Aditivos alimentarios



PENSA



Os **aditivos** son substancias que se engaden aos alimentos cun propósito tecnolóxico (para mellorar o seu aspecto, textura, resistencia aos microorganismos, etc.) en distintas etapas da súa fabricación, transporte ou almacenaxe.

SABÍAS QUE...

Existen 27 clases distintas de aditivos en función das súas propiedades. Por exemplo, os colorantes son aditivos que engaden ou restablecen a cor dos alimentos, mentres que os conservantes aumentan a súa vida útil.

Todos os aditivos que se usan na Unión Europea deben ser avaliados e autorizados. Para iso deben demostrar que son seguros nas cantidades utilizadas, que son necesarios nos alimentos en que se autorizan e que non levan a engano ao consumidor.

Xorden da necesidade de conservar os alimentos. Ao principio, eran sistemas naturais de conservación (como a salgadura, o vinagre, a graxa, o afumado, o azucre, o secado, etc.), pero non valían para todo tipo de alimentos. Por esta razón, empezaron a empregarse os conservantes artificiais.



- Os aditivos son necesarios para preservar a inocuidade dos alimentos elaborados e para mantelos en boas condicións durante o seu transporte desde as fábricas ou cociñas industriais ata os consumidores, pasando polos almacéns e os comercios.
- Permanecen no produto ata o momento do seu consumo, por iso deben figurar sempre de forma detallada na lista de ingredientes, e menciónanse co nome completo ou a letra E seguida dun número. Cando se inclúan dous ou máis aditivos, estes deben aparecer na lista segundo a orde decrecente da súa proporción en peso respecto ao contido total do envase.
- Os aditivos permitidos pasan por un proceso de autorización previa á súa inclusión nas correspondentes normativas, e están en continua actualización.

Segundo a súa orixe os aditivos poden ser:

Naturais: naturalmente presentes na nosa contorna, obtidos a partir de animais, vexetais ou minerais por procedementos, físicos, químicos ou encimáticos.

Artificiais: son compostos non presentes na natureza.

Porén, co paso dos anos, foise sabendo que algún deles poden ser prexudiciais para a saúde, polo que debemos de ser cautos con eles. Pódese consultar a súa perigosidade nas seguintes webs científicas: E-aditivos.com (cunha aplicación gratuíta para o móbil que podes descargar) e no buscador de aditivos aditivos-alimentarios.com

INFORMACIÓN DE INTERESE

TIPOS E UTILIDADES DOS ADITIVOS:



Non todos os alimentos teñen as mesmas necesidades de conservación nin toleran os mesmos aditivos. Por iso, hai varios tipos segundo a súa utilidade e a función que se lles asocia:

Conservantes: substancias cuxo fin é a conservación dos alimentos e a prolongación da vida dos produtos alimenticios, ademais da protección dos alimentos fronte á deterioración causada polos microorganismos.

Colorantes: substancias que devolven a cor orixinal aos alimentos que o perderon durante a súa elaboración ou que son utilizadas para dar aos produtos alimentarios unha cor atractiva.

Potenciadores do sabor: son substancias que non achegan un sabor propio, senón que potencian o doutros compoñentes presentes.

Antioxidantes: son utilizados coa finalidade de protexer aos alimentos fronte á deterioración causada pola oxidación como o enranciamiento.

Estabilizadores e emulxentes:

- Os **estabilizadores** posibilitan o mantemento do estado físico-químico dos alimentos.
- Os **emulxentes** fan posible a formación ou mantemento dunha mistura homoxénea.

Edulcorantes: son substancias que endulzan os alimentos.

Aromas: os aromas son substancias para dar aos alimentos cheiro e/ou sabor.

QUE PODO FACER EU...?

- Revisar a etiqueta dos produtos antes de consumilos
- Consumir produtos frescos e ecolóxicos
- Comer moita froita e verdura

PARA SABER MÁIS...

- E-aditivos.com (cunha aplicación gratuíta para o móbil que podes descargar)

Aditivos alimentarios:

- AESAN
- IPTICO ADITIVOS ALIMENTARIOS

Ver ficha A dieta equilibrada.

Ver ficha Cinco comidas.

Ver ficha Alimentos ecolóxicos.

Ver ficha Aditivos alimentarios.

Ver ficha Consumo sostible.