

Aditivos alimentarios: una guía rápida

¿Qué es un aditivo alimentario?

Los aditivos alimentarios son ingredientes que se agregan a un alimento para mejorar la seguridad alimentaria, sabor y/o textura.¹ Algunos de estos ingredientes son fácilmente reconocibles, mientras que otros pueden parecer desconocidos.

Estos ingredientes son útiles en la producción de alimentos para garantizar que estos últimos se mantengan frescos, seguros, nutritivos y convenientes³ a medida que pasan desde el fabricante de alimentos hasta la tienda de comestibles y finalmente hasta su cocina. El Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) es un comité científico internacional de expertos que evalúa la inocuidad y seguridad de los aditivos alimentarios.²



Ejemplos de aditivos y su función

Lo que puede ver en la etiqueta ⁴	¿Qué son? ⁴	¿Qué hacen? ⁴	¿Dónde se encuentran? ⁴
<ul style="list-style-type: none"> • Sucralosa • Aspartame • Acesulfamo de potasio • Sacarina • Extracto de hoja de stevia • Extracto de fruta de monje • Neotamo • Taumatina 	Edulcorantes no nutritivos	Aportan dulzor con pocas o ninguna caloría adicional, y se utilizan frecuentemente como sustitutos del azúcar. ⁵	En muchos alimentos, incluyendo bebidas, dulces, postres.
<ul style="list-style-type: none"> • Benzoato de sodio • Nitrito de sodio • Ácido propiónico • Ácido sórbico • Sulfito de potasio 	Conservadores (antimicrobianos)	Extienden el tiempo de almacenamiento y tiempo de vida de anaquel deteniendo o retrasando el crecimiento de hongos, bacterias o microorganismos.	En muchos alimentos, incluyendo carnes curadas y bebidas.
<ul style="list-style-type: none"> • BHA • BHT • Galato de propilo • Tocoferol • Ácido ascórbico 	Antioxidantes	Evitan cambios en el color, sabor y textura, y retrasan la producción de olores indeseables.	En muchos alimentos, incluyendo cereales, productos horneados, bebidas.

Health & Nutrition Sciences

Lo que puede ver en la etiqueta ⁴	¿Qué son? ⁴	¿Qué hacen? ⁴	¿Dónde se encuentran? ⁴
<ul style="list-style-type: none"> • Bicarbonato de sodio • Fosfato monocálcico • Fosfato de aluminio y sodio • Carbonato de calcio 	Agentes fermentadores	Favorece el crecimiento de la masa en productos de panadería.	En mezclas para hot cakes y para hornear.
<ul style="list-style-type: none"> • Dióxido de silicio • Silicato de calcio • Silicato de aluminio 	Antiaglomerantes	Evitan la formación de grumos, especialmente en forma de polvo o gránulos.	Mezclas para bebidas.
<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina • Lecitina • Monoglicéridos y diglicéridos • Polisorbato • Monoestearato de sorbitán 	Emulsionantes	Estabilizan las mezclas de aceite y agua y evitan su separación.	Batidos de proteínas, salsas, chocolate.
<ul style="list-style-type: none"> • Agar • Pectina • Goma arábiga • Gelatina • Goma Xantana 	Estabilizadores, espesantes, aglutinantes y texturizantes	Proporcionan una textura uniforme y mejoran la sensación en la boca.	Mezclas de pudín, salsas, postres congelados.

Referencias:

1. World Health Organization. (2018, Jan 31). Food additives. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>.
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023, Sept). Food Safety and quality. FAO/WHO. Retrieved Sept 4, 2023, from: <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecea/es/>
3. Food Insight. (2020, June 19). What You Should Know About Approved Food Additives. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://foodinsight.org/what-you-should-know-about-approved-food-additives/>.
4. International Food Information Council (IFIC) and U.S Food and Drug Administration. (2004, November). Overview of food ingredients, Additives & Colors. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-ingredients-packaging/overview-food-ingredients-additives-colors#types>.
5. U.S Food and Drug Administration (2018, February). Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for Use in Food in the United States). Retrieved Mar 7, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/additional-information-about-high-intensity-sweeteners-permitted-use-food-united-states>
6. U.S Food and Drug Administration. (2021, Dec 17). Questions and Answers on Dietary Fiber. Retrieved Feb 25, 2022, from https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-dietary-fiber#beneficial_physiological_effects