Aditivos alimentarios



PIENSA



Los **aditivos** son sustancias que se añaden a los alimentos con un propósito tecnológico (para mejorar su aspecto, textura, resistencia a los microorganismos, etc.) en distintas etapas de su fabricación, transporte o almacenamiento.

SABÍAS QUE...

Existen 27 clases distintas de aditivos en función de sus propiedades. Por ejemplo, los colorantes son aditivos que añaden o restablecen el color de los alimentos mientras que los conservantes aumentan la vida útil de los mismos.

Todos los aditivos que se usan en la Unión Europea deben haber sido evaluados y autorizados. Para ello deben haber demostrado que son seguros a las cantidades utilizadas, que son necesarios en los alimentos en los que se autorizan y que no llevan a engaño al consumidor.

Surgen de la **necesidad de conservar los alimentos**. Al principio, eran sistemas naturales de conservación (como la salazón, el vinagre, la grasa, el ahumado, el azúcar, el secado, etc.), pero no valían para todo tipo de alimentos. Por esta razón, empezaron a emplearse los conservantes artificiales.



- Los aditivos son necesarios para preservar la inocuidad de los alimentos elaborados y para mantenerlos en buenas condiciones durante su transporte desde las fábricas o cocinas industriales hasta los consumidores, pasando por los almacenes y los comercios.
- Permanecen en el producto hasta el momento de su consumo, por ello deben figurar siempre de forma detallada en la lista de ingredientes, y se mencionan con el nombre completo o la letra E seguida de un número. Cuando se incluyan dos o más aditivos, éstos deben aparecer en la lista según el orden decreciente de su proporción en peso respecto al contenido total del envase.
- Los aditivos permitidos pasan por un proceso de autorización previa a su inclusión en las correspondientes normativas, y están en continua actualización.

Según su origen los aditivos pueden ser:

- **Naturales**: naturalmente presentes en nuestro entorno, obtenidas a partir de animales, vegetales o minerales por procedimientos, físicos, químicos o enzimáticos.

- **Artificiales**: son compuestos no presentes en la naturaleza.

Sin embargo, con el paso de los años, se ha ido conociendo que algunos de ellos pueden ser perjudiciales para la salud, por lo que debemos de ser cautos con ellos. Se puede consultar su peligrosidad en las siguientes webs científicas: E-aditivos.com (con una aplicación gratuita para el móvil que te puedes descargar) y en el buscador de aditivos alimentarios

INFORMACIÓN DE INTERÉS

TIPOS Y UTILIDADES DE LOS ADITIVOS:



No todos los alimentos tienen las mismas necesidades de conservación ni toleran los mismos aditivos. Por ello, hay varios tipos según su utilidad y la función que se les asocia:

Conservantes: sustancias cuyo fin es la conservación de los alimentos y la prolongación de la vida de los productos alimenticios, además de la protección de los alimentos frente al deterioro causado por los microorganismos.

Colorantes: sustancias que devuelven el color original a los alimentos que lo han perdido durante su elaboración o que son utilizadas para dar a los productos alimentarios un color atractivo.

Potenciadores del sabor: son sustancias que no aportan un sabor propio, sino que potencian el de otros componentes presentes.

Antioxidantes: son utilizados con la finalidad de proteger a los alimentos frente al deterioro causado por la oxidación como el enranciamiento.

Estabilizadores y emulgentes:

- Los **estabilizadores** posibilitan el mantenimiento del estado físico-químico de los alimentos.
- Los **emulgentes** hacen posible la formación o mantenimiento de una mezcla homogénea.

Edulcorantes: son sustancias que endulzan los alimentos.

Aromas: los aromas son sustancias para dar a los alimentos olor y/o sabor.

¿QUÉ PUEDO HACER YO…?

- Revisar la etiqueta de los productos antes de consumirlos
- Consumir productos frescos y ecológicos
- Comer mucha fruta y verdura

PARA SABER MÁS...

- E-aditivos.com (con una aplicación gratuita para el móvil que te puedes descargar)

Aditivos alimentarios:

- AESAN
- TRÍPTICO ADITIVOS ALIMENTARIOS

Ver ficha La dieta equilibrada.

Ver ficha Cinco comidas.

Ver ficha Alimentos ecológicos.

Ver ficha Aditivos alimentarios.

Ver ficha Consumo sostenible