

# Los aditivos alimentarios

Los aditivos son sustancias naturales o productos químicos artificiales que se añaden a los alimentos con diversos fines. Entre estas sustancias se encuentran:

- **Conservantes.** Prolongan la duración del alimento.
- **Colorantes.** Proporcionan al alimento un color atractivo para el consumidor.
- **Potenciadores del sabor.** Aumentan esta cualidad en el alimento.
- **Estabilizantes.** Mantienen la textura y el aspecto del producto alimenticio.
- **Antioxidantes.** Evitan las alteraciones de los alimentos producidas por la oxidación.
- **Edulcorantes.** Confieren al alimento un sabor dulce. Pueden ser azúcares o edulcorantes artificiales. Estos últimos se emplean frecuentemente en los alimentos y las bebidas *light*, pues no tienen valor energético.

Entre los aditivos que se comercializan en nuestro país, hay todavía muchos cuyos efectos sobre el organismo no se conocen lo suficiente (según algunos estudios científicos, el consumo abusivo o indiscriminado de ciertos aditivos puede resultar inadecuado y perjudicial para la salud). Así, no se han demostrado de manera taxativa los efectos de algunos de los aditivos que figuran en esta página, ya que dependen de la dosis y la propensión de cada persona (hay quienes se ven afectados con la ingestión de una cantidad mínima).

Los aditivos aceptados en la Unión Europea figuran en las etiquetas de los productos alimenticios con un código compuesto por la letra **E** seguida de un número. Cada código corresponde a una sustancia química concreta, que se puede identificar fácilmente consultando un catálogo publicado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Si en lugar de la letra **E** aparece la **H** (inicial de *Hispania*), se trata de un aditivo autorizado en España.

| colorantes |           | estabilizantes y gelificantes |         | conservantes |           | potenciadores del sabor |         | antioxidantes |           | edulcorantes |  |
|------------|-----------|-------------------------------|---------|--------------|-----------|-------------------------|---------|---------------|-----------|--------------|--|
| E-100 ✓    | E-101 ✓   | E-102 ● ☺                     | E-104 ● | E-110 ●      | E-120 ●   |                         |         |               |           |              |  |
| E-122 ●    | E-123 ●   | E-124 ●                       | E-127 ● | E-131 ⚠      | E-132 ✓   |                         |         |               |           |              |  |
| E-140 ✓    | E-142 ● ★ | E-150 ★                       | E-151 ★ | E-154 ● ☺    | E-155 ● ☺ |                         |         |               |           |              |  |
| E-160 ✓    | E-161 ▲   | E-163 ✓                       | E-170 ✓ | E-171 ✓      | E-172 ✓   | E-174 ✓                 | E-180 ✓ | E-200 ✓       | E-201 ✓   | E-202 ✓      |  |
| E-203 ✓    | E-210 ◇   | E-211 ◇                       | E-212 ◇ | E-213 ●      | E-214 ●   | E-219 ●                 | E-220 ◇ | E-221 ◇       | E-222 ◇   | E-223 ◇ ●    |  |
| E-224 ◇    | E-226 ◇   | E-227 ◇                       | E-249 ⚠ | E-250 ⚠      | E-251 ⚠   | E-252 ⚠                 | E-260 ✓ | E-261 ✓       | E-262 ✓   | E-263 ✓      |  |
| E-270 ✓    | E-280 ✓   | E-281 ✓                       | E-282 ✓ | E-283 ✓      | E-290 ✓   | E-296 ✓                 | E-297 ✓ | E-300 ✓       | E-301 ✓   | E-302 ✓      |  |
| E-304 ✓    | E-306 ✓   | E-307 ✓                       | E-308 ✓ | E-309 ✓      | E-320 ● ⚠ | E-321 ● ⚠               | E-322 ✓ | E-325 ✓       | E-326 ✓   | E-327 ✓      |  |
| E-330 ● ◇  | E-331 ✓   | E-332 ✓                       | E-333 ✓ | E-334 ✓      | E-335 ✓   | E-336 ✓                 | E-337 ✓ | E-338 ◇ ●     | E-339 ◇ ● | E-340 ◇ ●    |  |
| E-341 ◇ ☺  | E-350 ✓   | E-351 ✓                       | E-352 ✓ | E-353 ✓      | E-354 ✓   | E-355 ✓                 | E-363 ✓ | E-400 ●       | E-401 ●   | E-402 ●      |  |
| E-403 ○    | E-404 ○   | E-405 ○                       | E-406 ✓ | E-407 ○      | E-410 ✓   | E-412 ✓                 | E-416 ✓ | E-440 ○       | E-442 ○   | E-450 ⚠ ○    |  |
| E-460 ★    | E-461 ★   | E-466 ★                       | E-470 ◇ | E-471 ◇      | E-472 ◇   | E-475 ◇                 | E-620 ✓ | E-621 ✓       | E-622 ✓   | E-623 ✓      |  |
| E-625 ✓    | E-627 ★   | E-628 ★                       | E-631 ★ | E-632 ★      | E-636 ✓   | E-637 ✓                 | E-951 ◇ | E-952 ★       | E-954 ★   | E-957 ◇      |  |

- ✓ inocuo
- ★ sospechoso de causar varias alteraciones
- puede provocar pérdida de nutrientes
- puede originar alergias
- ◇ puede producir alteraciones digestivas
- ☺ puede ocasionar hiperactividad infantil
- ⚠ se relaciona con posibles alteraciones tumorales
- ▲ puede producir alteraciones de la visión