**Radiografía HIT Mango 200 ml**

Tamaño de la porción: 200 ml (1 caja)

Kilocalorías (Kcal): 80 kcal 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 8 aditivos químicos. Algunos de ellos podrían afectar su salud.
* **Recomendación: Evite su consumo** o reemplácelo consumiendo fruta entera o jugo hecho en casa sin adición de azúcar, también puede consumir infusiones o aromáticas.

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

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Bebidas **-** Refresco con fruta en caja, botella o bolsa

**Análisis general del producto:**

Este producto contiene 11 ingredientes, 8 de ellos son aditivos. Algunos aditivos usados en producción industrial de alimentos podrían afectar la salud (2)(3). Este producto excede los límites de la cantidad recomendada de consumo de azúcar según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (0PS) (1). 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: (11 ingredientes)**

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

1. Agua
2. Pulpa de mango
3. Azúcar
4. Ácido cítrico (Acidulante)
5. Pectina (Estabilizante)
6. Sabor idéntico al natural
7. Ácido ascórbico (Antioxidante)
8. Citrato de sodio (Reguldor de la acidez)
9. Estevia (Edulcorante natural)
10. Color caramelo
11. Color amarillo 6 (Colorante artificial)

**Nutrientes críticos en refresco HIT mango:**

Cada porción de 200 mililitros gramos (1 caja) aportan un total de 80 calorías.

* *Azúcares libres*[[1]](#footnote-1): según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de siete veces la cantidad recomendada de azúcares libres, el 75% de las calorías totales del producto. Del total de Calorías del producto (80), 60 calorías provienen de 15 gramos de azúcares.
* *Edulcorantes*: Este producto contiene edulcorantes, dentro de los ingredientes reportados, se encuentra el estevia como edulcorante sin aporte de Calorías.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Ácido cítrico (E-330): La seguridad de este aditivo no ha sido estudiada de manera crónica o en grandes cantidades, una publicación 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 (5). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
2. Pectina (E-440i): usado como estabilizador (6).
3. Estevia o Glicósidos de steviol (960 a): Endulzante artificial o natural.
4. Ácido ascórbico (E-300): usado con antioxidante natural o sintético (6).
5. Citrato de sodio (E-331): usado como regulador de la acidez (6).
6. 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 (7) 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 (8). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
7. Amarillo Ocaso FCF (E-110): También llamado amarillo Nº6 (usado como colorante sintético) según un estudio del año 2012 provoca reacciones de hipersensibilidad y se encuentra contaminado con bencidina y otros carcinógenos (13). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
8. Sabor idéntico al natural: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor, por lo que no se pueden conocer los efectos de este en la salud.

**Recomendaciones finales**: Una buena alternativa a este producto es el consumo de mango entero acompañado de agua o preparar en casa jugo de mango sin azúcar añadida, sin colar, con toda la fibra y con todo el beneficio de las frutas.

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

Elaborado por: ND Paula Ardila, ND Yessica Gil2, ND Kathleen Forbes[[2]](#footnote-2).

Revisó: ND Mercedes Mora Plazas, ND Ruben 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. "Sweis, I. E., & Cressey, B. C. (2018). 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. Toxicology reports, 5, 808-812. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.08.002>
6. ALIMENTARIOS, S. A. (1996). Programa conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias Comisión del Codex Alimentarius. <https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=018170620143701104933:i-zresgmxec&q=https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/%3Flnk%3D1%26url%3Dhttps%25253A%25252F%25252Fworkspace.fao.org%25252Fsites%25252Fcodex%25252FStandards%25252FCXS%252B192-1995%25252FCXS_192s.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwjYvseTwsD0AhXmQjABHZt2CjUQFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw3TRmAgSZTBkOFSR0E0YG7w>
7. 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. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2004>
8. 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>
9. Kobylewski S, Jacobson MF. Toxicology of food dyes. Int J Occup Environ Health. 2012;18(3):220–46. <https://doi.org/10.1179/1077352512Z.00000000034>

1. 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 libres son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-1)
2. 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-2)