos ni tratamientos térmicos ni procesos tecnológicos o microbiológicos que alteren la composición del alimento. Por consiguiente, siendo escrupulosos con la definición de "natural", no sería correcto aplicarla al pan, al queso, al vino o a los espaguetis, ya que no hay campos de espaguetis en la naturaleza ni tampoco viñedos donde las botellas de vino germinen con el tapón hacia arriba. Sin embargo, esta diferencia no siempre se reconoce, y a menudo se pasa por alto que un alimento puede estar hecho con ingredientes naturales y, aun así, ser un producto procesado creado artificialmente, aunque resulte saludable en muchas ocasiones.

¿Qué entienden las asociaciones de dietistas-nutricionistas por "alimento natural"?

Si bien no existe una definición de consenso sobre lo que es un "alimento natural", las principales asociaciones de dietistas-nutricionistas suelen coincidir en que cualquier alimento que pretenda hacer honor a este sobrenombre debe tener un origen biológico identificable y no haber sido transformado industrialmente (aunque se suelen aceptar procesos físicos simples, como el lavado o el pelado).

En el caso de la Academy of Nutrition and Dietetics de EE. UU., se evita definir "natural" como una categoría aislada y se prioriza el concepto de *whole foods* (alimentos integrales). Es decir, un alimento "natural" debe ser entero, no contener ingredientes añadidos y mantener su perfil nutricional primigenio. Sería el caso de las frutas y verduras frescas, las legumbres, los cereales integrales, los huevos, el pescado fresco y las carnes no procesadas.

Por su parte, la British Dietetic Association explicita que "natural" es un término potencialmente engañoso. Según detalla en algunas de sus guías, un alimento "natural" es aquel que no ha sido reformulado, que no contiene aditivos cosméticos, como colorantes, y que ni ha perdido componentes nutricionales esenciales ni tampoco se le han añadido azúcares, grasas, sal o aditivos.

La palabra "natural", no obstante, es muy golosa "y se suele aplicar con un sentido marketiniano para dar un mayor valor añadido al concepto", pone de relieve Vidal, quien también es directora del Campus de l'Alimentació de Torribera de la Universidad de Barcelona. El término "natural" se asocia popularmente "con que un alimento es más bueno, pero, al no haber una definición académica, no hay límites, en el sentido de que no puede establecerse dónde empieza la naturalidad y dónde acaba", argumenta.

El término "natural" se utiliza con frecuencia como reclamo comercial más que como categoría técnica

Los mejores vídeos

Los familiares de los desaparecidos en Indonesia piden que "continúen sus esfuerzos buscando"

“Para mí, un alimento natural es aquel poco o nada transformado. No me gustaría que alguien interpretara que ‘natural’ equivale a más sano, pues también hay alimentos naturales que son muy tóxicos”, recalca. “La agricultura surgió en el Neolítico y significó el comienzo de la intervención humana. Desde entonces, hemos ido modificando los alimentos para hacerlos cada vez más sabrosos, resistentes y nutritivos”, recuerda Vidal.

No obstante, aunque en la literatura científica el término “alimento natural” no tenga una definición unívoca ni jurídicamente estandarizada, suele entenderse como aquel derivado directamente de materias primas biológicas (vegetales o animales) y que no ha sido sometido a transformaciones profundas que hayan alterado sustancialmente su matriz. Visto con estos ojos, un “alimento natural” sería aquel que procede directamente de plantas, animales (siempre que sean “salvajes”), minerales (como la sal), hongos o microorganismos.

Muchos dietistas-nutricionistas evitan el término “natural” porque no tiene una definición científica ni legal clara y suele confundirse con “saludable”

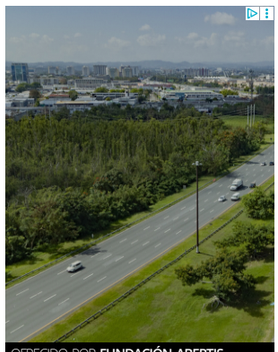
Pregunta: ¿un tomate de la variedad *long life* con una vida comercial de entre tres y siete semanas, podría ser considerado un “alimento natural”? La respuesta, aunque seguramente daría para escribir un libro, podría ser: sí y no. Podría serlo por tratarse de una hortaliza entera (desde el punto de vista culinario y dietético) o de una fruta reconocible de los pies a la cabeza (desde el punto de vista botánico). Pero, *stricto sensu*, dejaría de serlo si se considera que esta variedad de tomate, extremadamente resistente, surgió gracias a que investigadores de Estados Unidos, Israel y los Países Bajos realizaron diferentes mutaciones que afectaron a la acción del etileno, la hormona clave para su maduración.

Tomates frescos (LOS PALCIOS / Europa Press)

Algo parecido a lo que ha ocurrido a lo largo de la historia de la humanidad con las zanahorias o los plátanos actuales, que en nada se parecen a los ancestrales. Tal vez por ello, los dietistas-nutricionistas rehúyen el término “natural”, al contrario de lo que hacen muchos *influencers* o quienes lo utilizan para enfatizar su rechazo a los ultraprocesados, entendidos como los hijos ilegítimos y no deseados de la madre naturaleza.

Etiquetas • Universidad de Barcelona • Universidad Complutense de Madrid

MOSTRAR COMENTARIOS



OFRECIDO POR FUNDACIÓN ABERTIS

CIUDADES

El desafío de conseguir trayectos seguros en la carretera

Fundación Abertis impulsa programas educativos y alinzas internacionales para la seguridad vial

Te puede gustar

Las personas con dolor de rodillas y caderas deberían leer esto

Patrocinado por flexium.site

Sorprendente: ¿Se puede controlar así el colon irritable? Descubre por qué este truco convence

Patrocinado por Asesor de salud

LA VANGUARDIA

SITUACIÓN COMPLICADA

Silvia Llop, experta en relaciones afectivas: "Hay una paradoja que se da mucho en el terreno del amor. Cuando más quieres encontrar pareja, más difícil resulta"

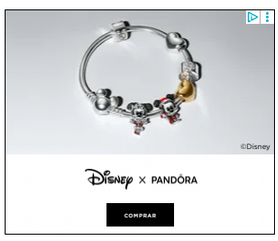
- La experta reflexionó sobre encontrar el amor en una de sus últimas newsletters
- Silvia Severino, psicóloga, sobre mantener contacto tras una ruptura: "Mantiene la herida abierta. La mejor decisión es soltar"

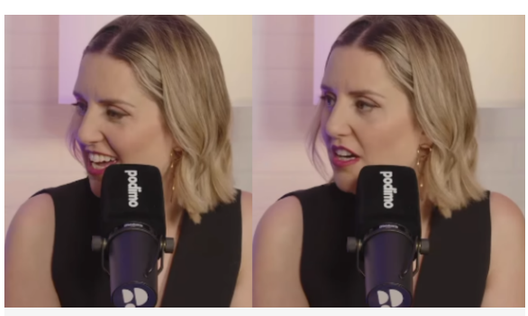
Patricia Jiménez y Silvia Llop en 'Bendita Terapia'. ('Bendita Terapia' - PODIMO (Captura))

JOSÉ LUIS MARTÍN ROJAS
29/12/2025 09:49

A lo largo de los últimos años, numerosos profesionales de la salud mental y de terapia de parejas han comenzado a divulgar sus conocimientos en las redes sociales, con el objetivo de educar a la población, hacer la información más accesible e intentar eliminar dinámicas tóxicas que están presentes en muchas relaciones afectivas, tanto de pareja como entre familiares, amigos, etc.

Silvia Llop es una de las psicólogas más populares de nuestro país. A diferencia de otros muchos creadores de contenido similar, la autora de *Ahí no es, Mari Carmen* y *Mándalo a la mierda* utiliza un tono informal y cercano con sus seguidores, a quienes llama cariñosamente 'Mari Cármenes'. Según su criterio, usar un lenguaje cercano es importante, así como divulgar con ejemplos prácticos y casos reales con los que la audiencia pueda empatizar.





Silvia Llop, psicóloga (Varias/LV)

En una de las últimas *newsletters* que publicó para sus suscriptores, la especialista habló sobre lo que considera una de las grandes paradojas en el terreno del amor: cuando más quieres encontrar pareja, más difícil se vuelve.

"Tiene lógica si lo pensamos bien. Cuando toda tu energía está puesta en tener pareja, pasan varias cosas. La primera es que cada vez hay menos requisitos. Eso significa que los agujeros del coladero son más grandes y se puede meter cualquier tonto del higo que acabe desbarajustando tu vida y haciéndote mucho daño. La segunda es que te centras en que el otro te elija, sin siquiera preguntarte si tú lo quieres elegir. Y luego pasa que te das cuenta de que has estado regalando tu valioso tiempo y tu energía a personas que no llegan ni al nivel uno de ser humano decente", comentó Llop en el correo que envió.

Silvia Llop, psicóloga (Youtube/ 'Tengo un Plan')

En tercer lugar, la psicóloga explicó que millones de personas ponen tanta presión en el resultado (que es convertirse en pareja) que acaban generando una sensación de rechazo en el otro porque la necesidad se huele: "Cuando eso sucede, el otro se aleja y tú te sientes abandonada de nuevo, lo cual alimenta el pensamiento de que 'nadie te elige'. Así que entras en una rueda de inicios frustrados y no ves lo que ocurre porque estás tan metida en tu propio bucle que es complicado salir y ver qué puedes hacer realmente para romper el círculo".

Todos tenemos una mochila emocional

En otra *newsletter* reciente, la experta habló sobre los inicios de las relaciones y compartió el caso de una chica que, por un pasado traumático, cuestionaba cualquier frase que le generara la más mínima duda, convirtiendo cada conversación en un interrogatorio incómodo y exhaustivo. Ante esta conducta, animó a su audiencia a hacer un ejercicio de regulación y a entender que, a veces, la autoprotección es precisamente lo que nos lleva a alejarnos de una posible relación.

MOSTRAR COMENTARIOS

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.