

## Additius alimentaris



### **PENSA**



Els **additius** són substàncies que s'afegeixen als aliments amb un propòsit tecnològic (per a millorar-ne l'aspecte, la textura, la resistència als microorganismes, etc.) en diferents etapes de la seva fabricació, transport o emmagatzematge.

### **SABIES QUE...**

Hi ha 27 classes diferents d'additius en funció de les propietats. Per exemple, els colorants són additius que afegeixen o restableixen el color dels aliments mentre que els conservants n'augmenten la vida útil.

Tots els additius que es fan servir a la Unió Europea han d'haver estat avaluats i autoritzats. Per això han d'haver demostrat que són segurs en les quantitats emprades, que són necessaris als aliments en què s'hi autoritzen i que no faciliten l'engany al consumidor.

Sorgeixen de la necessitat de conservar els aliments. Al començament, eren sistemes naturals de conservació (com la salaó, el vinagre, el greix, el fumet, el sucre, l'assecat, etc.), però no servien per a tot tipus d'aliments. Per aquesta raó, es van començar a emprar els conservants artificials.



- Els **additius** sorgeixen de la **necessitat de conservar els aliments**. Al principi, eren sistemes naturals de conservació (com la salaó, el vinagre, el greix, el fumat, el sucre, l'assecatge, etc.), però no eren vàlids per a tot tipus d'aliments. Per aquesta raó, van començar a emprar-se els conservants artificials.
- Els additius són necessaris per preservar la innocuïtat dels aliments elaborats i per mantenir-los en bones condicions durant el seu transport des de les fàbriques o cuines industrials fins als consumidors, passant pels magatzems i els comerços.
- Els additius romanen en el producte fins al moment del seu consum, per això han de figurar sempre amb detall a la llista d'ingredients, i s'esmenten amb el nom complet o la lletra E seguida d'un número. Quan s'incloguin dos o més additius, han d'aparèixer a la llista segons l'ordre decreixent de la seva proporció en pes respecte al contingut total de l'envàs.
- Els additius permesos passen per un procés d'autorització prèvia a la seva inclusió en les corresponents normatives, i estan en contínua actualització.

Segons el seu origen els additius poden ser:

**Naturals:** presents de manera natural en el nostre entorn, obtinguts a partir d'animals, vegetals o minerals per procediments físics, químics o enzimàtics.

**Artificials:** són compostos no presents en la naturalesa.

Amb el pas dels anys, però, s'ha anat sabent que alguns poden ser perjudicials per a la salut, per la qual cosa hem d'usar-los de manera prudent. Se'n pot consultar la perillositat a les webs científiques següents: [E-aditivos.com](http://E-aditivos.com) (amb una aplicació

gratuïta per al mòbil, que et pots descarregar) i al cercador d'[additius alimentaris](#).

## INFORMACIÓ D'INTERÈS

### TIPUS I UTILITATS DELS ADDITIUS:



No tots els aliments tenen les mateixes necessitats de conservació ni toleren els mateixos additius. Per això, hi ha diversos tipus segons la seva utilitat i la funció que se'ls associa:

**Conservants:** substàncies amb la finalitat de conservació dels aliments i de prolongació de la vida dels productes alimentaris, a més de la protecció dels aliments davant del deteriorament causat pels microorganismes.

**Colorants:** substàncies que tornen el color original als aliments que l'han perdut durant la seva elaboració o que són utilitzades per donar als productes alimentaris un color atractiu.

**Potenciadors del sabor:** són substàncies que no aporten un sabor propi, sinó que potencien el d'altres components presents.

**Antioxidants:** s'utilitzen amb la finalitat de protegir els aliments del deteriorament causat per l'oxidació com l'enranciment.

#### **Estabilitzadors i emulsionants:**

- Els **estabilitzadors** possibiliten el manteniment de l'estat fisicoquímic dels aliments.
- Els **emulsionants** fan possible la formació o manteniment d'una barreja homogènia.

**Edulcorants:** són substàncies que endolceixen els aliments.

**Aromes:** les aromes són substàncies que donen als aliments olor i/o sabor.

## QUÈ PUC FER JO...?

- Revisa l'etiqueta dels productes abans de consumir-los
- Consumeix productes frescos i ecològics
- Menja molta fruita i verdura

## PER SABER-NE MÉS...

- [E-aditivos.com](http://E-aditivos.com) (amb una aplicació gratuïta per al mòbil que et pots descarregar)

Additius alimentaris:

- [AECOSAN](http://AECOSAN)
- [TRÍPTICO ADITIVOS ALIMENTARIOS](http://TRÍPTICO ADITIVOS ALIMENTARIOS)

Preguntes i respostes:

- [AESAN](http://AESAN)
- [Viviendo la salud](http://Viviendo la salud)

Vegeu fitxa La dieta equilibrada.

Vegeu fitxa Cinc àpats.

Vegeu fitxa Aliments ecològics.

Vegeu fitxa Additius alimentaris.

Vegeu fitxa Consum sostenible