



La fuerza
de tus decisiones

ADITIVOS EN ALIMENTOS USO Y ABUSO

Gemma Trigueros
Coordinadora Alimentación
OCU

¿Que es la OCU?

- Organización de Consumidores y usuarios, independiente y privada
- Fundada en 1975
- Miembro del BEUC and Consumers International, participamos en el Consejo Consultivo de AECOSAN y la EFSA Stakeholders platform.
- Se financia con las cuotas de sus socios (330.000) que reciben nuestras publicaciones:
 - OCU Compra Maestra, OCU-Salud, Dinero y Derechos, Dinero 15....
 - www.ocu.org, facebook, twiter, Pinterest.
 - Saludabit paltaforma de e-health



¿Los consumidores tienen miedo a los aditivos? ¿Por qué?

Los 10 aditivos alimentarios más peligrosos

Published by Irene on 7 mayo, 2013



Los Diez aditivos alimentarios más peligrosos para la salud en algunos de los alimentos más consumidos. Tengamos cuidado y leamos las etiquetas.



<http://stopsecrets.ning.com/profiles/blogs/aditivos-peligrosos>

<http://ecocosas.com/salud-natural/conservantes-colorantes-aditivos-edulcorantes/>

www.ocu.org



¿Los consumidores tienen miedo a los aditivos?

¿Por qué?



4 Sin colorantes artificiales

Algunos fabricantes alegan la ausencia de colorantes artificiales en sus productos. Los colorantes, aunque sean naturales, siguen siendo sustancias con una mera función estética.

¿Los aditivos solución o problema?

Artículo 6. Condiciones generales para la inclusión de aditivos alimentarios en las listas comunitarias

1. Un aditivo alimentario podrá incluirse en las listas comunitarias de los anexos II y III únicamente si cumple las condiciones siguientes y, si procede, otras condiciones legítimas, incluidos factores medioambientales:
 - a) n° plantea, sobre la base de las pruebas científicas disponibles y al nivel de uso propuesto, problemas de seguridad para la salud del consumidor, y
 - b) existe una necesidad tecnológica razonable que no puede ser satisfecha por otros medios económica y tecnológicamente practicable, y
 - c) su uso no induce a error al consumidor.

Considerandos

- (7) Es importante que los aditivos alimentarios solo se autoricen y se utilicen si cumplen los criterios establecidos en el presente Reglamento. El uso de los aditivos alimentarios debe ser seguro, responder a una necesidad tecnológica, y no inducir a **error** al consumidor y aportarle un beneficio. Entre las observaciones que pueden inducir a error al consumidor figuran las relacionadas con la naturaleza del producto, su grado de frescura, la calidad de los ingredientes utilizados, el carácter natural del producto o del proceso de producción o la calidad nutricional del producto, incluido su contenido de frutas y verduras. Es conveniente que, a la

¿Los aditivos solución o problema?



¿Los aditivos solución o problema?



Cuando algunos aditivos se evaluaron en los años 70 y 80 nuestra dieta no era esta.

LIMITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Cuanto más procesados, más aditivos: un menú diario como el de abajo suma al menos 27 aditivos. Demasiados. Sobre todo para un niño, ya que la ingesta diaria admitida de un aditivo está pensada para un adulto.

DESAYUNO

Madalenas

Humectantes, gasificantes, emulgentes y estabilizantes.
Leche chocolateada
Emulgentes.

COMIDA

Ensaladilla rusa con mayonesa de bote

Colorantes, conservantes, correctores de acidez y espesantes.
Varitas de merluza
Espesantes y colorantes.
Yogur sabor fresa
Colorantes.

MERIENDA

Sandwich de jamón cocido

Conservantes, correctores de acidez, emulgentes y estabilizantes.
Bebida mixta de zumo y leche
Estabilizantes, acidulantes, colorantes y antioxidantes.

CENA

Sopa de sobre

Potenciador del sabor.
Salchichas de pavo con ketchup
Antioxidantes, conservantes, estabilizantes y potenciadores del sabor.
Gelatina de postre
Correctores de acidez y colorantes.

¿Los aditivos uso o abuso?

Yogur desnatado con fresas

MARCA	Precio medio/kg (euros)	Colorantes	Conservantes	Antioxidantes	Edulcorantes	Espesantes	Calificación global
VITALINEA *	3,38	●	■	■	●	■	□
LIDL, Linessa	1,48	●	■	■	n.p.	■	□
EROSKI	1,84	●	■	□	●	■	□
HACENDADO (Mercadona)	1,80	●	●	■	+	●	-
CARREFOUR	1,78	●	■	●	●	●	-
CONDIS, S Line	1,78	●	■	●	●	●	-
ALIPENDE (Ahorramás)	1,80	●	●	●	●	□	●
AUCHAN (Alcampo)	1,70	●	●	●	●	-	●
ALIADA (El Corte Inglés)	1,78	●	●	●	●	-	●
		●	●	●	●	-	●

Un yogur desnatado con frutas puede llevar hasta 10 aditivos distintos. Pero no los identificará fácilmente, ya que muchos de ellos no vienen en el etiquetado con una E delante.

Mayonesa

Marca	Precio medio/kg (euros)	Aromas	Colorantes	Conservantes	C. adidez	Espesantes	Calificación global
YBARRA *	3,44	■	■	■	■	□	■
LIDL, Vita D'or	2,02	●	■	■	■	■	+
CARREFOUR	2,33	●	■	□	■	□	□
EL CORTE INGLÉS	3,00	●	■	□	■	□	□
HACENDADO (Mercadona)	1,79	■	●	□	□	■	□
CALVE *	3,96	●	■	■	□	●	□
HELLMANN'S *	3,87	●	●	■	□	■	□
CONDIS	2,87	■	■	●	□	●	□
ALIPENDE (Ahorramás)	2,09	■	●	□	□	●	□
DIA	2,02	●	■	□	●	□	□
AUCHAN (Alcampo)	2,24	●	●	□	□	●	-
AUCHAN PULGAR	1,80	●	●	□	□	●	-
ALIADA (El Corte Inglés)	1,80	●	●	□	□	●	-
EROSKI	2,38	●	●	□	□	●	-

Los sulfitos, para conservar o para maquillar?

Frutas secas



FRUTAS SECAS		
MARCA	PRODUCTO	VALORACIÓN
EROSKI	Dátiles	■
AUCHAN	Uvas pasas	■
AUCHAN	Ciruelas	■
SON SÁNCHEZ	Altramuces	■
EROSKI	Arándanos	■
BORGES	Ciruelas pasas (bolsa)	■
BORGES	Ciruelas pasas (caja)	■
CARREFOUR	Mezcla de fruta deshidratada	■
DIA	Fruta escarchada	□
EROSKI	Orejones	□
HIPERCOR	Orejones	□
BORGES	Orejones	□
CARREFOUR	Papaya	□
CARREFOUR	Piña	□
CASA PONS	Dátiles sin hueso	□
HACENDADO	Cocktail de frutas secas	□
CASA PONS	Cocktail Bienestar	□
LIDL	Frutas secas variadas	□
CASA PONS	Mix de frutas del bosque	□
HIPERCOR	Uvas pasas	●
FANYA	Papaya	●
FANYA	Mango	●
HIPERCOR	Macedonia tropical	●
RAJOPE	Ciruela Claudia	●

Algunas rozan los límites establecidos

Se usa como colorante para evitar el pardeamiento de la fruta, especialmente aquella que es de color claro.

De las 24 muestras analizadas, en 16 hemos encontrado sulfitos. Todas están dentro del generoso límite legal establecido. Pero, por ejemplo, una de ellas rozaba las 2.000 partes por millón (ppm). Así, por ejemplo, con 50 g de fruta seca que se coma, un adulto de 70 kg duplicaría su ingesta diaria.

Rajope, Dos hermanos e Hipercor nos han confirmado que van a cambiar el etiquetado.

Salsas y vinagres, entre los que menos tienen

En estos productos el origen de los sulfitos es del vino: se utilizan sulfitos para su elaboración e, incluso, antes, para tratar la uva.

En cuanto a las salsas, sólo hemos encontrado sulfitos en 2 de los 12 productos y, en ambos casos, se anunciaba en el etiquetado.

Respecto a los vinagres, de los 17, ocho contenían sulfitos y, además, en tres de ellos no se anunciaba su presencia en el etiquetado. Uno de ellos porque se elaboró antes de que entrara en vigor la ley que obligaba a indicarlo. No obstante, ninguna de las muestras superaba el límite legal establecido.



ADEREZOS		
MARCA	PRODUCTO	VALORACIÓN
SALSAS		
HACENDADO	Mostaza	■
CARREFOUR	Salsa mostaza	■
HEINZ	Mostaza inglesa	■
PRIMA	Mostaza	■
CALVÉ	Salsa de mostaza a la antigua	■
CALVÉ	Salsa de miel y mostaza	■
HEINZ	Salsa César	■
GULDEN'S	Mostaza americana	■
LOWENSENF	Mostaza alemana extra	■
CALVÉ	Salsa mostaza	■
MAILLE	Mostaza de Dijón	□
LOUIT	Mostaza de Dijón	□
VINAGRES		
BORGES	Balsámico de Módena	■
YBARRA	Vinagre de Módena	■
CARREFOUR ECO	Vinagre de vino	■
ALIÑO	Vinagre de manzana	■
CARREFOUR	Vinagre de Jerez reserva	■
ALBAREDA	Vinagre balsámico de Módena	■
LINAJE NATURAL	Ecológico de vino	■
VINA VIEJA	Vinagre de Jerez	■
DIA	Vinagre balsámico de Módena	■
PRIMA	Vinagre de manzana	□
FERRET	Vinagre de cava	□
PROCER	Vinagre de vino	□
YBARRA	Vinagre de vino	□
LOUIT	Vinagre de manzana	□
PRIMA	Vinagre de Jerez	□
CAPRICO ANDALUZ	Vinagre de Jerez	●
CEPA VIEJA	Vinagre de Jerez reserva	●

Fuente: CM 357 marzo 2011

Los sulfitos, para conservar o para maquillar?



PRODUCTOS CÁRNICOS		VALORACIÓN
MARCA (PUNTO DE VENTA)	PRODUCTO	
MASCARNE	Carne de ternera picada	☹
SERIE HIPERCOR	Steak tartar de ternera picada	☹
EL CORTE INGLÉS	Hamburguesa de vacuno	☹
EROSKI	Carne de ternera picada	☹
CARREFOUR	Picada mixta	☹
CARREFOUR	Carne de vacuno picada	☹
E. MARTÍNEZ (MERCADONA)	Longaniza roja	☹
CARREFOUR	Longaniza roja de cerdo	☹
EROSKI	Carne picada de pollo	☹
SERIE HIPERCOR	Carne picada de pollo	☹
AUCHAN	Carne picada de vacuno	☹
COREN	Preparado de carne picada de pavo	☹
ROLER	Hamburguesa de cerdo	☹
ROLER	Hamburguesa de ternera (burger meat)	☹
SABROSANOS	Hamburguesa de cerdo	☹
ALCAMPO VILLA DEL MONTE	Preparado de vacuno	☹
EROSKI	Prep. carne picada (burger meat mixta)	☹
EROSKI	Hamburguesa de vacuno	☹
M. LORIENTE (MERCADONA)	Hamburguesa de ternera burger meat	☹
E. MARTÍNEZ (MERCADONA)	Burger meat mixta	☹
MASCARNE	Salchicha blanca (bandeja)	☹
DON SATURNINO	Salchicha fresca de cerdo ibérico	☹
DE RAZA	Longaniza fresca blanca ibérica	☹
CARREFOUR	Longaniza fresca roja	☹
EMCESA	Longaniza blanca ibérica	☹
CAMPOGRIL	Longaniza blanca	☹
SABROSANOS	Longaniza	☹
PELAYITO	Salchicha blanca	☹
EROSKI	Longaniza de cerdo artesana	☹
E. MARTÍNEZ (MERCADONA)	Longaniza de pavo/pollo	☹
ROLER	Salchicha fresca de cerdo	☹
ROLER DIET	Pavo	☹
COREN	Salchicha de pollo	☹

Gambas: cinco superan el límite legal

Se utilizan los sulfitos, sobre todo, para evitar la melanosis, ese ennegrecimiento que se produce en la cabeza de las gambas, langostinos, etc. Aunque no es peligroso, hace que su valor comercial descienda.

De los 21 productos que aparecen en el cuadro, tres superan el límite legal establecido: se trata de gambas a granel. Además, hemos comprado este marisco en siete pescaderías de Madrid y en dos también hemos encontrado sulfitos por encima de los límites legales permitidos. A la vista de los resultados, parece que el problema es más acusado en las gambas pequeñas que se venden a granel (ya sea en el mostrador de una pescadería o en el supermercado) ya que, a pesar de que el límite legal permitido es más alto para este producto, lo superan. Por tanto, las inspecciones en los mercados centrales de pescados deberían hacer hincapié en los niveles de sulfitos ya que es imposible detectarlo a simple vista.

Productos cárnicos

Un 64% contienen sulfitos

Gracias a los sulfitos los productos cárnicos conservan el color que tenían cuando estaban frescos, incluso días después de estar caducados.

21 de los 33 productos contenían sulfitos. Su uso sólo está permitido en aquellos que tienen la denominación *burger meat* o *longaniza*, o bien en los que contienen como mínimo un 4% de productos vegetales. Revisando el etiquetado, hemos visto que todos aprovechan estos resquicios legales y ponen entre sus ingredientes esto para utilizar los sulfitos de forma generalizada.



MARISCOS		VALORACIÓN
MARCA O ESTABLECIMIENTO	PRODUCTO	
ENVASADOS CONGELADOS		
PESCANOVA	Gambón mediano	☹
GRAND KRUST	Gamba cruda	☹
CARREFOUR	Langostino crudo	☹
MERCADONA	Langostino congelado crudo caladero	☹
EL CORTE INGLÉS	Langostino salvaje crudo	☹
ALIADA	Langostino crudo	☹
PESCANOVA	Langostino crudo grande	☹
DELFIN	Gamba plancha	☹
GRAND KRUST	Langostino	☹
LA SIRENA	Gamba blanca	☹
EROSKI	Langostino crudo	☹
FRESCOS A GRANEL		
CARREFOUR	Gamba arrocería cruda (bandeja)	☹
MERCADONA	Langostino crudo	☹
MERCADONA	Gamba cruda arrocería	☹
CARREFOUR	Langostino crudo	☹
ALCAMPO	Langostino crudo	☹
EL CORTE INGLÉS	Gamba arrocería blanca	☹
EROSKI	Gamba cruda	☹
AUCHAN	Gamba arrocería fresca (embarquetada)	☹
ALCAMPO	Gamba cruda	☹
EROSKI	Langostino crudo	☹

Fuente: CM 357 marzo 2011

Los sulfitos, para conservar o para maquillar?



CEREALES Y BARRITAS		VALORACIÓN
MARCA (FABRICANTE)	PRODUCTO	
KELLOGG'S EXTRA	Con frutas	■
KELLOGG'S ALL BRAN	Rellenos de pasas	■
KELLOGG'S ALL BRAN	Fruta y fibra	■
KELLOGG'S SPECIAL K	Frutos rojos	■
KELLOGG'S OPTIVITA	Frutas del bosque	■
JORDANS	Muesli con frutas	■
HACENDADO	Muesli crujiente de frutas	■
CARREFOUR	Barritas de manzana	■
CARREFOUR	Croq Muesli	■
ALIADA	Croq Muesli con frutas	■
AUCHAN	Fruits and Fibres	■
AUCHAN	Barritas de manzana	■
SELECTIA (EROSKI)	Frutos rojos	■
SPECIAL FORM (DIA)	Con frutas	■
ABSOLUT VITAL (EROSKI)	Barritas de Mango y té	■
KELLOGG'S SPECIAL K	Barritas con frutas rojas	■
FONTANEDA FRUIT AND FIT	Manzana	■
PRIMER PRECIO (ALCAMPO)	Muesli	■
KOLLN	Muesli con frutas	■
WEETABIX MINIBIX	Fruit And Nut	□
KELLOGG'S ALL BRAN	Bizcochito fruta y fibra	□
MASTER CRUMBEL (LIDL)	Muesli crujiente de frutas	□
NESTLÉ FITNESS	Fruits	□

Deberían advertir de su presencia

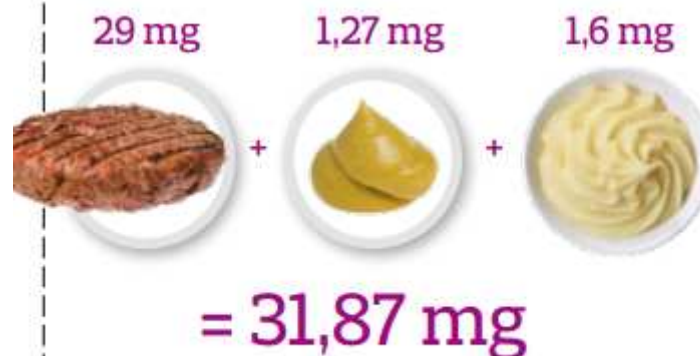
Es la fruta seca de los cereales la que puede contener los sulfitos. Se utiliza para evitar el pardeamiento, especialmente en aquella que es de color claro.



Cuatro de los 23 productos analizados tienen sulfitos y tres de ellos no lo anuncian en el etiquetado. Estos productos rozan el límite legal (10 ppm) por lo que desde nuestro punto de vista deberían advertir de la presencia de sulfitos en el etiquetado, ya que en cuanto en un paquete haya un poco más de frutas que en otro, se incumpliría este límite. Téngalo en cuenta, si compra estos cereales. El cuarto, Nestlé Fitness, tiene más de 10 ppm, pero lo anuncia en el etiquetado.

SUPERAR LA DOSIS DIARIA ES FÁCIL

Productos muy consumidos por los niños (hamburguesas, purés de patata, salsas...) llevan sulfitos. La dosis diaria admisible es de 0,7 mg/kg de peso al día. Así, la dosis diaria de un niño que pese 40 kg es 28 mg. Como vemos en el ejemplo, sólo con el almuerzo ya la estaría superando. Nuestra recomendación es que evite combinar alimentos que lleven sulfitos un mismo día, ya que la dosis se supera con facilidad.



PURÉS DE PATATAS		VALORACIÓN
MARCA (PUNTO DE VENTA)	PRODUCTO	
BRILLANTE	Vasitos de puré	■
MAGGI	Puré de patatas en copos	□
NOMEN	Puré de patatas en copos	□
PRIMER PRECIO (ALCAMPO)	Puré de patatas	□
EROSKI	Puré de patatas	□
BEAUMARAIS (MERCADONA)	Puré de patatas	□
DIA	Puré de patatas	□
HIPERCOR	Puré de patatas	□
HAVEST BASKET (LIDL)	Puré de patatas	□
AUCHAN	Puré de patatas	□

Sólo un producto se salva

La patata y el puré deshidratado con el tiempo se pardean por una reacción enzimática. El uso de sulfitos evita esto.

De los 10 purés deshidratados, en 9 hemos encontrado sulfitos, sólo uno no los tenía. Ahora bien, las cantidades están de acuerdo a la legislación y, en todos los casos, se anuncia su presencia en el etiquetado, incluso en el que no los hemos encontrado: se trata de un producto reconstituido, no deshidratado y puede que por dilución al añadir agua quede por debajo de las 10 ppm.

Fuente: CM 357 marzo 2011

www.ocu.org



¿Los sulfitos uso o abuso?

INGESTA DIARIA DE SULFITOS			
Alimento	Ración (g)	Cantidad de sulfitos (mg/por ración) (1)	
		Media	Máxima
Frutas secas	50	8,5	37,8
Crustáceos	100	18,2	82,9
Productos cárnicos	150	26,7	84,4
Vino	125	10,2	19
Total		63,6	224,2

La Dosis Diaria Admisible está fijada en 0,7 mg de sulfitos por kilo de peso corporal y día. Para una persona que pese 70 kg, la DDA serían 49 mg; para una de 50 kg son 35 mg.
(1) Se trata de los valores medios y máximos detectados en nuestro estudio.

Fuente: CM 290 febrero 2005

SUPERAR LA DOSIS DIARIA ES FÁCIL

Productos muy consumidos por los niños (hamburguesas, purés de patata, salsas...) llevan sulfitos. La dosis diaria admisible es de 0,7 mg/kg de peso al día. Así, la dosis diaria de un niño que pese 40 kg es 28 mg. Como vemos en el ejemplo, sólo con el almuerzo ya la estaría superando. Nuestra recomendación es que evite combinar alimentos que lleven sulfitos un mismo día, ya que la dosis se supera con facilidad.

29 mg + 1,27 mg + 1,6 mg

= 31,87 mg

Fuente: CM 357 marzo 2011

¿Los aditivos uso o abuso?

72%
preparados de
carne picada
llevan sulfitos,
la mayoría mas
de 75mg/kg.

Una ración de 100
gramos con el mas alto
son 42mg, sidno la IDA
apra un niño de 40 kilos
28 mg .
La media 109mg/kg
aporta 1/3 de la IDA de
un niño de 40kg y mas
de la mitad de uno de
25 Kg.

CARNE PICADA	PRECIO				RESULTADOS												
	Por kilo	Por kilo de carne de vacuno	Peso (g)	% de carne de arado	Etiquetado	Grasas	Calidad de la carne	Espesantes	Sal	Sulfitos	Colorantes	Otras especies	Valoración especies	Higiene	CALIFICACIÓN GLOBAL		
CARNE PICADA																	
EL CORTE INGLÉS Vacuno añojo picada 1º B	10,90	10,90	475	100	+	+	+	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	-	73		
E.LECLERC Picada de añojo	6,99	6,99	728	100	+	+	+	+	+	+	+	Ave y porcino - Trazas	+	-	70		
GOURMET (Aldi) Carne picada vacuno para freír	5,38	5,38	500	100	+	+	-	+	+	+	+	Porcino - 0,6%	+	+	67		
PREPARADOS DE CARNE PICADA																	
TRADIVAC Preparado de carne picada añojo	7,38	7,69	400	96	+	+	+	+	+	+	+	no detectado	+	+	71		
EROSKI BASIC Preparado de carne vacuno	6,88	9,83	400	70	+	+	+	+	+	+	+	no detectado	+	+	66		
EL POZO Vacuno estilo carnicería	4,98	5,86	400	85	+	+	+	+	+	+	+	Porcino - Trazas y Ave - 2%	-	+	65		
HIPER USERA Preparado de carne picada	5,95	n.p.	484	n.i.	-	-	+	+	+	+	+	Porcino - 0,5%	+	+	60		
ALIPENDE Preparado de carne picada de añojo	6,86	7,71	350	89	+	+	+	+	+	+	+	no detectado	+	+	59		
VILLA DEL MONTE Preparado de carne de vacuno	5,95	6,26	844	95	+	+	+	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	+	57		
EMBUTIDOS MARTÍNEZ (Mercadona). Vacuno	4,95	6,19	1.000	80	-	+	-	+	+	+	+	no detectado	+	+	53		
XATA ROXA Preparado de carne picada	8,66	9,41	690	92	+	+	+	+	+	-	+	no detectado	+	+	52		
HIBER Burguer meat vacuno	4,99	n.p.	800	n.i.	+	+	+	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	+	52		
LA FINCA Preparado de carne de buey	11,90	14,88	711	80	+	+	+	+	+	+	+	no detectado	+	+	51		
LA FINCA Picada ternera selección	11,90	14,88	698	80	+	+	+	-	+	+	+	no detectado	+	+	50		
SIMPLY Preparado de carne picada vacuno	5,00	6,10	400	82	+	+	-	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	+	48		
RÚSTICO (Lidl) Picada de vacuno. Burger meat	5,12	6,02	800	85	-	+	+	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	+	46		
NORTEÑOS Preparado de carne picada ternera	8,95	n.p.	404	n.i.	-	+	+	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	+	45		
CARREFOUR Vacuno burger meat	4,79	n.p.	1.000	n.i.	-	+	-	+	+	+	+	Porcino - Trazas	+	+	41		
ALIPENDE Preparado de carne vacuno	6,13	7,05	750	87	-	+	+	+	+	+	+	Ave - Trazas	+	+	39		
FORMATO FAMILIAR (DIA) Preparado carne picada	5,21	7,14	700	73	-	+	-	+	+	+	+	Porcino - 0,4%	+	-	36		
GRANJA LOS TILOS Preparado de carne picada añojo	6,85	8,56	400	80	+	+	-	+	+	+	+	Porcino - 1%	+	-	34		
ROLER Preparado de carne vacuno	6,24	9,04	800	69	-	-	-	+	+	-	+	Porcino - 3%	-	+	30		

Fuente: CM 405 marzo 2015

¿Los aditivos solución o problema?

Scientific Opinion on the re-evaluation of sulfur dioxide (E 220), sodium sulfite (E 221), sodium bisulfite (E 222), sodium metabisulfite (E 223), potassium metabisulfite (E 224), calcium sulfite (E 226), calcium bisulfite (E 227) and potassium bisulfite (E 228) as food additives

Panel on Food Additives and Nutrient Sources Added to Food

EFSA Journal: EFSA Journal 2016;14(4):4438 [151 pp.].

DOI: 10.2903/j.efsa.2016.4438

Subject area



Food ingredients and
packaging



A no observed adverse effect level (NOAEL) of 70 mg SO₂ equivalent/kg body weight (bw) per day was identified from a long-term toxicity study in rats. However, the Panel noted several uncertainties and limitations in the database and concluded that the current group acceptable daily intake (ADI) of 0.7 mg SO₂ equivalent/kg bw per day (derived using a default uncertainty factor) would remain adequate but should be considered temporary while the database was improved. The Panel recommended that the database and the temporary group ADI should be re-evaluated and noted that the recommended studies could require 5 years for completion. The Panel further concluded that exposure estimates to sulfur dioxide and sulfites were higher than the group ADI of 0.7 mg SO₂ equivalent/kg bw per day for all population groups.

¿Los aditivos solución o problema?

Nitratos y nitritos

Los nitritos y nitratos evitan el peligro de botulismo en productos cárnicos cocidos y curados.



Además mejora y estabiliza el color



Nitritos y nitratos pueden generar nitrosaminas



Pero es técnicamente posible hacerlo sin ellos.....



Edulcorantes, para diabéticos no para adelgazar....

Comparamos el producto clásico con su versión sin azúcar	PRECIO		PERFIL NUTRICIONAL DE UNA PORCIÓN				
	euros/kg	% más caro sin azúcar	Peso de la porción (g)	Kilo calorías	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcar (g)
Galletas							
CAMPURRIANAS	2,46		11	50	1,65	8,14	2,88
CAMPURRIANAS 0% azúcares añadidos	4,85	97	8,7	43	1,31	7,66	0,13
MARBÚ DORADA	2,89		8	28	1,08	4,02	1,14
MARBÚ DORADA 0% azúcares añadidos	4,43	54	6,1	27	1,04	4,27	0
ARTINATA	8,14		10	52	2,50	6,90	4,10
ARTINATA 0% azúcares añadidos	10,29	67	10	47	2,80	6,60	0
Bollería							
INÉS ROSALES Tortas de aceite	8,60		30	151	7,20	19,50	4,80
INÉS ROSALES Tortas de aceite sin azúcar	12,00	40	30	158	8,49	17,50	0
BELLA EASO Croissants	4,33		30	122	6,30	13,50	3,30
BELLA EASO Croissants 0% azúcares añadidos	6,58	52	30	137	8,10	11,70	0
Néctar							
JUVER naranja	0,91		200	54	0,20	12,20	11,20
JUVER Disfruta naranja sin azúcares añadidos	0,99	8	200	50	0,20	11,20	8,40
Chocolate							
NESTLÉ chocolate con leche	7,20		17,8	96	5,54	10,40	10,20
NESTLÉ chocolate con leche sin azúcares añadidos	12,24	70	21	100	7,14	11,45	2,23
Tomate							
ORLANDO tomate frito	1,50		100	73	3,50	9,10	7,40
ORLANDO tomate frito 0,0 sin sal ni azúcares añadidos	2,57	71	100	73	4,30	7,00	5,30
Cacao soluble							
COLACAO original	6,24		15	56	0,36	11,70	10,50
COLACAO 0% azúcares añadidos	10,86	74	7,5	24	0,44	3,30	0,26
Lácteos							
CACAO PULEVA Batido	1,40		200	160	4,40	24,00	24,00
CACAO PULEVA Batido sin azúcar añadido	1,40	0	200	84	2,40	9,20	9,20
REINA Flan de huevo	2,84		110	188	2,60	35,30	31,00
REINA Flan de huevo sin azúcares añadidos	3,40	20	100	92	1,60	11,00	6,50
Mermelada							
HERO original fresa	3,33		20	53	0,02	13,00	12,60
HERO diet fresa sin azúcares añadidos	4,82	45	20	7	0,04	1,62	0,94

Fuente: OS 125 Abril 2016

www.ocu.org



**GALLETAS EDULCORADAS:
MÁS GRASAS Y EL DOBLE DE CARAS**

**¡LA BOLLERÍA SIN AZÚCAR
ENGORDA MÁS!**



**CHOCOLATE: SIN AZÚCAR,
PERO LAS MISMAS CALORÍAS**



**EN EL NÉCTAR APENAS SE NOTA
LA DIFERENCIA**



**MERMELADA SIN AZÚCAR:
DRÁSTICA REDUCCIÓN DE CALORÍAS**



**LOS LÁCTEOS SIN AZÚCAR
Y SIN GRASA SÍ COMPENSAN**

**De media
son un 60%
más caros
que sus
versiones
clásicas**



Colorantes...

2010 → 2016

COLORANTES AZOICOS

BAJO SOSPECHA TRAS EL ESTUDIO SOUTHAMPTON

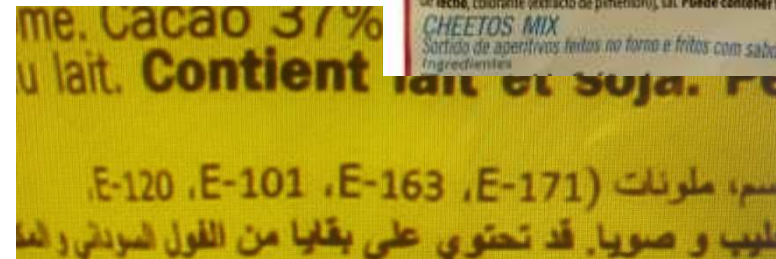
En 2007, un estudio británico relacionó el incremento de la hiperactividad infantil con el consumo de alimentos que tenían una combinación de aditivos, entre los que había varios colorantes azoicos. La Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria indica que ese riesgo no está claro, pero recomienda bajar su IDA.

Estos colorantes abundan en productos dirigidos a los niños



- Los colorantes azoicos ahora se conocen también como Southampton por el estudio que hizo sobre ellos la Universidad de Southampton, en Reino Unido. Son la tartrazina (E-102), el amarillo de quinoleína (E-104), el amarillo anaranjado (E-110), la azorubina o carmoisina (E-122), el rojo cochinilla A (E-124) y el rojo allura AC (E-129).
- Están presentes sobre todo en golosinas, aperitivos salados, refrescos, etc.
- Los productos fabricados o etiquetados después del pasado 20 de julio, si llevan estos aditivos, deben advertir que "el colorante (indicando el que sea) puede tener efectos negativos sobre la actividad y la atención de los niños".

Afortunadamente existen en el mercado caramelos de sabores sin colorantes

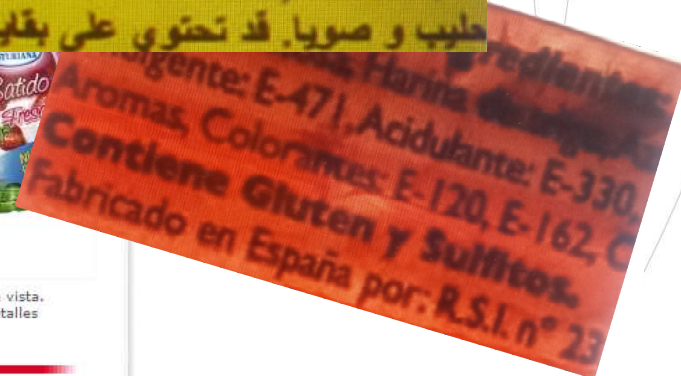
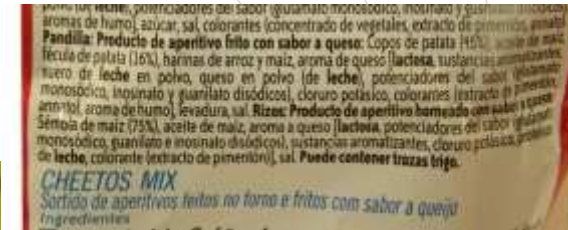
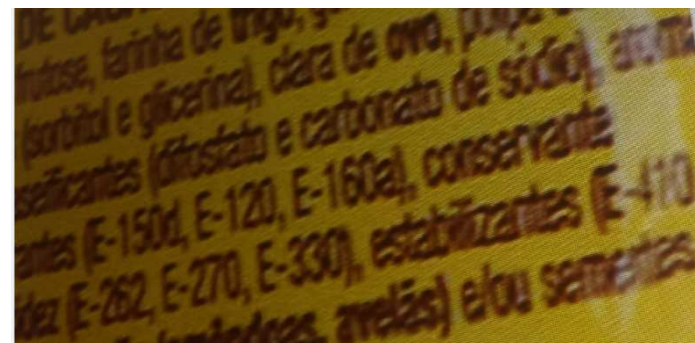


Selecciona una imagen para cambiar de vista.
Desplaza el ratón para obtener más detalles



Ingredientes

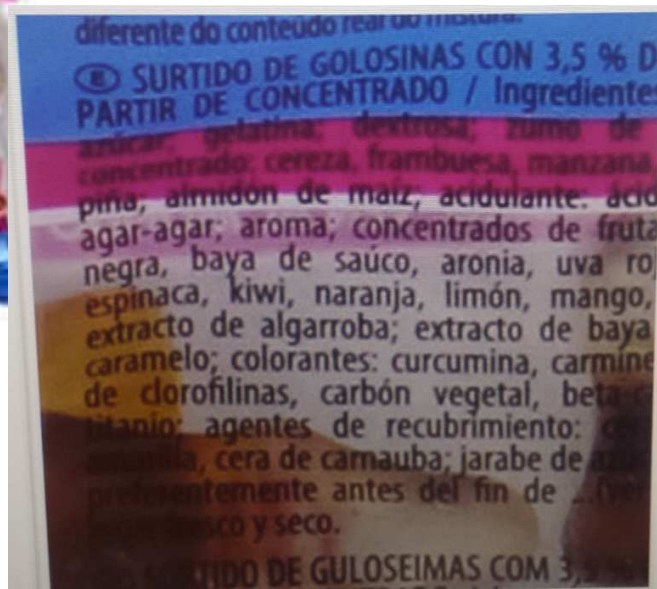
Leche desnatada, agua, azúcar, lactosa, estabilizantes (E-452, E-412, E-407 y E-339), aroma de fresa, colorante (E-120) y vitaminas A, D y E.



Colorantes



Gominolas o macedonia?



Alberto: #EtiquetasTramapa “¿Como es posible que esto este a la venta y sea legal?”

Los consumidores no lo entienden....

Información sobre aditivos en OCU

LO QUE ESCONDEN LOS ADITIVOS
Aprende a descifrarlos

• Dudosos • Efecto suma • Alergénico

Colorantes

- E100 Curcumina
- E102 Tartracina
- E104 Amarillo de quinoleína
- E110 Amarillo anaranjado S
- E120 Cochinilla (ácido carmínico)
- E122 Azorubina (carmín)
- E123 Amaranto
- E124 Rojo cochinilla A (Ponceau 4R)
- E127 Eritrosina
- E129 Rojo Alura AC
- E131 Azul patentado V
- E132 Indigotina (carmin de índigo)
- E133 Azul brillante FCF
- E142 Verde ácido brillante BS
- E150a Caramelo natural
- E150b Caramelo de sulfato cáustico
- E150c Caramelo amoníaco
- E150d Caramelo de sulfato amónico
- E151 Negro brillante BN
- E153 Carbón vegetal
- E155 Marrón HT
- E160a Mezcla carotenos
- E160b Anatto, Bixina, Norbixina
- E160c Beta-apo-8'-caroteno (C30)
- E171 Dióxido de titanio
- E173 Aluminio
- E190 Litrubina BK
- E200 Ácido ascórbico
- E202 Sorbato potásico
- E203 Sorbato cálcico
- E210 Ácido benzoico
- E211 Benzoato sódico
- E212 Benzoato potásico
- E213 Benzoato cálcico
- E214 Para-hidroxibenzoato de etilo
- E215 Derivado sódico del éster metílico del ácido p-hidroxibenzoico
- E218 Para-hidroxibenzoato de metilo
- E219 Derivado sódico del éster metílico del ácido p-hidroxibenzoico
- E220 Dióxido de azufre
- E221 Sulfuro sódico
- E222 Sulfuro ácido de sodio
- E223 Disulfuro sódico
- E224 Disulfuro potásico
- E226 Sulfuro cálcico
- E227 Sulfuro ácido de calcio
- E228 Sulfuro ácido de potasio
- E249 Nitrato potásico
- E250 Nitrato sódico
- E251 Nitrato cálcico
- E252 Nitrato potásico
- E1105 Lisozima

Conservantes

Da prioridad a tu salud con OCU

¡Redescubre OCU-Salud!

Lee Ocu-Salud sin moderación. Es excelente para tu salud y también para la de tus amigos. ¡Compartíla con ellos!

Te ofrecemos consejos claros para tu bienestar. Información totalmente objetiva, en nuestras independientes... Así es OCU-Salud, porque para nosotros tu bienestar es lo primero.

Averigua qué se esconde tras la lista de ingredientes, utilizando nuestra aplicación exclusiva: ocu.org/aditivos
¡Información siempre a la última!

Las valoraciones pueden cambiar atendiendo a los nuevos conocimientos científicos que proporciona la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.
Versión revisada en Diciembre 2014.

NOTICIAS

No tenemos miedo a los aditivos

29 junio 2015



No hay que tener miedo a los aditivos ni creerse el inmenso número de rumores apocalípticos que circulan por Internet. Lo que hay que hacer es informarse y saber lo que estás comiendo. Lo que no hay que hacer es caer víctima del pánico desinformado.

Los aditivos son aprobados después de ser evaluados por la **Autoridad Alimentaria Europea (EFSA)**, que evalúa su toxicidad y fija unos límites.

En la actualidad, y hasta 2020, la EFSA está inmersa en una **reevaluación de los aditivos**. Muchos fueron aprobados hace tiempo y ahora serán revisados por si hubiera nuevas evidencias científicas a tener en cuenta.

Sumando cordura a los aditivos

Más allá de las barbaridades que se dicen sobre algunos aditivos, sí que existe un **debate justificado** sobre estas sustancias.

El debate no es si esta o aquella sustancia es el Mal supremo, sino más bien si es necesario o no.

CONTENIDOS RELACIONADOS

Calculadoras

Aditivos

Noticias

¿Sabemos lo que comemos?

Enlaces externos

Movilízate: sabemos lo que comemos

Alimentación

Alimentos

Agua
Adelgazar
Seguridad alimentaria
Café
Vino
Supermercados

¿QUÉ HAS VISTO?

Aditivos

CALCULADORA

Aditivos

Cómo se usa

Calcula

Para hacer la búsqueda puedes usar distintos filtros

- Puedes buscar el aditivo por el nº que lo identifica, su código
- O, si lo prefieres, directamente por el nombre
- Es posible localizar los que realizan una determinada función
- También saber qué aditivos hay en un tipo de alimento
- O cuáles son los que consideramos aceptables, son engañosos... filtrando la búsqueda por valoración

BUSCAR



Aditivos con nanopartículas....

NOTICIAS

Oro y plata como colorantes alimentarios

13 abril 2016



Además de ser metales preciosos, el oro y la plata son colorantes alimentarios que se suelen utilizar para el recubrimiento de confitería, adornar tartas o pasteles e incluso en bebidas alcohólicas de alta gama. Pero, ¿son realmente seguros? La EFSA ha reevaluado estos dos aditivos.

Oro, no presenta riesgos

Aun así, **la EFSA nos informa que este análisis es válido solo para las formas convencionales de oro y no incluye su presencia en nanopartículas**, que no han sido evaluadas. Las nanopartículas se pueden comportar de forma metabólicamente diferente a las de tamaño convencional, pasar barreras digestivas o celulares que la forma normal no pasa.



Plata, se necesita más información

Se ha observado que en perlas plateadas de confitería se desprenden partículas de plata al lavarlas con agua. Algunas podrían ser tamaño nano. Estas nanopartículas pueden ser absorbidas y aparecer en prácticamente todos los tejidos y órganos. Además, como hemos dicho antes, **faltan estudios toxicológicos sobre algunos de los efectos crónicos de la plata.**

Por todo ello, **en OCU incluimos la plata como aditivo dudoso en nuestra calculadora.**

Las etiquetas limpias una tendencia en alza.

Phosphate alternative suggested to keep prawns juicy and tasty

By Will Chu , 15-Apr-2016
Last updated on 15-Apr-2016 at 15:43 GMT

 1 comment



Glucosa fermentada= ácido láctico y no es E 270.



Much More Than Just Colour

Make an impression on your consumers with products that look natural and genuine and do not contain even a trace of E numbers. We have a large range of natural extracts for you to choose from. Regardless of whether it's yellow, orange or deep red – show your colours! Choose first-rate extracts with nutritional value and clear added benefits.

Great colours with natural products – this is what our Colouring Concept stands for. Our extracts encompass a broad spectrum of colours, flavours and tastes; from turmeric, safflower, chicory and honeybush to rooibos and hibiscus to fruit tea, black carrot and elderberry.

Polysaccharides have been put forward as a cheaper alternative to phosphates to help retain water in prawns under commercial conditions, a study has decided.

Polysaccharide blends included a 0.5% fibre colloid solution isolated from citrus peel, an 8% pectin solution, a 0.5% xanthan gum solution, a 1% carboxymethyl cellulose (CMC) solution, and conventionally used 4% sodium tripolyphosphate (STP). These experimental treatments were compared to a distilled water control group.

Y la EFSA y la Comisión....

EFSA:

- Reevaluación de aditivos hasta 2020
- Problemática evaluación de ingredientes nano
- Faltan datos de uso, dosis empleadas, alimentos usados: Discussion Group on Food Chemical Occurrence Data
- Sin datos no hay reevaluación posible.



Comisión Europea

- Regla “no data no aproval”
- Replanteamiento del control oficial de aditivos
- Que es aditivo y que es ingrediente, limites difusos, necesidad de marcar limites.

¿Ingrediente o aditivo?

VERSION 1

DOES NOT NECESSARILY REPRESENT THE
OFFICIAL VIEWS OF THE COMMISSION

Guidance notes on the classification of food extracts with colouring properties

Date [29.11.2013]

Article 3 (2) (a) of the Regulation defines 'food additive' as '*any substance **not normally consumed as a food in itself and not normally used as a characteristic ingredient of food**, whether or not it has nutritive value, the intentional addition of which to food for a technological purpose in the manufacture, processing, preparation, treatment, packaging, transport or storage of such food results, or may be reasonably expected to result, in it or its by-products becoming directly or indirectly a component of such foods*';

Furthermore, Article 3(2) (a) (ii) of the Regulation states which substances are not considered to be food additives:

- '*foods, whether dried or in concentrated form, including flavourings incorporated during the manufacturing of compound foods, because of their aromatic, sapid or nutritive properties together with a **secondary** colouring effect,*'

In addition recital 5 of the Regulation explains further when substances should be considered food additives and when not:

"...However, substances should not be considered as food additives when they are used for the purpose of imparting flavour and/or taste or for nutritional purposes, such as salt replacers, vitamins and minerals. Moreover, substances considered as foods which may be used for a technological function, such as sodium chloride or saffron for colouring and food enzymes should also not fall within the scope of this Regulation. However, preparations obtained from foods and other natural source material that are intended to have a technological effect in the final food and which are obtained by selective extraction of constituents (e.g. pigments) relative to the nutritive or aromatic constituents, should be considered additives within the meaning of this Regulation....."

¿Los aditivos solución o problema?

5. CRITERIA TO BE CONSIDERED IN DECIDING IF AN EXTRACTION IS SELECTIVE OR NOT AND THUS IF THE EXTRACT IS A FOOD ADDITIVE (COLOUR) OR A COLOURING FOOD

Whether an extraction is selective or not depends, according to Regulation (EC) No 1333/2008, on the ratio of the pigments relative to the nutritive or aromatic⁴ constituents. Once the pigments are selectively extracted relative to the nutritive or aromatic constituents the extract is a colour within the meaning of Regulation (EC) No 1333/2008. No other guidance (numerically expressed) is provided by the legislation.

The legislation does not directly address a common situation when the source material contains more than one pigment. Based on the legislation, the ratio between pigment(s) relative to the nutritive or aromatic constituents seems to be the decisive factor for the classification of the extraction no matter whether all pigments present in the source material are present also in the extract. Indeed, only the pigment(s) present in the extract should be compared with the same pigment(s) in the source material in order to properly reflect the ratio between the pigment(s) and the nutritive or the aromatic constituents when calculating the Enrichment factor (see section 6).

C1: Does the primary extract⁵ retain the essential **characteristic properties** of the source material i.e.:

- colour properties – i.e. pigment(s) content
- aromatic properties and nutritive value