

¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

Cada vez es más difícil descifrar los ingredientes de la mayoría de los productos que encontramos en un supermercado. Colorantes, aromatizantes, conservantes, saborizantes o edulcorantes.

¿Qué se esconde detrás de estos aditivos? ¿Pueden tener efectos negativos sobre nuestra salud?

¿QUÉ SON LOS ADITIVOS?

Los aditivos son sustancias sintéticas o naturales que se añaden a los alimentos y a las bebidas para modificar y conservar sus características.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

1. Evitan el deterioro de los alimentos.
2. Mantienen el valor nutritivo de los alimentos, y por lo tanto, evitan la pérdida de sus nutrientes.
3. Mejoran y garantizan la textura, consistencia y aspecto de los alimentos.

- Inocuo
- Perjudicial
- Muy perjudicial o prohibido en algunos países

E100 Curcumina	E101 Riboflavina	E129 Rojo allura AC	E102 Tartracina	E132 Indigotina	E161 Xantofilas	E200 Ácido sórbico	E211 Benzoato de sodio	E220 Anhídrido sulfuroso	E224 Disulfito de potasio	E249 Nitrito de Potasio	E260 Ácido acético	E270 Ácido láctico	E282 Propionato de calcio	E300 Ácido ascórbico	E306 Extractos naturales ricos en Tocoferol	E310 Galato de propilo	E316 Eritorbato sódico	E321 Butilhidroxitol o BHT	
E110 Amarillo ocaso	E133 Azul brillante FCF	E162 Betanina o rojo de Remolacha	E202 Sorbato de Potasio	E212 Benzoato de potasio	E221 Sulfato de sodio	E228 Sulfito ácido de potasio	E250 Nitrito de sodio	E261 Acetato de Potasio	E280 Ácido propiónico	E283 Propionato de potasio	E301 Ascorbato de Sodio	E307 Alfa-Tocoferol sintético	E311 Gelato de Octilo	E319 Terbutil Hidroquinona	E392 Extracto de romero				
E120 Cochinilla o ácido carmínico	E140 Clorofila A y B	E163 Antocianinas	E203 Sorbato de Calcio	E213 Benzoato de Calcio	E222 Bisulfito de sodio	E234 Nisin	E251 Nitrito de sodio	E262 Diacetato de Sodio	E281 Propionato de sodio	E1105 Lisozima	E302 Ascorbato de calcio	E308 Gamma-Tocoferol sintético	E312 Gelato de Dodecilo	E320 Butilhidroxianisol o BHA	E586 4-Hexilresorcinol				
E127 Eritrosina	E150 Caramelo	E171 Dióxido de Titanio	E210 Acido Benzoico	E218 Metil P-hidroxibenzoato	E223 Disulfito de sodio	E235 Natamicina	E252 Nitrito de Potasio	E263 Acetato de calcio			E304 Palmitato de ascorbilo	E309 Delta-Tocoferol sintético	E315 Ácido eritórbico						

COLORANTES

CONSERVANTES

ANTIOXIDANTES

PROHIBIDOS EN OTROS PAÍSES PERO NO EN LA UNIÓN EUROPEA

E104 Amarillo de Quinoleína	E123 Amaranto	E131 Azul patente V	E142 Verde ácido brillante	E153 Carbón vegetal	E160 Caretinoides	E172 Óxidos e hidróxidos de hierro	E174 Plata	E180 Pigmento Rubí	E214 Etil P-hidroxibenzoato	E219 Metil P-hidroxibenzoato de sodio	E227 Sulfito ácido de calcio	E242 Dimetil dicarbonato	E285 Tetraborato de sodio (bórax)	E128 Rojo 2G	E216 Propil P-hidroxibenzoato
E122 Azorrubina	E124 Ponceau 4R	E141 C. cúpricos de clorofilas y clorofilinas	E151 Negro brillante BN	E155 Marrón HT	E170 Carbonato de calcio	E173 Aluminio	E175 Oro		E215 Sal sódica del etil P-hidroxibenzoato	E226 Sulfito de calcio	E239 Hexametil etramina	E284 Ácido bórico		E154 Marrón FK	E217 Propil P-hidroxibenzoato de sodio

COLORANTES

CONSERVANTES

PROHIBIDOS EN LA UE RECIENTEMENTE

Fuentes consultadas para la elaboración de la infografía:

- Cabal, E. (1999). Guía de los aditivos usados en alimentación. Madrid: Mandala Ediciones.
- Elmadfa, I. Muskat, E. Fritzsche, D. (2011). Tabla de aditivos. Los números E. Hispano Europea. Barcelona: Hispano Europea.
- Smith, J. Hong-Shum, L. (2003). Food Additives Data Book. UK: Blackwell Science Ltd.
- Directivas de la Unión Europea en relación a los aditivos alimentarios.
- Regulación sobre los aditivos alimentarios de la Comisión Europea.
- Estudio sobre el consumo de aditivos en la Unión Europea.
- Lista de aditivos elaborada por la Agencia Good Standars de Australia y Nueva Zelanda.
- Lista de aditivos prohibidos en Estados Unidos y Europa elaborada por la Agencia Food Standars de Australia y Nueva Zelanda.
- Lista de colorantes prohibidos en otros países pero permitidos por la Agencia Food Standars de Australia y Nueva Zelanda.

- Lista de colorantes permitidos por la U.S Food and Drug Administration.
- Lista de aditivos alimentarios Codex Alimentarius de International Food Standards elaborada por WHO y FAO.
- Información en relación a los aditivos alimentarios por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Evaluación de tres colorantes alimentarios por la EFSA recogido por la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria.
- Estudios sobre aditivos de Miguel Calvo, docente del Area de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Zaragoza.
- Lista de aditivos agrupados según su naturaleza elaborada por Miguel Calvo, docente de la Universidad de Zaragoza.
- Center for Science in the Public Interest. Chemical Cuisine.
- Aditivos alimentarios, blogspot.
- Wikipedia: Food additive.