**Radiografía Paleta Drácula 60g**

Tamaño de la porción: 60 g (1 unidad)

Kilocalorías (Kcal): 190 por porción

Número de porciones por envase: Una porción

**Ideas Tweet:**

* El consumo habitual y excesivo de este producto incrementa el riesgo de obesidad y de aparición de enfermedades crónicas.
* Este producto contiene 12 aditivos químicos. Algunos de ellos podrían afectar su salud.
* **Recomendación: Evite su consumo** o reemplácelo con helados caseros a base de frutas congeladas y/o alimentos naturales, sin adición de azúcar y aditivos poco saludables.

**Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: EXCESO DE AZÚCARES LIBRES y EXCESO DE GRASAS SATURADAS** (1).

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Postres - Helados

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 22 ingredientes, 12 de ellos aditivos. Algunos aditivos usados en producción industrial de alimentos podrían afectar la salud (2)(3). Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) este producto excede la cantidad recomendada de consumo de azúcar y grasa saturada. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras (4).

**Ingredientes: (22 ingredientes):**

A continuación, se enumeran los ingredientes del producto, de mayor a menor cantidad, de acuerdo a la información reportada en la etiqueta.

1. Leche
2. Azúcar
3. Grasa vegetal
4. Leche en polvo
5. Glucosa
6. Mono y diglicéridos de ácidos grasos (emulsificante-estabilizante).
7. Goma de algarrobo (emulsificante-estabilizante)
8. Goma celulósica (emulsificante-estabilizante).
9. Carragenina (emulsificante-estabilizante).
10. Carmín (Colorante natural)
11. Annato (Colorante natural).
12. Saborizantes artificiales.
13. Licor de cacao
14. Suero de leche
15. Cocoa
16. Lecitina de soya (emulsificante).
17. Polirricinoleato de poliglicerol (emulsificante).
18. Fresa
19. Almidón modificado
20. Carbón vegetal (Colorante natural).
21. Pectina (estabilizante)
22. Ácido cítrico (acidulante).

**Otros ingredientes declarados en etiqueta:**

1. Maní
2. Nueces de árbol
3. Ajonjolí

**Nutrientes críticos en la paleta drácula:**

Cada porción de 60 gramos (1 unidad) aportan un total de 190 Calorías.

* *Azúcares libres*[[1]](#footnote-1): Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más del triple de la cantidad recomendada de azúcares libres, el 34% de las calorías totales del producto. Del total de las calorías del producto (190), 64 calorías provienen de los 16 gramos de azúcares.
* *Grasa saturada*[[2]](#footnote-2): Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene casi el triple de la cantidad recomendada de grasa saturada, el 28% de las calorías totales del producto. Del total de las calorías del producto (190), 54 calorías provienen de los 6 gramos de grasa saturada.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Ésteres Diacetiltartáricos y de ácidos grasos de glicerol (E-472e): se usa como emulsionante y antioxidante, se usa para alargar el tiempo de vida útil de los productos.
2. Goma de algarrobo (E-410): espesante natural.
3. Carboximetilcelulosa de sodio (E-466): estabilizante sintético y espesante artificial, también llamado goma celulósica. Según algunos estudios podría aumentar la permeabilidad intestinal, modificar el microbioma, promover la translocación bacteriana especialmente de Escherichia coli y causar inflamación del intestino (5–7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. Goma carragenina (E-407): espesante natural y gelificante.
5. Carmín (E-120i): usado como colorante sintético o natural, se suele obtener a partir de la cochinilla. Algunos estudios refieren que este colorante podría causar reacciones alérgicas (8)(9)(10)(11)(12)(13). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
6. Annato (E-160b): usado como colorante natural, que según diversos estudios puede causar reacciones alérgicas (14,15) causando síntomas como urticaria crónica y anafilaxia (16) Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
7. Sabor artificial: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.
8. Lecitina de soya (E-322): usado como emulsificante, en la industria se utiliza también conservante natural y como mejorador de sabor o textura (17).
9. Polirricinoleato de poliglicerol (E-476): emulsionante sintético y antioxidante.
10. Carbón vegetal (E-153): colorante natural.
11. Pectina (E-440i): usado como espesante natural.
12. Ácido cítrico (E-330): usado como acidulante. La seguridad de este aditivo no ha sido estudiada de manera crónica o en grandes cantidades, un estudio de 2018, reporta 4 estudios de casos a partir de los cuales sugiere que dependiendo de la disposición genética luego del consumo de ácido cítrico manufacturado podría causar reacciones inflamatorias que causarían síntomas respiratorios, irritación intestinal, dolores articulares y musculares (18). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

**Recomendaciones finales:** Una buena alternativa a este producto pueden ser consumir frutas congeladas o helados caseros de jugo de fruta natural que pueden ser preparados en casa, de una manera más saludable con ingredientes naturales y sin añadir aditivos.

Elaborado por: ND Paula Ardila, ND Yessica Gil[[3]](#footnote-3), ND Kathleen Forbes4, ND Daniela Tinoco⁴, Fabián Avellaneda⁴.

Revisó: ND Mercedes Mora Plazas, ND Ruben Orjuela, MSP Sharon Sánchez.

*Nota:* Para mayor información consultar el documento “Anexo técnico radiografías”

**Bibliografía**

1. Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Available from: [www.paho.org/permissions](http://www.paho.org/permissions)
2. Chaib, R., & Barone, M. (2020). Uses of Chemicals in the Food and Beverage Industry. In Chemicals in the Food Industry (pp. 35-42). Springer, Cham.
3. Jansen, T., Claassen, L., van Kamp, I., & Timmermans, D. R. (2020). ‘All chemical substances are harmful.’public appraisal of uncertain risks of food additives and contaminants. Food and Chemical Toxicology, 136, 110959.
4. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: a narrative review. Nutrients. 12(7), 1995.
5. Logan M, Gkikas K, Svolos V, Nichols B, Milling S, Gaya DR, et al. Analysis of 61 exclusive enteral nutrition formulas used in the management of active Crohn ’ s disease — new insights into dietary disease triggers. 2020;(October 2019):935–47.
6. Bordon Y. Food additives feed the fire. 2015;15(March).
7. Viennois, Emilie. Merlin, Didier. Gewirtz, Andrew T. Chassaing B. Dietary emulsifier-induced low-grade inflammation promotes colon carcinogenesis. :404–13.
8. Kobylewski S, Jacobson MF. Toxicology of food dyes. Int J Occup Environ Health. 2012;18(3):220–46.
9. Ozceker D, Dilek F, Yucel E, Tamay Z, Ozkaya E, Guler N. Can allergy patch tests with food additives help to diagnose the cause in childhood chronic spontaneous urticaria ? 2020;384–90.
10. Anıl H, Harmanci K. Evaluation of contact sensitivity to food additives in children with atopic dermatitis. Adv Dermatology Allergol. 2020;37(3):390–5.
11. Harp BP, Barrows JN. US regulation of color additives in foods [Internet]. Colour Additives for Foods and Beverages. Elsevier Ltd.; 2015. 76–88 p. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-1-78242-011-8.00004-0>
12. Bahna SL, Burkhardt JG. The dilemma of allergy to food additives. Allergy Asthma Proc. 2018;39(1):3–8.
13. Gultekin F, Doguc DK. Allergic and immunologic reactions to food additives. Clin Rev Allergy Immunol. 2013;45(1):6–29.
14. Dutau G, Rancé F, Fejji S, Juchet A, Brémont F, Nouilhan P. Intolerance Aux Additifs Alimentaires Chez L’Enfant: Mythe Ou Realite? Rev Fr d’Allergologie d’Immunologie Clin. 1996;36(2):129–42.
15. Bourrier T. Intolerance and allergy to colorants and additives. Rev Fr d’Allergologie d’Immunologie Clin. 2006;46(2):68–79.
16. Velázquez-Sámano G, Collado-Chagoya R, Cruz-Pantoja RA, Velasco-Medina AA, Rosales-Guevara J. Hypersensitivity reactions to food additives. Rev Alerg Mex. 2019;66(3):329–39.
17. Nieto Vallejo MF, Domínguez Altamirano MC. Evaluación del efecto de tres aditivos y dos tipos de aceite para la elaboración de una papilla a base de una oleaginosa y cereales extruidos para niños de 6 a 36 meses. Quito; 2013.
18. Sweis IE, Cressey BC. Potential role of the common food additive manufactured citric acid in eliciting signi fi cant in fl ammatory reactions contributing to serious disease states : A series of four case reports. Toxicol Reports [Internet]. 2018;5(August):808–12. Available from: https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.08.002
1. Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 4,5 gramos de azúcar. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de azúcares libres, cuando las kilocalorías aportadas provenientes por los azúcares son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de grasa saturada, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de la grasa saturada son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-2)
3. Estudiante de pasantía de la carrera de Nutrición y Dietética del Departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. [↑](#footnote-ref-3)