**Radiografía Aji-no-men sabor gallina criolla 80g**

Tamaño de la porción: 40 g (½ paquete)

Kilocalorías (Kcal): 184 por porción

Número de porciones por envase: 2 porciones

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

**Clasificación:** producto comestible ultraprocesado - Alimento enlatado o listo para preparar - Sopas, cremas y bases

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 30 ingredientes diferentes, 12 de ellos son 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 sodio y grasa saturada. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras (4).

**Ingredientes (30 ingredientes):**

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

1. Harina de trigo fortificada (contiene hierro, vitaminas: niacina (B3), tiamina (B1), riboflavina (B2) y ácido fólico.
2. Manteca de palma
3. Antioxidante TBHQ
4. Sal
5. Tripolifosfato de sodio (Secuestrante)
6. Carbonato de sodio (Regulador de la acidez)
7. Carbonato de potasio (Regulador de acidez)
8. Curcumina (Colorante natural)
9. Tocoferoles concentrados (Antioxidante).
10. Glutamato monosódico (Acentuador de sabor)
11. Inosinato de sodio (Acentuador de sabor)
12. Guanilato de sodio (Acentuador de sabor)
13. Tomate
14. Cebolla
15. Ajo
16. Rocoto
17. Sabor a gallina idéntico al natural
18. Carne de pollo deshidratada
19. Proteína vegetal hidrolizada
20. Grasa de pollo
21. Orégano
22. Perejil
23. Azúcar
24. Sabor de tuco idéntico al natural
25. Palillo
26. Cúrcuma
27. Pimienta negra
28. Comino
29. Extracto de levadura
30. Dióxido de silicio amorfo (Antiaglutinante).

**Otros ingredientes declarados en etiqueta:**

1. Trigo (Gluten)
2. Soya
3. Huevo
4. Suero de leche
5. lactosa
6. Cebada (Gluten)

**Nutrientes críticos en Aji-no-men:**

Cada porción de 40 gramos (½ paquete) aporta un total de 184 Calorías.

* *Sodio*[[1]](#footnote-1): según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto excede la cantidad de sodio recomendada. El producto aporta 1148 miligramos (mg) de sodio frente a las 184 calorías, por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 964 mg.
* *Grasa saturada*[[2]](#footnote-2): Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene el doble de la recomendación de grasa saturada, el 20% de las calorías totales del producto. De las calorías totales del producto, el 36% de las calorías provienen de los 4 gramos de grasa saturada.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Terbutilhidroquinona (TBHQ) (E-319): usado como antioxidante sintético. (5) Estudios han demostrado que estimulan la citotoxicidad e induce la apoptosis temprana sobre las células endoteliales de la vena umbilical humana, así como que estimula la apoptosis y la carcinogenicidad sobre la línea celular de carcinoma de pulmón sobre la vena umbilical humana (6,7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
2. Tripolifosfato de sodio (E-451i): usado como estabilizante y regulador de acidez. (5)
3. Carbonato de sodio (E-500i): usado como anti aglomerante sintético. (5)
4. Carbonato de potasio (E-502i): usado como anti-aglomerante sintético. (5)
5. Curcumina: Usado como colorante. Está relacionado con dermatitis por contacto en personas alérgicas, en personas con ulcera gástrica puede llegar a producir acidez, náuseas y diarrea. En personas que usan anticoagulantes aumenta el riesgo de sangrado y en personas con caculos biliares activos se debe restringir debido a que aumenta la contracción vesicular (8). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
6. Tocoferoles concentrados (Antioxidante).
7. Glutamato Monosódico (E-621): Usado como realzador de sabor. Varios estudios tanto en humanos como animales han encontrado una asociación de este aditivo con obesidad, diabetes, hepatotoxicidad, así como efectos neurotóxicos y genotóxicos (en linfocitos humanos). (9,10) Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
8. Inosinato de sodio (E-631): usado como acentuador de sabor sintético. (5)
9. Guanilato de sodio (E-627): usado como acentuador de sabor sintético. (5)
10. Sabor a gallina igual al natural: no refiere qué tipo de químico utiliza, sus efectos pueden ser inciertos.
11. Sabor de tuco igual al natural: no refiere qué tipo de químico utiliza, sus efectos pueden ser inciertos.
12. Dióxido de silicio amorfo (E-551): usado como anti aglomerante natural o sintético. (5)

**Recomendaciones finales**: Una buena alternativa a este producto es la preparación y consumo de sopas caseras, con alimentos naturales y frescos.

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 Rubén 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. ALIMENTARIOS, S. A. (1996). Programa conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias Comisión del Codex Alimentarius. https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B192-1995%252FCXS\_192s.pdf
6. Karimi, Z., Ezzati, J., Dolatabadi, N. y Dehghan, P. (2019). The protective effect of thymoquinone on tertbutylhydroquinone induced cytotoxicity in human umbilical vein endothelial cells. Toxicology Research, 1050-1056. doi: <https://doi.org/10.1039/c9tx00235a>
7. Eskandani, M., Hamishehkar, H., Ezzati, J. y Dolatabadi, N. (2014). Cytotoxicity and DNA damage properties of tertbutylhydroquinone (TBHQ) food additive. Food Chemistry, 153(2014), 315-320. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2013.12.087>
8. Laffita, O., & Castillo, A. (2011). ACTUALIZACIÓN DE TEMA: Avances en la caracterización farmacotoxicológica de la planta medicinal Curcuma longa Linn. Medisan, 16(1), 97–114.
9. Ataseven N, Yüzbaşıoğlu D, Keskin A, Ünal F. Genotoxicity of monosodium glutamate. Food and Chemical Toxicology. 2016; 91: 8-18.
10. Kazmi Z, Fatima I, Perveen S, Malik S. Monosodium glutamate: Review on clinical reports. International Journal of Food Properties. 2017;1-9.
1. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de sodio, cuando el sodio es igual o superior de 1 mg por cada kilocaloría aportada 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)