

Los aditivos II

El interés popular por los aditivos es grande. Periódicamente se difunden listas de origen desconocido, en las que estas sustancias se tachan de inofensivas o peligrosas sin criterio científico alguno.

La Organización de Consumidores y Usuarios ha hecho una clasificación rigurosa de los aditivos autorizados en España, pues a pesar de todos los controles la inocuidad de algunos de ellos se ha puesto en entredicho o no está lo suficientemente acreditada:

A: Aceptables. Son inofensivos. Muchos de ellos se encuentran de forma natural en los alimentos.

B: Aceptables en algunos casos. A pesar de sus eventuales efectos tóxicos, se autorizan porque sus beneficios a la hora de mejorar la seguridad de los alimentos son superiores a sus riesgos. Pero no siempre se usan con fines preventivos (por ejemplo, los sulfitos tienen justificación en el vino pero no en la carne, donde se emplean para mejorar artificialmente el color y el aspecto general).

C: Problemas en dosis altas. En cantidades moderadas son inofensivos.

D: Reacciones alérgicas. Los individuos sensibles (asmáticos, alérgicos a la aspirina, enfermos con urticarias crónicas...) pueden sufrir una crisis con



síntomas similares a los de una alergia tras ingerir ciertos aditivos.

E: Falta información. No está clara su inocuidad y no deberían autorizarse hasta que no se conozcan mejor sus efectos.

F: Dudas respecto a su toxicidad. Dan pie a informes científicos contradictorios. Algunos estudios les atribuyen efectos nocivos (daños hepáticos y cardíacos, cáncer, etc.).

G: Engañosos. Enmascaran la ausencia de un ingrediente, su pequeña presencia o su baja calidad, mejorando la textura y el aspecto del alimento.

H: Potencialmente peligrosos. Sus efectos nocivos están reconocidos y sólo se autorizan como coadyuvantes tecnológicos en el proceso de fabricación; no aparecen en la composición del producto final.

COLORANTES: E-1...

Código CEE	Nombre	Calificación
E-100	Curcumina	G
E-101	Riboflavina (vitamina B2)	G
E-102	Tartrazina	G, D
E-104	Amarillo quinoleína	G, D
E-110	Amarillo ocazo CFC, amarillo anaranjado 5	G, D
E-120	Cochinilla, ácido carminico	G
E-122	Azorubina, carmoisina	G, D
E-123	Amaranto	G, H
E-124	Rojo Ponceau, rojo cochinilla A	G, D
E-127	Eritrosina	G
E-128	Rojo 2G	G
E-129	Rojo allura AC	G, D
E-131	Azul patente V	G
E-132	Indigotina, carmín índigo	G
E-133	Azul brillante FCF	G
E-140 a E-141	Clorofilas, clorofilinas y sus complejos	G
E-142	Verde S, verde lisamina, verde ácido brillante BS	G, E
E-150 a-d	Caramelo natural, amónico...	G
E-151	Negro brillante BN, negro PN	G, E
E-153	Carbón vegetal	G
E-154	Marrón FK, pardo FK	G
E-155	Marrón HT, pardo HT	G
E-160 a-f	Carotenos, vitamina A	G
E-161 b	Luteína	G
E-161 g	Cantaxantina	G
E-162	Rojo de remolacha, betaina	G
E-163	Antocianinas	G
E-170	Carbonato de calcio	G
E-171	Dióxido de titanio	G
E-172	Óxidos e hidróxidos de hierro	G
E-173	Aluminio	G
E-174	Plata	G
E-175	Oro	G
E-180	Litorubina BK	G

CONSERVANTES: E-2...

Código CEE	Nombre	Calificación
E-200 a E-203	Ácido sórbico y sus sales	A
E-210 a E-213	Ácido benzoico y sus sales	F, D
E-214 a E-219	Parabenos	D
E-220 a E-228	Sulfitos	B, D
E-230 a E-232-2	Difenilos	H
E-234	Nisina	A
E-235	Natamicina o piramicina	A
E-239	Hexametilentetramina	H
E-240	Formaldehído	H
E-249 a E-252	Nitritos y nitratos	B, F
E-260 a E-263	Ácido acético y sus sales	A
E-270 a E-327	Ácido láctico y sus sales	A
E-280 a E-283	Ácido propiónico y sus sales	A
E-284 y E-285	Ácido bórico y derivados	B
E-290	Anhídrido carbónico	A
E-296	Ácido málico	A



ANTIOXIDANTES: E-3...

Código CEE	Nombre	Calificación
E-300 a E-304	Ácido ascórbico y sus sales	A
E-306	Tocoferol natural	A
E-307 a E-309	Tocoferoles sintéticos	A
E-310 a E-312	Galatos	F
E-315 y E-316	Ácido eritórbito y eritorbato sódico	A
E-320	Butil hidroxil anisol (BHA)	F
E-321	Butil hidroxil tolueno (BHT)	F
E-325 a E-327	Lactatos	A
E-330 a E-380	Ácido cítrico y sus sales	A
E-334 a E-337, 353 y 354	Ácido tartárico y sus sales	A
E-338	Ácido fosfórico	B, G
E-339 a E-343	Ortofosfatos	B, G





EMULSIONANTES: E-4...

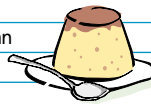
Codigo CEE	Nombre	Calificación
E-322	Lecitina	D
E-430 a E-436	Twens	D, F
E-470 a E-472f	Mono y diglicéridos de ácidos grasos	D
E-473 y E-474	Sucroésteres, ésteres de sacarosa y ácidos grasos	D
E-475	Ésteres poliglicéridos de ácidos grasos	D
E-476	Polirricinoleato de poliglicerol	D
E-477	Ésteres de propilenglicol de ácidos grasos	D
E-479b	Aceite de soja oxidado y reaccionado con mono y diglicéridos de ácidos grasos	D, F
E-480 a E-483	Acido estearil-2-láctico y derivados	D
E-491 a E-495	Spans	D
Caseinatos	Caseinatos	D
E-1200 a E-1450	Almidones modificados	D



- A. Aceptables.
- B. Aceptables en algunos casos.
- C. Problemas en dosis altas.
- D. Reacciones alérgicas.
- E. Falta información.
- F. Dudas respecto a su toxicidad.
- G. Engañosos.
- H. Potencialmente peligrosos.

ESTABILIZANTES: E-4...

Codigo CEE	Nombre	Calificación
E-400 a E-405	Ácido alginico y alginatos	A
E-406	Agar agar	D
E-407	Carragenatos	D, F
E-410	Goma garrofin o de algarrobo	D
E-412	Goma guar	D
E-413	Goma tragacanto	D, F
E-414	Goma arábica o goma de acacia	D
E-415	Goma xantano	D
E-416	Goma Karaya	D, F
E-417	Goma tara	D
E-418	Goma gellan	D
E-422	Glicerina	D
E-440	Pectinas	D
E-450a a E-450c y de 543 a 546	Fosfatos y polifosfatos sódicos, potásicos y cálcicos	B, G



EDULCORANTES: E-4... y E-9...

Codigo CEE	Nombre	Calificación
E-420i	Sorbitol	A, C
E-420ii	Jarabe de sorbitol	A, C
E-421	Manitol	A, C
E-950	Acesulfame potásico	A
E-951	Aspartamo	A
E-952	Acido ciclámico y sus sales (ciclamatos)	F
E-953	Isomaltitol	A, E
E-954	Sacarina y sus sales	C
E-959	Neohesperidina DC	E
E-965i	Maltitol	A, C
E-965ii	Jarabe de maltitol	A, C
E-966	Lactitol	A, C
E-976	Xilitol	A, C



**OTROS ADITIVOS:
E-2., E-3..., E-5..., E-6... y E-9...**

Codigo CEE	Nombre	Calificación
Acidificantes		
E-507	Ácido clorhídrico	D
E-513	Ácido sulfúrico	D
E-570	Ácidos grasos	A
E-269 a E-352	Ácido málico y sus sales	A
E-297	Ácido fumárico	A
E-355	Ácido adípico	A
E-363	Acido succínico	A
Álcalis o bases		
E-524 a E-530	Hidróxidos y óxidos sódicos, potásicos, magnésicos y cálcicos	A
Otros aditivos		
E-500 a E-504	Carbonatos	A
E-508 a E-512	Cloruros	A
Antiapelmazantes		
E-535 a E-538	Ferrocianuro sódico, potásico o cálcico	A
E-550 a E-559	Silicatos	A, C
Potenciadores del sabor		
E-620 a E-625	Acido L-glutámico y glutamatos	D, G
E-626 a E-635	Nucleótidos	C, G
Ceras		
E-901 a E-904	Cera de abejas, candelilla, carnauba, goma laca	A, D

- A Aceptables.
- B Aceptables en algunos casos.
- C Problemas en dosis altas.
- D Reacciones alérgicas.
- E Falta información.
- F Dudas respecto a su toxicidad.
- G Engañosos.
- H Potencialmente peligrosos.



Saber comprar

- Cuando compre productos elaborados, léase las etiquetas y decántese por los que tengan menos aditivos. Es fácil que algunos aparezcan camuflados bajo su nombre común (sorbitol), en vez de usar su llamativo código comunitario (E-420).
 - Sea exigente con la ausencia de colorantes (E-100 a E-199), totalmente innecesarios. Evite los alimentos de colores muy llamativos o muy intensos, pues es casi seguro que llevan estos aditivos.
 - No se fíe de los productos “sin conservantes ni colorantes”, pues pueden llevar aditivos de otro tipo. Tampoco el término “artesanal” o “natural” es garantía de nada (nuevamente, conviene leerse la lista de ingredientes).
 - No dé ningún crédito a las falsas listas de aditivos y productos “de riesgo” que circulan de mano en mano, aunque digan contar con el aval de médicos e instituciones sanitarias (son acreditaciones inventadas). En estas listas se califican los aditivos de buenos o malos, sin ningún criterio científico. Por ejemplo, el E-300, es decir, la vitamina C o ácido ascórbico, se tacha de muy peligroso, al igual que el E-330 o ácido cítrico, señalado como altamente cancerígeno, a pesar de ser una sustancia inofensiva y naturalmente abundante en las naranjas, los limones y demás frutas cítricas. La razón para proscribir el ácido cítrico parece residir en el hecho de que esta sustancia es fundamental en un proceso bioquímico relacionado con la respiración celular, el “ciclo de Krebs”, así llamado en honor del científico que lo estudió... pero resulta que la palabra “krebs”, además de ser un apellido significa “cáncer” en alemán.

