**Radiografía Maggi Sancocho 45 g**

Tamaño de la porción: 15g (1 cucharada)

Kilocalorías (Kcal): 50 por porción

Número de porciones por envase: 3 porciones

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

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

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 17 ingredientes, 3 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. El consumo de productos que contienen exceso de sodio, se relacionan con mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedades renales, entre otras (4).

**Ingredientes: (15 ingredientes):**

1. Harina de trigo fortificada *(Niacina, hierro, vitaminas B1, B2 y ácido fólico).*
2. Almidón
3. Mezcla de sales (cloruro de sodio y cloruro de potasio)
4. Harina de maíz
5. Grasa vegetal
6. Acentuador de Sabor (glutamato monosódico)
7. Cebolla
8. Ajo
9. Cilantro
10. Puerro
11. Cúrcuma
12. Azúcar
13. Papa deshidratada
14. Carne de gallina deshidratada
15. Extracto de levadura
16. Sabores naturales
17. Colorante (caramelo).

**Nutrientes críticos en Maggi Sancocho:**

Cada porción de 15 gramos (1 cucharada) aportan un total de 50 Calorías.

* *Sodio*[[1]](#footnote-1): Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto excede los límites de la cantidad recomendada de consumo de sodio en 580 mg. Los 630 miligramos de sodio aportado son mayores a las 50 calorías totales del producto.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Glutamato monosódico (621): Aditivo usado como acentuador de sabor, pero que en la salud humana está relacionado con obesidad, diabetes, afectación al hígado (hepatotoxicidad), y efectos nocivos sobre el sistema nervioso (efectos neurotóxicos) y afectación del ADN (efectos genotóxicos) (5).
2. Sabores Naturales: no refiere que tipo de químico utiliza, sus efectos pueden ser inciertos.
3. Color caramelo (E-150): colorante natural o sintético con efectos cancerígenos que fue prohibido por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (USFDA) en 2011 (6) y en 2014 la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) solicitó que se distinga en el etiquetado nutricional el tipo de caramelo que se emplea en los productos con el fin de estimar la exposición a este aditivo (7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

**Recomendaciones finales**: Una buena alternativa a este producto es preparar en casa su propio sancocho del animal que más le guste y verduras, con alimentos frescos y naturales.

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

Elaboró: ND Paula Ardila

Revisó: ND Mercedes Mora Plazas, ND Rubén Orjuela, MSP Sharon Sánchez

**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. Kazmi Z, F. I.-M. (2017). Monosodium glutamate: Review on clinical reports. *International Journal of Food Properties*, 1-25
6. EFSA. Scientific Opinion on the re-evaluation of caramel colours (E 150 a,b,c,d) as food additives. EFSA J. 2011;9(3):1–103.
7. Folmer DE, Doell DL, Lee HS, Noonan GO, Carberry SE. A U.S. population dietary exposure assessment for 4-methylimidazole (4-MEI) from foods containing caramel colour and from formation of 4-MEI through the thermal treatment of food. Food Addit Contam - Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess [Internet]. 2018;35(10):1890–910. Available from: https://doi.org/10.1080/19440049.2018.1508892

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)