

**Radiografía Bebida Mr Tea 500 ml**  
Tamaño de la porción: 1 vaso (240 ml)  
Kilocalorías (Kcal): 45  
Número de porciones por envase: Aprox 2

**Ideas Tweet:**

- El consumo habitual y excesivo de este producto ultra procesado incrementa el riesgo de aumentar los niveles de azúcar en la sangre, incrementa el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles.
- Este es un producto ultraprocesado que contiene 4 aditivos químicos. Algunos de ellos podrían afectar su salud por estar relacionados con inflamación intestinal, reacciones alérgicas, aumento de la sensación de hambre, alteraciones en el control de la saciedad y posible asociación con algunos tipos de cáncer.

**Recomendación:** Evite su consumo y reemplácese por agua potable, infusiones con hojas de té natural, infusiones de frutas sin endulzantes o frutas enteras.

**Según la Resolución 2492 de 2022 y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los sellos de advertencia de este producto son: EXCESO EN AZÚCARES Y CONTIENE EDULCORANTES (1)**

**Clasificación:** Producto comestible ultra procesado - Bebidas – Té embotellado

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 8 ingredientes, de los cuales 4 corresponden a 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) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (1) este producto excede la cantidad recomendada de consumo de azúcar y contiene edulcorantes. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Adicionalmente, el consumo de productos que contienen edulcorantes, se relaciona con mayor riesgo de desarrollar obesidad, alterar la microbiota intestinal y posibles cambios en la memoria y el aprendizaje (4).

**Ingredientes: (8 ingredientes):**

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

1. Agua
2. Azúcar
3. Alulosa
4. Ácido cítrico (Acidulante)
5. Extracto de té negro
6. Citrato de sodio (regulador de acidez)
7. Sabor natural a limón
8. Estevia (edulcorante natural)

### Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. No declara otros ingredientes

### Nutrientes críticos en el Bebida Mr Tea con sabor a limón:

Cada porción de 240 ml aporta un total de 45 calorías.

- Azúcares:<sup>1</sup> Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, la cantidad recomendada de azúcares es la que aporte máximo el 10% de las calorías del producto. En este producto, el 100% de las calorías provienen de los azúcares, es decir que, contiene 10 veces la cantidad recomendada de azúcares libres. Del total de las calorías del producto (45 Kcal), la totalidad (45 calorías) provienen de 11 gramos de azúcares.
- Edulcorantes: También conocidos como endulzantes. Este producto contiene Stevia como edulcorante artificial.

### Aditivos que contiene este producto:

1. 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, reportó 4 estudios de casos a partir de los cuales se sugiere que, dependiendo de la disposición genética, luego del consumo de ácido cítrico manufacturado, podrían aparecer reacciones inflamatorias que causarían síntomas respiratorios, irritación intestinal, dolores articulares y musculares (5). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
2. Citrato de sodio (E-331): Usado como regulador de acidez.
3. Sabor a limón (Sabor natural a limón): No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.
4. Glicósidos de esteviol (E-960): Usado como edulcorante. Se ha descrito que los extractos o componentes de Stevia son capaces de cambiar y alterar la composición de la microbiota intestinal (6). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

**Recomendaciones finales: Evite consumir este producto.** Prefiera consumir agua potable, infusiones con hojas de té natural, frutas enteras y disponibles en su región acompañadas con agua, jugos frescos preparados en casa o infusiones de frutas locales sin añadir endulzantes.

---

<sup>1</sup> Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cucharada 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

Elaborado por: Kewin Velasco<sup>2</sup>

Revisó: ND Rubén Orjuela, ND Angélica Pachón

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

## **Bibliografía**

1. Resolución 2492 de 2022 (Diciembre 13 de 2022) & 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)
1. 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. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0_2)
2. Jansen, T., Claassen, L., van Kamp, I., & Timmermans, D. (2020). 'All chemical substances are harmful.' public appraisal of uncertain risks of food additives and contaminants. *Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association*, 136, 110959. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.110959>
3. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
4. Sweis IE, Cressey BC. Potential role of the common food additive manufactured citric acid in eliciting significant inflammatory 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>
5. Ruiz-Ojeda, F. J., Plaza-Díaz, J., Sáez-Lara, M. J., & Gil, A. (2019). Effects of Sweeteners on the Gut Microbiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 10(suppl\_1), S31–S48. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy037>

---

<sup>2</sup> 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.