

Radiografía Agua gasificada sabor maracuyá H2OH 600ml

Tamaño de la porción: 1 vaso(240ml)

Kilocalorías (Kcal): 0

Número de porciones por envase: aprox. 2.5

Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: CONTIENE EDULCORANTES (1).

Clasificación: Producto comestible ultraprocesado - Bebidas - Gaseosas

Análisis general del producto: Este producto contiene 9 ingredientes de los cuales 7 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) (1) este producto contiene edulcorantes. El consumo de productos que contienen edulcorantes, se relaciona con mayor riesgo de desarrollar obesidad, alterar la microbiota intestinal y ocasionar cambios en la memoria y el aprendizaje (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 carbonatada
2. Ácido cítrico (acidulante)
3. Ácido málico (acidulante)
4. Sabor maracuyá (saborizante idéntico al natural)
5. Citrato de sodio (regulador de acidez)
6. Aspartame (edulcorante artificial)
7. Acesulfame de potasio (edulcorante artificial)
8. Benzoato de sodio (conservante)
9. Cloruro de sodio

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina

Nutrientes críticos en el Agua gasificada sabor maracuyá H2OH:

Cada porción de 1 botella (600 ml) aporta 0 Calorías.

- Edulcorantes: También conocidos como endulzantes. Este producto contiene aspartame y acesulfame de potasio como edulcorantes artificiales.

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. Ácido málico (E-296): Usado como acidulante
3. Sabor maracuyá (saborizante idéntico al natural): No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.

4. Citrato de sodio (E-331): Usado como regulador de acidez.
5. Aspartame (E-951): Usado como edulcorante/endulzante artificial. Los resultados de algunos estudios demostraron que su consumo puede causar algunos efectos adversos sobre la salud, incluida la obesidad, alteración en la microbiota intestinal, hipertensión, cáncer, efectos neuroconductuales adversos (en comportamientos, conductas y aprendizaje), disfunción del riñón (6), y en niñas se ha relacionado con menarquia precoz (7). Su consumo está relacionado con mayor intolerancia a la glucosa, particularmente en personas con obesidad, y con aumento de los niveles de azúcar en sangre, que puede ocasionar diabetes (8), además se ha asociado con aumento de peso a causa del aumento del apetito e ingesta de alimentos (9). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
6. Acesulfame de potasio (E-950): Usado como edulcorante/endulzante artificial. Su consumo se ha relacionado con cambios en la microbiota intestinal y disminución de bacterias beneficiosas en el intestino (10), además, varios estudios han sugerido que el acesulfame K puede reducir la actividad neuronal y su consumo prolongado está relacionado con un impacto negativo en la memoria y el aprendizaje (11). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
7. Benzoato de sodio (E-211): Usado como conservante sintético. Un estudio de 2011 concluyó que este aditivo podría causar una alteración en la liberación de leptina, hormona que permite el control de la saciedad. La alteración en el control de la saciedad podría contribuir a la ganancia de peso (12). Finalmente, un estudio de 2019 concluyó que, si bien los productos contienen niveles de benzoato en los límites permitidos, el consumo de este aditivo junto con colorantes artificiales podría aumentar su potencial tóxico (13). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

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

Elaborado por: Laura De Vega¹

Revisó: ND Rubén 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
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. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0_2
3. 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>

¹ 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.

4. 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>
5. 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>
6. Ardalan, M. R., Tabibi, H., Ebrahimzadeh Attari, V., & Malek Mahdavi, A. (2017). Nephrotoxic Effect of Aspartame as an Artificial Sweetener: a Brief Review. *Iranian journal of kidney diseases*, 11(5), 339–343. <http://www.ijkd.org/index.php/ijkd/article/view/3006/944>
7. Durán Agüero, S., Angarita Dávila, L., Escobar Contreras, M. C., Rojas Gómez, D., & de Assis Costa, J. (2018). Noncaloric Sweeteners in Children: A Controversial Theme. *BioMed research international*, 2018, 4806534. <https://doi.org/10.1155/2018/4806534>
8. Jennifer L. Kuk and Ruth E. Brown. Aspartame intake is associated with greater glucose intolerance in individuals with obesity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 41(7): 795-798. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0675>
9. Samar Y Ahmad, James K Friel, Dylan S Mackay, Effect of sucralose and aspartame on glucose metabolism and gut hormones, *Nutrition Reviews*, Volume 78, Issue 9, September 2020, Pages 725–746, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz099>
10. Plaza-Diaz, J., Pastor-Villaescusa, B., Rueda-Robles, A., Abadia-Molina, F., & Ruiz-Ojeda, F. J. (2020). Plausible Biological Interactions of Low- and Non-Calorie Sweeteners with the Intestinal Microbiota: An Update of Recent Studies. *Nutrients*, 12(4), 1153. <https://doi.org/10.3390/nu12041153>
11. Briones-Avila, L. S., Moranchel-Hernández, M. A., Moreno-Riolobos, D., Silva Pereira, T. S., Ortega Regules, A. E., Villaseñor López, K., & Islas Romero, L. M. (2021). Analysis of Caloric and Noncaloric Sweeteners Present in Dairy Products Aimed at the School Market and Their Possible Effects on Health. *Nutrients*, 13(9), 2994. <https://doi.org/10.3390/nu13092994>
12. Ciardi, C., Jenny, M., Tschoner, A., Ueberall, F., Patsch, J., Pedrini, M., Ebenbichler, C., & Fuchs, D. (2012). Food additives such as sodium sulphite, sodium benzoate and curcumin inhibit leptin release in lipopolysaccharide-treated murine adipocytes in vitro. *The British journal of nutrition*, 107(6), 826–833. <https://doi.org/10.1017/S0007114511003680>
13. Buşuricu F, Schroder V, Margaritti D, Nadolu D.(2019). PRELIMINARY STUDY REGARDING SODIUM BENZOATE AND OTHER FOOD DYES SINERGIC ACTION. LXII(1)http://animalsciencejournal.usamv.ro/pdf/2019/issue_1/Art62.pdf

