

Información sobre **Aditivos Alimentarios** y Sus Causas

No todos los aditivos son perjudiciales. Las siguientes listas hacen referencia a los peores aditivos que podemos encontrar en nuestros hábitos alimenticios, divididas en Colorantes, Conservantes y Potenciadores del sabor. Puede resultar difícil localizar, y más aún evitar todos aditivos. Una buena sugerencia es suprimir al menos los alimentos procesados, los envasados y especialmente aquellos con una larga vida útil. También es importante cocinar y comer alimentos frescos preparados siempre que sea posible.

- **Edulcorantes**
- **Conservantes**
- **Potenciadores del sabor**



Edulcorantes

Mucha gente culpa al azúcar pero lo malo puede, y suele ser los colorantes que lo acompañan: caramelos, chocolates, helados, bebidas dulces, licores y aperitivos suelen ser las causas reales de unos malos hábitos alimenticios.

Los colorantes naturales como del caramelo (150a d), el rojo de la remolacha (162), la clorofila (140,141) y el beta caroteno (160a) tienen un buen historial y no suponen ningún problema.

Los artificiales—más comúnmente relacionados con las reacciones alérgicas pueden ser agregados a alimentos coloreados como bebidas dulces, licores, dulces, chocolates, postres envasados, tartas, galletas, salsas, gelatinas, coberturas, aperitivos, quesos procesados, encurtidos, medicinas coloreadas y jarabes de medicación para niños.

- 102 Tartrazina
- 110 Amarillo Ocaso FCF
- 122 Azorrubina
- 123 Amaranto
- 124 Ponceau 4R
- 127 Eritrosina
- 129 Rojo all ura AC
- 132 Indigotina
- 133 Azul brillante FCF
- 142 Alimentos verdes S
- 151 Negro brillante BN
- 155 Marrón HT

* 6 colorantes de alimentos que más comúnmente causan reacciones negativas en el organismo:

- Amarillo anaranjado (E110)
- Amarillo de quinoleína (E104)
- Carmoisina (E122)
- Rojo Allura (E129)
- Tartrazina (E102)
- Ponceau 4R (E124)



Estos seis polémicos colorantes rojos o amarillos se encuentran comúnmente en:

Polos, chocolate, bebidas dulces, licores, bebidas deportivas, licores, donuts, madalenas, galletas, tartas, madalenas, leches con sabores, medicinas y helados.



Conservantes

Existen 5 grupos de conservantes problemáticos:

1

1. Sorbatos

Los sorbatos se producen naturalmente en algunas frutas, por ejemplo en las bayas, pero se sintetizan y se añaden a los alimentos para inhibir el crecimiento de mohos y levaduras que pueden hacer que se estropeen. El caso del sorbato de potasio es ampliamente considerado como seguro y es improbable que sea peligroso. Por lo general, tanto los conservantes naturales como los añadidos deben ser evitados en dietas de eliminación para pruebas de sensibilidad a los alimentos.

Acido sórbico 200

Sorbato de sodio 201

Sorbato potásico 202

Sorbato de calcio 203

Son comúnmente añadidos a

- Requesón, yogur, carne seca, frutos secos, encurtidos, vinos (especialmente los dulces y chispeantes), sidra de manzana, jarabes aromatizados y coberturas.
- También son ampliamente empleados en productos farmacéuticos, como jarabes, gotas para los ojos y la nariz, solución para lentes de contacto y muchos otros suplementos a hechos a base de hierbas.
- Muchos de los productos de higiene personal utilizan el sorbato de potasio para evitar que se estropeen o descompongan, asegurando una tª adecuada en los lugares de almacenamiento: jabones, champús, cremas hidratantes, cremas anti-edad, cremas de mano, sombra de ojos, rímel, coloretes, tintes para el pelo, correctores a base de cremas y otros productos líquidos.



2

2. Benzoatos

Los Benzoatos se producen de forma natural en los arándanos y otras bayas, vegetales, pimientas, hierbas, especias, menta y miel. Tanto naturales como añadido deben ser evitados en dietas de eliminación para pruebas de sensibilidad a los alimentos.

Ácido Benzoico 210

Benzoato de Sodio 211

Benzoato de Potasio 212

Benzoato de Calcio 313

Comúnmente añadido a Las bebidas gaseosas no cola, licores y zumos de naranja y frutas.



3

3. Sulfitos (conservantes que contienen azufre)

Hoy en día se emplean en bodegas para destruir las bacterias indeseables en los recipientes en los que se almacena el vino así como para evitar su deterioro. Sin embargo, en un pequeño número de pacientes sensibles, con asma, pueden ocasionar jadeos y aprietos en la garganta; con frecuencia dentro de uno o dos minutos después del consumo. Los más empleados son el **Metabisulfito de sodio (223)** y el Dióxido de azufre (220):

Dióxido de azufre 220

Sulfito de Sodio 221

Bisulfito de Sodio 222

Metabisulfito de Sodio 223

Metabisulfito de Potasio 224

Sulfito de Potasio 225

Bisulfito de Potasio 228

Comúnmente añadido a:

- Orejones, manzanas secas, macedonia de frutas frescas, licores, zumos, zumos de frutas, vegetales secos (como guisantes secos y puré de patatas instantáneo), vegetales encurtidos (como cebollas y pepinillos), encurtidos, salsas picantes, salchichas, vinagre, cerveza y vino, especialmente el blanco de barrica. El sulfito evita el oscurecimiento de frutas secas y jugos, y se utilizan para conservar refrescos, cebollas y salchichas encurtidas.



4

4. Propionatos

Todos los propionatos se producen naturalmente en muchos alimentos y habitualmente son causados por determinadas bacterias, como ocurre por ejemplo en los quesos suizos.

Ácido Propionico 280

Propionato de Sodio 281

Propionato de Calcio 282

Propionato de Potasio 283

Comúnmente añadido a:

- Panes, tartas, pasteles con inhibidor de moho. El Propionato de Calcio 282 es el más común y se usa en ambientes húmedos, para evitar que se produzca moho en el pan. Muchas panaderías ya no lo emplean, de modo que es preferible consumir el pan en un máximo de dos días, o congelarlo antes.



5

5. Nitritos

Los Nitritos deben vigilarse atentamente, ya que pueden convertirse en nitrosaminas en el cuerpo y causar cáncer.

Nitrito de Potasio 249

Nitrito de Sodio 250

Nitrato de Sodio 251

Nitrato de Potasio 252

Comúnmente añadido a:

- Jamón cocido, tocino, carne en conserva, salamis, perritos calientes, salchichas, embutidos curados y enlatados. Es importante conocer que la mayoría de estos alimentos son "carnes procesadas" y se debe reducir su ingesta.

**• Acido Cítrico**

El ácido cítrico evita el crecimiento de bacterias y dota a los alimentos de un característico sabor cítrico/agrio. Es a veces producido de forma natural. Los E330 o los aditivos E330 son producidos artificialmente. En cuanto al ácido sulfúrico, dependiendo de donde o como se produce, se cree que puede contener moho, azufre y sulfitos no filtrados completamente durante la producción (Dióxido de Azufre y otros sulfitos)

Comúnmente añadido a:

- Tartas, galletas, sopas, todos tipo de salsas, productos congelados envasados, alimentos enlatados, dulces, mermeladas y helados.



Potenciadores del sabor

Generalmente los potenciadores del sabor no causan ningún daño a niveles alimenticios. Pero altas dosis dadas bajo condiciones experimentales han sido asociadas con síntomas de intolerancia a los alimentos (casi siempre en combinación con otros productos químicos como aminas y salicilatos).

Glutamatos

Glutamato Monosódico 621 (MSG)
Glutamato monopotásico 622
Glutamato de Calcio 623
Glutamato Monoamónico 624
Glutamato de Magnesio 625

Guanilatos

Guanilato disódico 627
Inosinato disódico 631
Ribonucleótidos 635
Proteína Vegetal hidrolizada (HVP) - sin número

Comúnmente añadidos a:

- Sopas, salsas, caldos, condimentos, platos asiáticos y vegetarianos, patatas fritas con sabores, aperitivos, fideos instantáneos. Cocineros asiáticos han utilizado MSG extraído de algas durante siglos como una forma de dar sabor a sus platos en lugar de sal.



La siguiente es una lista de los aditivos alimentarios más comunes, que tienen una influencia negativa en la salud y/o en el comportamiento. Hay una serie de aditivos alimentarios que no están en la lista, pero que no son tan comunes y tienen reacciones menos graves.

Colorantes	102 E107 110 122-129 132 133 142 150 151 155 160b
Conservantes	200 210-213 220 221-227 228 249-252 280-283
Antioxidantes	310-312 319-321
Emulsionantes	407 413 416 421
Anti aglomerantes	553
Potenciadores del Sabor	621 622 627 E634 635
Aditivos diversos	E905 925 926 1201 1520
Edulcorantes Artificiales	950 951 E951 952 954

Referencias:

1. McCann D, Barrett A, Cooper A et al. Los aditivos alimentarios y el comportamiento hiperactivo en niños de 3 a 8/9 años de edad en la comunidad; un ensayo aleatorio, doble ciego controlado con placebo. www.foodwatch.com

2. <http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLiT/2006/food%20additives/theyare/avoid.htm>

En **Epixlife** estamos convencidos de que nuestra biotecnología es un elemento diferenciador para profesionales de la salud, farmacias, fisioterapeutas, dietistas, clínicas y demás profesiones, ya que permite fidelizar a sus clientes de manera totalmente personalizada, generando un programa de optimización rápido y sencillo de realizar.

