**Radiografía Pony Malta 330 mL**

Tamaño de la porción: 240 mL (1 vaso), el envase contiene 330 mL (1.4 porciones)

Kilocalorías (Kcal): 100 por porción (138 kcal en el envase)

Número de porciones por envase: Aproximadamente una porción (1.4 porciones)

**Ideas Tweet:**

* No se deje confundir, esta es una bebida chatarra cuyo consumo habitual le expone a subir de peso, y tener mayor riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas.
* Este producto contiene 4 aditivos químicos. Algunos de ellos podrían afectar su salud.
* **Recomendación: Evite su consumo** o reemplácela por agua, jugos sin adición de azúcar, bebidas como infusiones, tés o aromáticas.

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

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Bebidas **-** Gaseosas

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 9 ingredientes, 4 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 este nutriente, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras (4).

**Ingredientes: (9 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. Malta de cebada
4. Gas carbónico
5. Color caramelo (Colorante artificial).
6. Ácido cítrico (Acidulante)
7. Sabor artificial de vainilla
8. Lúpulo
9. Agregados vitamínicos (Niacina, Riboflavina, Tiamina)

**Nutrientes críticos en la Pony Malta 330 mL:**

Cada porción de 240 mL (1 vaso) aportan un total de 100 calorías.

* *Azúcares libres*[[1]](#footnote-1): según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de 8 veces la cantidad recomendada de azúcares libres, el 92% de las Calorías totales del producto. Del total de Calorías del producto (100), 92 Calorías provienen de 23 gramos de azúcares.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Gas carbónico (E-290): Usado como gasificante, espumante y gas de envasado (5).
2. 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.
3. 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 (8). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. Sabor artificial de vainilla: Los sabores artificiales corresponden a una amplia gama de aditivos alimentarios con diversos efectos sobre la salud. Sin embargo, por disposiciones legales las empresas pueden obviar la especificación del aditivo utilizado el nombre genérico de sabores artificiales.

**Recomendaciones finales:** Una buena alternativa para reemplazar este producto es beber agua, infusiones, tés, aromáticas, jugos sin adición de azúcar, entre otros.

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

Elaborado por: ND Paula Ardila, ND Yessica Gil[[2]](#footnote-2), ND Kathleen Forbes4, ND Daniela Tinoco⁴, Fabián Avellaneda⁴.

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. 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](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. 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>
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>
8. Sweis IE, Cressey BC. Potential role of the common food additive manufactured citric acid in eliciting signi fi cant 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>

1. Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cuchara 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. [↑](#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)