

ADITIVOS PELIGROSOS PARA EL BINOMIO MADRE NIÑO

EDULCORANTES

N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CODIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	POSIBLES EFECTOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
1	Taumatina	E - 597	Salsa de tomate, productos lácteos, zumos y helados.	La taumatina es un edulcorante no calórico, la OMS no recomienda la sustitución de azúcares libres por edulcorantes para controlar el peso y en base a estudios revisados, se evidenció que la estevia en una concentración mayor al 95% en estebiol es el único edulcorante seguro para la mujer embarazada.
2	Manitol	E - 421	Productos de panadería y pastelería, pescado congelado.	El manitol puede aumentar el flujo sanguíneo cerebral, aumentar el riesgo de hemorragia postoperatoria en pacientes neuroquirúrgicos y empeorar la hipertensión intracraneal en niños que desarrollan hiperemia cerebral generalizada durante las primeras 24 a 48 horas después de una lesión cerebral traumática.
3	Acesulfamo K o potásico	E - 950	Zumos y otras bebidas dulces, productos lácteos, galletas y bollería industrial.	El Acesulfamo K o potásico, tiene la capacidad de atravesar la placenta uterina. En una investigación en animales se confirmó que los fetos expuestos a este edulcorante a través del líquido amniótico tendrían una mayor preferencia por las soluciones dulces en la etapa adulta. La ingesta de más de una porción al día de bebidas con edulcorantes de este tipo estaba asociada con un riesgo de parto prematuro.
4	Aspartamo	E - 951		El aspartamo se disocia en ácido aspártico, fenilalanina y metanol. Estos productos de degradación pueden cruzar la placenta, no se recomienda consumir en el embarazo.
5	Neotamo	E - 961		Edulcorante que se obtiene a partir del aspartamo, el cual potencia el resto de posibles efectos perjudiciales derivados de este con un nivel alto de toxicidad.
6	Maltitol	E - 965		No produce teratogenicidad, pero se vio que podía disminuir el peso de los fetos causando crecimiento retardado, provocar cólicos, flatulencias y tener un efecto laxante cuando se administra a altas dosis.
7	Sacarina	E - 954	Alimentos y productos para el diabético, productos lácteos y bebidas dulces.	Eliminación fetal más lenta que la materna, lo que sugiere que una ingesta repetida por parte de la madre, podría dar lugar a una acumulación fetal de sacarina
8	Eritritol	E - 968	Chocolate, galletas y bebidas	El 2023 según un estudio realizado en Estados Unidos y Europa, se descubrió mediante analíticas que las personas que consumen habitualmente este edulcorante aumentan sus niveles de coagulación en la sangre, lo que a largo plazo puede suponer un mayor riesgo de sufrir un accidente cardiovascular o infarto de miocardio por un trombo severo en alguno de sus vasos sanguíneos, siendo de alta toxicidad.



N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CODIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	POSIBLES EFECTOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
9	Advantamo	E - 969		Aditivo de creación reciente, que se encuentra en estudio, en grandes dosis puede tener un efecto laxante y provocar diarreas con un máximo de 5 mg/Kg por persona, considerado de toxicidad media.
10	Ciclamato	E - 952	Bebidas saborizadas, barritas de cereal y energéticas, botanas de cereal, productos de panificación, vitaminas, suplementos alimenticios, productos lácteos.	Puede atravesar la barrera placentaria, llegando al líquido amniótico y a los tejidos fetales. Se apreció una disminución del tamaño de la placenta y del peso fetal. Por este motivo, no se recomienda el consumo de ciclamato durante el embarazo.
11	Isomaltulosa	E - 953	Zumos y otras bebidas dulces, productos lácteos, galletas y bollería industrial.	No se observó toxicidad maternal, tampoco malformaciones en el desarrollo fetal y embrionario, no existe potencial mutagénico. En altas dosis puede provocar flatulencias o un efecto laxante.
12	Neohesperidina dihidrocalcona (NHDC)	E - 959	Néctares, zumos de jugos, productos cítricos, alimentos congelados, platos precocinados, salsas de tomate.	En dosis altas puede causar náuseas y migrañas, en EEUU no está recomendado como edulcorante, si no como potenciador, en la FDA no está incluido en la lista de aditivos seguros.
13	Sorbitol	E - 420i	Chicles, refrescos, bebidas, embutidos de pavo o pollo, jamón cocido, fiambres, carne fresca, panadería, pastelería, dulces, salsas, pescado congelado y en alimentos para diabéticos.	Tiene efecto laxante. Posibles molestias digestivas en madre e interferencias en absorción en niños. No está permitido su uso en alimentos para niños menores de 1 año porque puede causar diarreas severas.

Fuente: Rev. Especializada en Salud Pública. 2019; Vol. 93 "Edulcorantes no Calóricos en Embarazo y Lactancia". Páginas Especializadas en Aditivos Alimentarios. 2024. www.aditivos-alimentarios.com y <https://e-aditivos.com/>



COLORANTES

N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFFECTOS NOCIVOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
1	Curcumina	E - 100	Mantequilla, productos lácteos, mermeladas, mostaza y otras salsas, productos de pastelería y licores.	Su consumo de este colorante es seguro y no es teratogénico, ni mutagénico. En mujeres embarazadas no es recomendable su consumo ya que podría causar efectos secundarios como náuseas, diarreas o mareos, incluso anticipar las contracciones del parto. Se debe tener cuidado en su ingesta cruzada con fármacos, ya que la mayoría de los suplementos de cúrcuma contienen piperina para aumentar su biodisponibilidad, esta puede interferir en sus efectos.
2	Tartrazina	E - 102	Encurtidos, alimentos precocinados, conservas de pescado, bebidas alcohólicas, bebidas como batidos o zumos y algunos productos lácteos. Algunos productos con sabor dulce.	Es derivado del petróleo. Pueden producir hiperactividad, defectos en el ADN y reacciones alérgicas dermatológicas, picor, hinchazón, dificultad para respirar, genera toxicidad, producir cambios en los estados de ánimo, ansiedad, trastornos del sueño y reacciones alérgicas. Aditivo de alta toxicidad.
3	Eritrosina	E - 127	Helados, productos con sabor dulces y de pastelería.	En dosis pequeñas puede causar fotosensibilidad en personas sensibles a la luz solar y en dosis altas provoca hiperactividad y efectos mutágenos en el organismo. Estudios realizados en roedores se evidenció la formación de tumores en la glándula tiroides, su consumo a largo plazo podría ser cancerígeno. Este aditivo se encuentra prohibido en EEUU desde 1990 y en Europa desde el 2011 por su alta toxicidad.
4	Rojo Altura AC	E - 129	Encurtidos, alimentos precocinados, conservas de pescado, bebidas alcohólicas, bebidas como batidos o zumos y algunos productos lácteos. Algunos productos con sabor dulce.	En altas dosis es un liberador de histamina y puede aumentar los síntomas del asma y producir eczemas, urticaria e insomnio y posible hiperactividad en niños. En estudios realizados en animales se demostró que a largo plazo provoca cáncer de vejiga. Aditivo considerado de alta toxicidad.
5	Verde S	E - 142	Conservas vegetales, productos dulces y de pastelería.	En altas dosis puede provocar hiperactividad, asma, reacciones cutáneas e insomnio, podría ser potencialmente cancerígeno a largo plazo.

Fuente: Páginas Especializadas en Aditivos Alimentarios. 2024. www.aditivos-alimentarios.com y <https://e-aditivos.com/>



CONSERVANTES

N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFFECTOS NOCIVOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
1	Ácido Ascórbico	E - 300	Panadería, pastelería, cereales, jugos, enlatados, embutidos y conservas enlatadas.	No se recomienda consumir más de 500 mg por día, porque podría provocar diarreas y cálculos renales.
2	Sorbato de potasio	E - 202	Productos de panadería, derivados lácteos, pastelería, aderezos, salsas, quesos, cremas para untar, bebidas energéticas, preparados vegetales, embutidos y otros productos cárnicos.	No se produjo ningún efecto secundario perjudicial, pero no se recomienda consumir más de 10 mg por día, porque podría provocar diarreas y cálculos renales.
3	Sorbato de calcio	E - 203		En una reciente reevaluación ha sido retirado temporalmente de la lista de aditivos alimentarios permitidos en Europa debido a la falta de pruebas necesarias para continuar verificando su seguridad por parte de las empresas fabricantes. Aditivo considerado de toxicidad media.
4	Dióxido de azufre	E - 220		Vinagre, salsas, productos cárnicos, legumbres y vegetales en conserva, productos de marisco congelado y encurtidos.
5	Sulfito de Sodio	E - 221	Vinagre, zumos, jugos, salsas, carne picada, filetes, frutos secos, galletas, barritas de cereales, postres dulces, fruta seca y productos con huevo.	
6	Bisulfito sódico	E - 222		
7	Sulfito de potasio	E - 225		
8	Sulfito de calcio	E - 226		
9	Bisulfito cálcico	E - 227		
10	Bisulfito potásico	E - 228		
11	Nitrito sódico sólido	E - 250	Embutidos, productos cárnicos, quesos y otros productos curados.	En grandes dosis puede reaccionar con la hemoglobina e impedir el transporte de oxígeno en la sangre (metahemoglobinemia), su uso no está permitido en productos dirigidos a niños menores de 6 meses al tener un tipo diferente de hemoglobina, siendo más reactiva que la hemoglobina normal. Al mezclarse con cloruro de sodio (sal común) aumenta el riesgo de transformarse en las potencialmente cancerígenas nitrosamidas. Los nitrosos son peligrosos en su transformación en nitritos, hecho que sucede por una mala producción, por los embaces de plásticos y por la reacción en nuestro propio cuerpo, originando a su vez nitosaminas.
12	Nitrito sódico líquido	E - 251	Embutidos, productos cárnicos, quesos y otros productos curados. También puede existir contaminación por nitratos en verduras y hortalizas debido al abuso de fertilizantes y pesticidas.	
13	Ácido benzoico	E - 210	Refrescos, zumos, jugos, gaseosas, vinos, bebidas energéticas, cervezas, cervezas sin alcohol, licores, vinos, mayonesas, ketchup, salsas picantes, margarinas, mermelada, membrillos, bolos de helado, gelatinas, frutas en almíbar, bollería y pastelería, comida pre cosida, latas de marico, conservas. También se usa en algunas marcas de Ibuprofeno, pasta de dientes,	En dosis bajas puede producir asma, urticaria y reacciones alérgicas. En personas con alergias al ácido salicílico provoca intolerancia en grandes dosis mezclado con ácido ascórbico podría formar benceno, un hidrocarburo cancerígeno. Si se mezcla con sulfitos o con algunos colorantes artificiales se pueden provocar hiperactividad y otros problemas neurológicos, su acumulación en el cuerpo podría favorecer la aparición de tumores. Las marcas más vendidas de refrescos que contenían benzoato han reformulado sus bebidas para entrar en límites establecidos como seguros, sustituyendo por otros menos dañinos. Prohibido
14	Benzoato de sodio	E - 211		
15	Benzoato de calcio	E - 213		
16	Etil - Para-Hidroxibenzoato	E - 214		
17	Etil - Para-Hidroxibenzoato de sodio	E - 215		



N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFFECTOS NOCIVOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
18	Benzoato de Potasio	E - 212	enjuagues bucales y jarabes para la tos.	su uso en comida para animales, ya que en pequeñas cantidades es letal para perros y gatos. En estudio con animales de laboratorio provocó ataques epilépticos.
19	Para-Hidroxibenzoato de Metilo	E - 218		

Fuente: Páginas Especializadas en Aditivos Alimentarios. 2024. www.aditivos-alimentarios.com y <https://e-aditivos.com/>

ANTIOXIDANTES

N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFFECTOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
1	Extractos Ricos en Tocoferoles	E - 306	Alimentos con masa de harina, galletas, tartas, turroneos, chocolates, bebidas de soya, fideos orientales, platos precocinados, cortezas de cerdo, y conservas de pescado. También se usa en productos dietéticos.	No produjo ningún efecto secundario perjudicial. No se recomienda consumir altas dosis de suplementos de vitamina E.
2	Alfa-Tocoferol	E - 307		
3	Gamma-Tocoferol	E - 308		
4	Delta-Tocoferol	E - 309		
5	Etileno Diamina Tetra Acetato (EDTA)	E - 385	Salsas, legumbres, verduras y fruta en conserva, moluscos en conserva y marisco congelado. También se utiliza en medicamentos para tratamiento de intoxicación por metales pesados.	No recomendado en niños y mujeres embarazadas, en dosis baja inhibe la absorción de minerales y de hierro. En grandes dosis provoca vómitos, diarrea, dolores de estómago, problemas de coagulación y micro pérdida de sangre en la orina. En animales de laboratorio provocó daños en el metabolismo celular, afectando a los cromosomas. Prohibido en Australia
6	Butilhidroxianisol (BHA)	E - 320	Cereales, galletas, papas fritas, chicles, margarina, cosméticos y medicamentos.	En grandes dosis provoca hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, aumento del colesterol en la sangre y problemas de metabolismo en el hígado. Potencial cancerígeno en estudios con animales. Puede inducir alteraciones hormonales. Evitar en embarazo y lactancia.
7	Butilhidroxitolueno (BHT)	E - 321	Productos de panadería, cereales, snacks, chicles, aceites y salsas.	Asociado a disrupción hormonal y posibles efectos neurológicos. Puede cruzar la placenta. Su uso está restringido en algunos países.

Páginas Especializadas en Aditivos Alimentarios. 2024. www.aditivos-alimentarios.com y <https://e-aditivos.com/>



POTENCIADORES DE SABOR

N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFFECTOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
1	Glutamato monosódico	E - 621	Pastillas para caldo, alimentos precocinados, salsas y condimentos, embutidos y otros productos cárnicos y encurtidos en conserva.	En dosis bajas es potencialmente excitotóxico y neurotóxico, siendo capaz de sobreexcitar las neuronas del cerebro y generando alteraciones y destrucción acelerada. Está contraindicado en personas que sufren enfermedades neurológicas al acrecentar síntomas como el trastorno bipolar, Parkinson, Alzheimer, Epilepsia o Esquizofrenia. Un estudio realizado por la Universidad de Michigan descubrió que niveles altos de glutamatos en la corteza cerebral puede estimular la aparición de pensamientos suicidas. En grandes dosis puede provocar reacciones alérgicas, prurito y ataques de asma.
2	Cloruro Potásico	E - 508	Papas Fritas, verduras en conservas, frutas enlatadas, embutidos, cárnicos envasados, alimentos procesados. También se usa como una de las tres sustancias utilizadas para ejecutar un preso cuando es condenado a muerte por inyección letal.	En dosis bajas provoca problemas digestivos y en dosis altas provoca, vómitos, diarreas, úlceras intestinales y hemorragias.
3	Inosinato Disódico	E - 631	Alimentos precocinados, snacks, papas fritas, sopas instantáneas, condimentos.	En grandes dosis puede provocar hiperactividad, asma, reacciones cutáneas, insomnio, alergia e irritación de las mucosas. Potencial derivado de ácido úrico. No recomendado para personas con gota o problemas renales. Puede potenciar efectos del glutamato.
4	Guanilato Disódico	E - 627	Similar al anterior. Presente en sopas, snacks y productos cárnicos.	Puede causar hiperactividad, urticaria y problemas digestivos, sobre todo si se combina con glutamato monosódico. Contraindicado en menores de 1 año.
5	Glutamato Cálcico	E - 623	Condimentos, snacks, productos fermentados.	Potencialmente neurotóxico en altas dosis, especialmente si se combina con otros glutamatos. Puede alterar la microbiota intestinal.

Fuente: Páginas Especializadas en Aditivos Alimentarios. 2024. www.aditivos-alimentarios.com y <https://e-aditivos.com/>



ESTABILIZANTES

N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFFECTOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
1	Citrato de Sodio	E - 331	Jugos, zumos, gaseosas, batidos, leches vegetales, salsas, productos cárnicos, conservas enlatadas, encurtidos, verduras, mermeladas, yogures, gelatinas, postres, galletas, pastelería, caramelos y productos sabor limón.	No se produjo ningún efecto secundario perjudicial. No se recomienda consumir grandes cantidades a largo plazo podría producir corrosión dental.
2	Pectinas	SIN - 440	Productos procesados a base de fruta, mermeladas, confituras, postres, helados, galletas, bollería, pastelería y dulces.	No produce ningún efecto secundario
3	Sorbitoles	E - 420	Refrescos, bebidas, embutidos de pollo, jamón cocido, fiambres, carne fresca, panadería, pastelería, dulces, pescado congelado y alimento para diabéticos.	Provoca flatulencias, diarrea y puede agravar el Síndrome del Intestino Irritable. No está permitido su uso en alimentos para niños menores de un año, puede causar diarreas severas.
4	Carragenanos	SIN - 407	Refrescos light, postres, yogures, helados, flanes, cuajadas, gelatinas, chocolates, mermeladas, cafés, leche condensada, leche evaporada, leches vegetales, productos sin lactosa, cremas, salsas, quesos frescos, quesos untables, conservas de pescado, patés, jamón, pechugas de pollo en conserva, salchichas, chorizos y otros productos cárnicos.	No recomendado en niños y mujeres embarazadas, se consideraba inofensivo hasta que estudios recientes con animales demostró que provoca úlceras en el intestino grueso, micro pérdidas de sangre en la orina y ralentización del crecimiento. Su consumo puede provocar alergias, debilitar el sistema inmunitario y en grandes cantidades puede disminuir la absorción de minerales esenciales. Este aditivo carece de propiedades nutritivas, favoreciendo a largo plazo a la formación de tumores cancerígenos. Existe evidencia sobre efectos de la carragenina que puede causar cáncer, como para limitar el uso de este aditivo alimentario, así lo afirma estudio de la Universidad de Illinois EU. Las células intestinales absorben muy fácilmente la carragenina, pero no la puede metabolizar. A medida que la carragenina se acumula en las células puede hacer que estas se destruyan y provocar úlceras, la cual se asocia con el desarrollo de procesos malignos. Actualmente varias empresas han retirado este aditivo de sus productos. Aditivo de toxicidad alta.
5	Lecitinas	E - 322	Mantequillas, margarinas, chocolates, cacao en polvo, leche en polvo, grasa vegetal, sopas instantáneas, panadería, pastelería y chicles. También se utiliza en aerosoles de cocina como antiadherentes.	No produce ningún efecto secundario perjudicial.
6	Goma Xantana	E - 415	Yogures, flanes, gelatinas, quesos fundidos, embutidos, cremas y sopas instantáneas, arroz precocido, tomate frito, papas fritas, leches, batidos, jugos, zumos, productos helados, bizcochos y pasteles. También se utiliza como	No recomendado en niños recién nacidos y en mujeres embarazadas porque podría favorecer la aparición de enfermedades, enterocolitis necrosante. En dosis bajas puede provocar inflamación intestinal y en altas dosis efecto laxante.



N°	ADITIVO ALIMENTARIO	CÓDIGO	PRODUCTOS QUE PODRÍAN CONTENER EL ADITIVO EN CUESTIÓN	EFECTOS EN EL BINOMIO MADRE NIÑO
			espesante de cocina y procesamiento.	
7	Carboximetil-Clulosa Sódica (CMC)	E - 466	Batidos, café, chocolate, leches vegetales, refresco en polvo, néctares, cremas, yogures, bizcochos, flanes, helados, repostería, harinas, frituras, salchichas, fideos orientales, productos para hornear, queso en polvo, queso para untar, alimentos veganos y chicles. También se utilizan en productos que contienen la etiqueta sin gluten o enriquecido con fibra y medicamentos de farmacia.	Estabilizante sintético y espesante obtenido en mayor proporción a partir del algodón. La celulosa no es digerible para el ser humano pero puede ser fermentada en el intestino grueso y el colon en forma de fibras.

Fuente: Páginas Especializadas en Aditivos Alimentarios. 2024. www.aditivos-alimentarios.com y <https://e-aditivos.com/>

