

## **Información sobre Aditivos alimenticios y sus fuentes**

No todos los aditivos son dañinos. A continuación mostramos una lista de los peores aditivos. Para mayor claridad, están divididos en Colorantes, Conservantes y Potenciadores del Sabor. Puede ser difícil localizar y evitar todos los aditivos, así que una sugerencia es, simplemente evitar la comida procesada todo lo posible. Cocina y come productos frescos siempre que sea posible, evita comida envasada y especialmente toda aquella con una fecha de caducidad muy larga.

### **Colorantes**

Generalmente se culpa al azúcar, pero puede que sean los colorantes de los productos a los que acompaña, tales como las piruletas, el chocolate, los helados, licores, refrescos y aperitivos, los verdaderos causantes de los problemas.

Los colorantes naturales como el caramelo ( 150a-d), la betanina (162), la clorofila (140, 141), el beta-caroteno (160a) son seguros y no presentan problemas.

Los colorantes artificiales, comúnmente son los más relacionados con reacciones alérgicas; Pueden estar agregados en productos como:

Comidas y bebidas con color como los refrescos, licores, dulces, chocolates, dulces envasados, tartas, galletas, salsas, gelatinas, toppings, snacks, queso procesado, escabeches, medicamentos colorados y medicación con sirope para los niños.

- 102 Tartrazina
- 110 Colorante amarillo FCF
- 122 Azorrubina
- 123 Amaranto
- 124 Punzó 4R
- 127 Eritrosina
- 129 Rojo Allura AC
- 132 Indigotina
- 133 Azul Brillante FCF
- 142 Food Green S
- 151 Negro Brillante BN
- 155 Marrón HT

Siendo 6 colorantes los que causan la mayor reacción:

- El colorante amarillo (E110)
- Amarillo quinolina (E104)
- Carmoisina (E122)
- Rojo Allura (E129)
- Tartrazina (E102)

Punzó 4R (E124)

## Conservantes

Existen 5 grupos de conservantes que son problemáticos:

### 1. Sorbatos

Los sorbatos existen de forma natural en algunas frutas, por ejemplo en las bayas, pero son sintetizados y añadidos a algunos alimentos para inhibir el crecimiento de mohos y levaduras que pueden causar que la comida se estropee (comúnmente el sorbato de potasio). El Sorbato de Potasio está considerado como seguro y es improbable que sea peligroso. Ambos en su forma natural y el aditivo deben ser evitados en una dieta de eliminación para comprobar la sensibilidad a los alimentos.

200 Ácido Sórbico

201 Sorbato de Sodio

202 Sorbato de Potasio

203 Sorbato de Calcio

#### Comúnmente añadidos a:

- Requesón, yogurt, carne seca, frutos secos, escabeches, vino dulce y vino espumoso, sidra de manzana, siropes y toppings aromatizados.
- También muy utilizados en productos farmacéuticos incluyendo siropes, gotas para los ojos, las orejas y la nariz, soluciones para las lentes de contacto, y muchos suplementos herbales.
- Muchos productos de higiene personal utilizan Sorbato de Potasio, e.j: limpiadores, champús, productos hidratantes, cremas anti-edad, cremas para manos, sombra de ojos, maquillaje de base, coloretes, tintes para el pelo, correctores y otros productos líquidos. Este previene que los productos se dañen al quedarse en los estantes o a temperatura ambiente almacenados por largos periodos de tiempo.

### 2. Benzoatos

Los Benzoatos se encuentran de forma natural en los arándanos, y en otras frutas del bosque, verduras, pimientas, hierbas, especias, en la menta y en la miel.

210 Ácido Benzoico

211 Benzoato Sódico

212 Benzoato Potásico

313 Benzoato Cálcico

#### Comúnmente agregados a:

-Refrescos no relacionados con la Cola, licores, zumo de naranja y bebidas de fruta.

### 3. Sulfitos y Sulfatos (azufre con conservantes)

Todavía se usan hoy en día en bodegas para destruir bacterias indeseadas en depósitos de vinos y para aminorar el deterioro. Sin embargo, en un número reducido de pacientes sensibles con asma pueden desencadenar

sibilancia y obstrucción de la garganta, frecuentemente en uno o dos minutos tras la consumición. El más comúnmente utilizado es el metabisulfito de sodio (223) y el dióxido de azufre (220):

- 220 Dióxido de azufre
- 221 Sulfito de Sodio
- 222 Bisulfito Sódico
- 223 Metabisulfito de sodio
- 224 Metabisulfito de potasio
- 225 Sulfito de Potasio
- 228 Bisulfito de Potasio

**Comúnmente agregados a:**

Albaricoques secos, manzana seca, ensaladas “frescas” de fruta, zumo, bebidas de zumo de frutas, verduras secas (como guisantes secos y puré de patatas instantáneo), verduras en escabeche (como cebollitas y pepinillos), chutney, salchichas, salchichas de Frankfurt, vinagre, cerveza, vino, especialmente vino blanco en barrica. Previenen el oscurecimiento de frutos secos y zumos y son utilizados para conservar los refrescos, las cebollitas en escabeche y las salchichas.

#### **4. Propionato**

Todos los propionatos existen de forma natural en muchos alimentos y pueden ser producidos por bacterias también, por ejemplo en el queso, como en el queso Suizo.

- 280 Ácido Propiónico
- 281 Propionato Sódico
- 282 Propionato de Calcio
- 283 Propionato de Potasio

**Comúnmente agregados a:**

-Panes, tartas, bollería, como un inhibidor de la aparición de moho- el propionato de calcio 282 es el inhibidor de crecimiento de moho más usado y es utilizado en ambientes húmedos dónde podría crecer moho en el pan fácilmente si no se usase. Muchas panaderías ya no lo utilizan, así que se recomienda consumir el pan en un par de días o congelarlo para consumirlo posteriormente.

#### **5. Nitritos**

Los nitritos están en la lista de vigilancia porque se pueden convertir en nitrosaminas en el cuerpo, lo que puede producir cáncer.

- 249 Nitrito de Potasio
- 250 Nitrito Sódico
- 251 Nitrato sódico
- 252 Nitrato potásico

**Comúnmente agregados a:**

Jamón, beicon, carne en conserva, salami, perritos calientes, embutidos, carne curada, fiambres- piensa en todo esto como en “carne procesada” y reduce su consumo.

**Ácido Cítrico**

El ácido cítrico previene el crecimiento bacteriano, y da el sabor cítrico/amargo.

El ácido cítrico se lleva bien con el ácido cítrico que se encuentra de modo natural en los alimentos. Sobre el aditivo E330 o 330 artificialmente producido, muchos creen, dependiendo de dónde o si es producido utilizando ácido sulfúrico, que puede que el producto todavía contenga hongos y sulfuro/sulfitos no completamente filtrados durante el proceso de producción (dióxido de sulfuro y otros sulfitos-también referidos como sulfatos).

**330 y E330: Ácido cítrico**

**Comúnmente agregado a:**

-Tartas, galletas, sopas, todo tipo de salsas, productos congelados y empaquetados, productos en lata, dulces, mermeladas y helados.

**Potenciadores del sabor**

Los potenciadores del sabor no causan daño cuando se ingieren a niveles normales cuando se come. Pero altas dosis se han asociado con síntomas de intolerancia a los alimentos bajo condiciones experimentales (casi siempre en combinación con otros químicos como las aminas y los silicatos).

**Glutamatos**

621 Glutamato de monosodio (MSG)

622 Glutamato de monopotasio

623 Glutamato cálcico

624 Glutamato de monoamonio

625 Glutamato de magnesio

**Guanilatos**

627 Guanilato disódico

631 Inosinato disódico

635 Ribonucleótidos

Proteína vegetal hidrolizada (HVP)-sin número

**Comúnmente agregados a:**

-Sopas, salsas, caldos, aderezadores, platos asiáticos o vegetarianos, patatas fritas con saborizantes, snacks y fideos instantáneos. Por siglos los cocineros asiáticos han utilizado los MGS extraídos de las algas, una manera para darles sabor a sus platos en lugar de utilizar sal.

**Referencias:**

1. **McCann D, Barrett A, Cooper A et al. Food additives and hyperactive behaviour in 3 year old and 8/9 year old children in the community: a randomised, double blinded, placebo controlled trial.** Lancet 2007;370:1560-7
2. **www.foodwatch.com**
3. **<http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLiT/2006/food%20additives/theyare/avoid.htm>**

La siguiente lista marca aditivos alimenticios comunes que tienen efectos negativos en la salud y/o el comportamiento. Hay varios aditivos alimenticios que no se encuentran en la lista pero que no son tan comunes o tienen reacciones menos severas.

-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

-Emulsificadores: 407, 413, 416, 421,

-Agente antiaglomerante: 553

-Potenciadores del sabor: 621, 622, 627, E634, 635

-Otros/varios aditivos: E905, 925, 926, 1201, 1520

-Edulcorantes artificiales: 950, 951, E951, 952, 954