

# Aditivos

## Tomamos muchos más de los que creemos

### LOS BUSCAMOS EN 42 ALIMENTOS

A partir del etiquetado, buscamos aromas y aditivos en 42 alimentos especialmente proclives a contenerlos, como panes de molde, mayonesas, salchichas de pavo y yogures desnatados con fresas. Insistimos: valoramos el número de aditivos diferentes, no la cantidad de cada uno de ellos.

Además, comparamos sus precios en 116 tiendas de cuatro ciudades (Barcelona, La Coruña, Madrid y Sevilla). Ya que otro objetivo de este estudio es comprobar si las marcas de fabricante, por el hecho de ser más caras, tienen menos aromas y aditivos que las marcas de distribución (las marcas blancas).

Un yogur desnatado con frutas puede llevar hasta 10 aditivos distintos. Pero no los identificará fácilmente, ya que muchos de ellos no vienen en el etiquetado con una E delante.



lo largo de nuestra vida podemos consumir hasta 400 aditivos alimentarios distintos. Y aunque todos estén autorizados, no todos resultan igual de útiles. Es más, algunos, ingeridos en cantidades excesivas o por personas alérgicas o sensibles, pueden ser dañinos. Un riesgo agravado por el hecho de que no es fácil identificarlos, ya que a menudo no llevan la E delante.

### Que sea más caro no implica que tenga menos aditivos

El uso de aditivos se remonta al descubrimiento de las propiedades conservantes de la sal, el vinagre o el azúcar, permitiéndonos almacenar los alimentos mucho más tiempo y de forma más segura. Desde entonces han pasado

muchos siglos. Y nuestro modo de vida también ha evolucionado: ahora dedicamos menos tiempo a preparar la comida, aumentando a cambio la adquisición de alimentos ya elaborados industrialmente.

Más elaboración implica normalmente más aditivos. Ya no solo para conservar los alimentos de forma más eficaz sino también para facilitar el procesado de los distintos ingredientes, mejorar el aspecto final del alimento o aumentar su sabor. Pero también permiten al fabricante abaratar el producto enmascarando la reducción de un ingrediente básico (como las fresas de un yogur de frutas o la carne en una salchicha...). Aunque, tal y como comprobamos en nuestro estudio, los alimentos de las marcas más caras incluyen a veces más aditivos que los de las marcas





**LIMITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS**

Cuanto más procesados, más aditivos: un menú diario como el de abajo suma al menos 27 aditivos. Demasiados. Sobre todo para un niño, ya que la ingesta diaria admitida de un aditivo está pensada para un adulto.

**DESAYUNO**

**Madalenas**  
Humectantes, gasificantes, emulgentes y estabilizantes.  
**Leche chocolateada**  
Emulgentes.

**COMIDA**

**Ensaladilla rusa con mayonesa de bote**  
Colorantes, conservantes, correctores de acidez y espesantes.  
**Varitas de merluza**  
Espesantes y colorantes.  
**Yogur sabor fresa**  
Colorantes.

**MERIENDA**

**Sandwich de jamón cocido**  
Conservantes, correctores de acidez, emulgentes y estabilizantes.  
**Bebida mixta de zumo y leche**  
Estabilizantes, acidulantes, colorantes y antioxidantes.

**CENA**

**Sopa de sobre**  
Potenciador del sabor.  
**Salchicas de pavo con ketchup**  
Antioxidantes, conservantes, estabilizantes y potenciadores del sabor.  
**Gelatina de postre**  
Correctores de acidez y colorantes.

## ALGUNOS SON INNECESARIOS



### ANTIOXIDANTES E-3XX

Conservan los nutrientes. Pero hay en exceso. Algunos podrían evitarse con un envasado al vacío, por ejemplo. **Riesgo:** Los galatos (E-310 a 312) el BHA y el BHT (E-320 y 321) pueden dar problemas. Los fosfatos (E-338 a 343) merman la absorción de calcio.



### PARA RECUBRIMIENTO IMPRESCINDIBLES

Se aplican sobre la superficie de un alimento, tapando sus poros y evitando así que entren gérmenes y mohos. Al mismo tiempo evitan que se seque y pierda sus aromas naturales. Y proporcionan un aspecto exterior perfectamente brillante.



### ÁCIDOS, BASES Y SALES E-5XX

Aumentan la acidez del alimento para evitar el crecimiento de mohos y bacterias. Y permiten realzar el sabor y controlar la interacción de los distintos ingredientes: por ejemplo, las pectinas, responsables de dar consistencia a las mermeladas.



### PARA TEXTURAS E-4XX

Son emulgentes, espesantes, estabilizadores y gelificantes. Permiten reemplazar grasas, almidones y azúcares por agua, ofreciendo alimentos bajos en calorías. Pero también permiten prescindir de ingredientes básicos como el huevo (en postres) o la carne. (en salchichas).



### CONSERVANTES E-2XX

Alargan la fecha de caducidad, pero muchos podrían evitarse con tratamientos como la esterilización del alimento. **Riesgo:** El ácido benzoico y sus sales (E-210 a 213) pueden provocar reacciones alérgicas. Los nitritos (E-249 a 252) son muy reactivos,



### EDULCORANTES E-950 a 967

Sustitutos del azúcar, útiles en dietas para adelgazar. **Riesgo:** Si se abusa de ellos es fácil sobrepasar la ingesta diaria recomendada. Por eso se aconseja limitar su consumo, sobre todo de la sacarina (E-954), el ciclamato (E-952) y el aspartamo (E-951).



### COLORANTES E-1XX

Son los maquillantes de la industria alimentaria. Su fin es mejorar el aspecto para que parezca que es de mayor calidad. Muy comunes en alimentos para niños. **Riesgo:** Pueden provocar alergias. Y los del tipo azoico (E-102, 104, 110, 122, 124, 129) hiperactividad infantil.



### SABORIZANTES E-620 a 635

Aportan sabor a alimentos que carecen de él; y pueden ocultar la ausencia de ingredientes de calidad. Además, habitúan al consumidor a sabores artificiales y ricos en glutamatos: asociados con el "síndrome del restaurante chino", una especie de reacción alérgica.



IMPRESINDIBLES



MINIMIZABLES



INNECESARIOS



## VENTAJA PARA SOCIOS

### CALCULADORA

Identifique cualquier aditivo, sus propiedades y sus efectos.

### LISTADO DE ADITIVOS A VIGILAR

Llame al 91 300 91 54 (de lunes a viernes, de 9 a 16h) y le enviamos a su e-mail la lista de aditivos con efecto suma, los dudosos y los alérgicos.

[www.ocu.org/aditivos](http://www.ocu.org/aditivos)



blancas: ocurre con marcas de fabricante líderes de pan de molde, mayonesa y, sobre todo, salchichas de pavo.

### Ojo, hay personas más sensibles

Antes de autorizar el uso de un aditivo, las autoridades alimentarias lo someten a numerosos análisis de seguridad y establecen una ingesta diaria admisible. Sin embargo, nunca se puede garantizar al 100% su inocuidad. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha terminado prohibiendo alguno al observar efectos perjudiciales a posteriori; y actualmente está volviendo a evaluar muchos de ellos.

Por eso siempre es preferible disminuir su consumo en la medida de lo posible, limitando aquellos alimentos que los incorporan en mayor cantidad, como los aperitivos, los refrescos, los platos precocinados, las salsas, la charcutería o los postres preparados; y donde, además, se concentran los aditivos "de maquillaje" (vea, a la izquierda, *Algunos son innecesarios*).

Además, hay grupos de población especialmente sensibles:

- Mujeres embarazadas y menores de tres años, ya que el feto y los niños pequeños no tienen aún su sistema digestivo y renal lo suficientemente desarrollados.

- Niños y adolescentes en general, ya que la ingesta diaria admisible es para un adulto.

- Personas con alergias, asma, urticaria crónica o intolerancias, que pueden desarrollar una falsa alergia.



**A veces se usan para abaratar un alimento, enmascarando la reducción de ingredientes básicos**

## Pan de molde

El uso de conservantes y emulgentes es necesario en la elaboración del pan de molde.

Lo que en este caso resulta prescindible es el uso de ciertos aditivos, como los

estabilizadores, los antioxidantes con fosfatos (E-341), que disminuyen la absorción del calcio en nuestro organismo, o el emulgente E-481 que, consumido en exceso, tiende a acumularse en el organismo (lo que puede suceder fácilmente entre los niños más pequeños).



Marca	Precio medio/kg (euros)	Conservantes	Antioxidantes	Emulgentes	Estabilizadores	Calificación Global
AUCHANPULGAR	1,24	□	+	+	+	+
LIDL, Cerlossa	1,25	□	+	+	+	+
CARREFOUR	1,47	□	-	-	+	+
DIA	1,25	□	+	-	+	+
ALIPENDE (Ahorramás)	1,25	□	□	-	+	+
HACENDADO (Mercadona)	1,50	□	●	+	+	+
BIMBO *	2,78	□	●	-	+	□
PANRICO *	2,91	□	+	-	●	□
AUCHAN (Alcampo)	1,40	□	+	-	●	□
CONDIS	1,63	□	+	-	●	□
EROSKI Basic	1,48	□	+	-	●	□
ALIADA (El Corte Inglés)	1,45	□	●	-	+	□

\* Marcas de fabricante, líderes de la categoría (y más caras).

■ Quienes toman antiinflamatorios no esteroideos, por cuanto puede producirse una reacción cruzada.

■ Mayores, porque su organismo va perdiendo capacidades funcionales.

■ Enfermos cuyo su sistema inmunitario es deficiente.

### Existen fórmulas para sustituirlos

La preocupación ciudadana por el exceso

de aditivos está impulsando cambios en la industria alimentaria, de modo que incluso los aditivos más justificados, como ciertos conservantes, están dejando de emplearse en determinados alimentos.

Por ejemplo, recientemente hemos comprobado la ausencia total de aditivos (salvo cantidades residuales) en la gama de productos cárnicos All Natural de la marca El Pozo. ¿Cómo lo han conseguido?

## Mayonesa

Es perfectamente posible hacerla sin apenas aditivos o aromas (como la de Ybarra). Pero algunas mayonesas, como las de Eroski y Aliada emplean seis aditivos distintos. Y es que las hay que añaden hasta tres

antioxidantes, dos conservantes, dos espesantes o incluso dos colorantes (Hellmann's). Tampoco nos gusta que Condis use un conservante como el ácido benzoico (E-211), que presenta riesgo de alergias.

Marca	Precio medio/kg (euros)	Aromas	Colorantes	Conservantes	C. acidez	Espesantes	Calificación global
YBARRA *	3,44	+	+	+	+	□	+
LIDL, Vita D'or	2,02	●	+	+	+	+	+
CARREFOUR	2,33	●	+	□	+	□	□
EL CORTE INGLÉS	3,00	●	+	□	+	□	□
HACENDADO (Mercadona)	1,79	+	●	□	□	+	□
CALVÉ *	3,96	●	+	+	□	●	□
HELLMANN'S *	3,87	●	●	+	□	+	□
CONDIS	2,87	+	+	●	□	●	□
ALIPENDE (Ahorramás)	2,09	+	●	□	□	●	□
DIA	2,02	●	+	□	●	□	□
AUCHAN (Alcampo)	2,24	●	●	□	□	●	-
AUCHANPULGAR	1,80	●	●	□	□	●	-
ALIADA (El Corte Inglés)	1,80	●	●	□	□	●	-
EROSKI	2,38	●	●	□	□	●	-

\* Marcas de fabricante, líderes de la categoría (y más caras).



## Salchichas de pavo

Sorprende que las salchichas de Oscar Mayer, la marca líder y la más cara, incluyen hasta siete aditivos (más que ninguna): tres estabilizantes, dos antioxidantes, un conservante y un potenciador del sabor. De hecho es la única que usa el

glutamato monosódico (E-621), un saborizante que cuesta metabolizar si se ingiere en cantidades excesivas. Como curiosidad, sepa que la marca Campofrío es quien fabrica las salchichas al resto de las marcas de distribución analizadas.

MARCA	Precio medio/envase 200g (€)	Aromas	Antioxidantes	Conservantes	Estabilizadores	Saborizantes	Calificación global
EROSKI	0,69	+	□	□	□	+	+
ALIPENDE (Ahorramás)	0,62	●	□	□	□	+	□
CARREFOUR	0,59	●	□	□	□	+	□
ALIADA	0,60	●	□	□	□	+	□
LIDL, Sierra Marina	0,59	●	□	□	□	+	□
ÓSCAR MAYER *	0,98	●	●	□	●	●	●

\* Marcas de fabricante, líderes de la categoría (y más caras).



## Yogur desnatado con fresas

Los hay con hasta 10 aditivos distintos. Es más, tres yogures llevan el espesante E-407, cuya ingesta diaria admitida aún no ha sido evaluada (valorados con un ● en este apartado).

Además, es común el empleo de colorantes para

ocultar la escasez de fresas, que en el mejor de los casos (Lidl) apenas suma un 12% del contenido. ¿Los yogures con menos aditivos? Los de Vitalinea (Danone), "solo" llevan tres, un colorante y dos edulcorantes; y cuestan casi el doble que el resto.

MARCA	Precio medio/kg (euros)	Colorantes	Conservantes	Antioxidantes	Edulcorantes	Espesantes	Calificación global
VITALINEA *	3,38	●	+	+	●	+	□
LIDL, Linessa	1,48	●	+	+	n.p.	+	□
EROSKI	1,84	●	+	□	●	+	□
HACENDADO (Mercadona)	1,80	●	●	+	+	●	-
CARREFOUR	1,78	●	+	●	●	●	-
CONDIS, S Line	1,78	●	+	●	●	●	-
ALIPENDE (Ahorramás)	1,80	●	●	●	●	□	●
AUCHAN (Alcampo)	1,70	●	●	●	●	-	●
ALIADA (El Corte Inglés)	1,78	●	●	●	●	-	●
DIA	1,72	●	●	●	●	-	●

\* Marcas de fabricante, líderes de la categoría (y más caras).



Al parecer, variando los parámetros de los ingredientes, así como los tratamientos térmicos hasta asegurar la destrucción de los patógenos; al tiempo que se extremen las condiciones higiénicas en el procesado del alimento. Por eso pedimos a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición que inicie una investigación exhaustiva que confirme estos resultados y anime al resto de la industria a seguir prácticas que permitan reducir el número de aditivos.

## Mejor con la E delante



La norma obliga a indicar en la etiqueta los aditivos pre-cedidos por su tipología: colorantes, estabilizantes... El problema es que muchos fabricantes mencionan su nombre común (ácido cítrico, por ejemplo), lo cual está bien, pero no añaden su identificación numérica precedida de una E (E-330, para el mismo aditivo), por la cual los identifican muchos consumidores.