**Radiografía Yox melocotón 100 g**

Tamaño de la porción: 100 g (1 botella)

Kilocalorías (Kcal): 90 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 4 aditivos químicos. Algunos de ellos podrían afectar su salud.
* **Recomendación: Evite su consumo** o reemplácelo con productos lácteos o derivados, sin adición de azúcar y mínimamente procesados.

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

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Lácteos industrializados (yogurt, kumis, avena, leche saborizada)

**Análisis general del producto**: Este producto contiene 13 ingredientes, 4 de ellos aditivos y 2 son vitaminas y minerales artificiales. 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 azúcar y grasa saturada. 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: (14 ingredientes)**

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

1. Leche entera higienizada
2. Leche entera reconstituida
3. Suero reconstituido
4. Azúcar
5. Dulce de melocotón
6. Gelatina
7. Vitamina C
8. Sulfato de zinc
9. Sorbato de potasio (conservante)
10. Pectina (estabilizante)
11. Sabor idéntico al natural
12. Annato (colorante natural)
13. Cultivos probióticos (lactobacillus gasseri, lactobacillus coryniformis)
14. Cultivo láctico (streptococcus salivarius subsp. thermophilus)

**Nutrientes críticos en YOX:**

Cada porción de 100 gramos (1 botella) aportan un total de 90 Calorías.

* *Azúcares libres*[[1]](#footnote-1): Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de cuatro veces la cantidad recomendada de azúcares libres, 24% de las calorías totales del producto. Del total de las calorías del producto (90), 49% calorías provienen de los 11 gramos de azúcares libres.
* *Grasa saturada*[[2]](#footnote-2): Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de la cantidad recomendada de grasa saturada, 10% de las calorías totales del producto. Del total de las calorías del producto (90), 9 calorías provienen de 1 gramo de grasa saturada.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Sorbato de potasio (E-202): usado como conservante, pero diferentes estudios encontraron que es un aditivo que puede tener efectos genotóxicos (5), activar vías inflamatorias (6), exacerbar los efectos de la diabetes (7), afectar la microbiota intestinal, especialmente las bacterias antiinflamatorias, afectar a su vez el sistema inmunológico humano (8); y causar la aparición de reacciones alérgicas a nivel de vías respiratorias, del tracto digestivo y la piel en personas susceptibles. Se recomienda evitar el consumo habitual de alimentos que lo contengan (9). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
2. Pectina (E-440i): usado como espesante natural (10).
3. Sabor idéntico al natural a melocotón: No refiere que tipo de químico utiliza, sus efectos pueden ser inciertos.
4. Annato (E-160b): usado como colorante natural, que según diversos estudios puede causar reacciones alérgicas (11,12) causando síntomas como urticaria crónica y anafilaxia (13) Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

**Recomendaciones finales:** Una buena alternativa a este producto es beber leche, preparar yogurt casero o consumir otros derivados lácteos, sin adición de azúcar, sal o aditivos no saludables.

Elaborado por: ND Paula Ardila, ND Yessica Gil[[3]](#footnote-3), ND Kathleen Forbes4, ND Daniela Tinoco⁴, Fabián Avellaneda⁴.

Revisó: ND Mercedes Mora Plazas, ND Ruben Orjuela, MSP Sharon Sánchez.

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

**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. Mamur S, Yüzbaşioǧlu D, Ünal F, Yilmaz S. Does potassium sorbate induce genotoxic or mutagenic effects in lymphocytes? Toxicol Vitr. 2010;24(3):790–4.
6. Raposa B, Pónusz R, Gerencsér G, Budán F, Gyöngyi Z, Tibold A, et al. Food additives: Sodium benzoate, potassium sorbate, azorubine, and tartrazine modify the expression of NFκB, GADD45α, and MAPK8 genes. Acta Physiol Hung. 2016;103(3):334–43.
7. Dehghan P, Mohammadi A, Mohammadzadeh-Aghdash H, Ezzati Nazhad Dolatabadi J. Pharmacokinetic and toxicological aspects of potassium sorbate food additive and its constituents. Trends Food Sci Technol [Internet]. 2018;80(July):123–30. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2018.07.012>
8. Hrncirova L, Hudcovic T, Sukova E, Machova V, Trckova E, Krejsek J, et al. Human gut microbes are susceptible to antimicrobial food additives in vitro. Folia Microbiol (Praha). 2019;64(4):497–508.
9. Radu-rusu CG, Pop IM, Frunza G, Simeanu D. ON THE OCCURRENCE OF POTASSIUM SORBATE ( E202 ) IN CERTAIN FOOD AND BEVERAGE PRODUCTS. 2019;LXII(2):259–64. doi: <http://animalsciencejournal.usamv.ro/index.php/scientific-papers/past-issues?id=661>
10. 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)
11. Dutau G, Rancé F, Fejji S, Juchet A, Brémont F, Nouilhan P. Intolerance Aux Additifs Alimentaires Chez L’Enfant: Mythe Ou Realite? Rev Fr d’Allergologie d’Immunologie Clin. 1996;36(2):129–42.
12. Bourrier T. Intolerance and allergy to colorants and additives. Rev Fr d’Allergologie d’Immunologie Clin. 2006;46(2):68–79.
13. Velázquez-Sámano G, Collado-Chagoya R, Cruz-Pantoja RA, Velasco-Medina AA, Rosales-Guevara J. Hypersensitivity reactions to food additives. Rev Alerg Mex. 2019;66(3):329–39.

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. Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de grasa saturada, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de la grasa saturada son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-2)
3. 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-3)