

Radiografía Avena Alquería 800g

Tamaño de la porción: 240g

Kilocalorías (Kcal): 110

Número de porciones por envase: Aprox. 3,5

Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: EXCESO DE AZÚCARES, EXCESO DE SODIO, EXCESO DE GRASAS SATURADAS Y CONTIENE EDULCORANTES (1).

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

Análisis general del producto: Este producto contiene 13 ingredientes de los cuales 8 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 exceso de azúcares, exceso de sodio, exceso de grasas saturadas y contiene edulcorantes. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de desarrollar obesidad, enfermedad renal, enfermedad cardiovascular y de aparición de enfermedades crónicas como diabetes, entre otras. (4).

Ingredientes: (13 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
2. Agua
3. Harina de avena (4%)
4. Azúcar
5. Mono y diglicéridos de ácidos grasos (emulsificante)
6. Carragenina (emulsificante)
7. Goma guar (emulsificante)
8. Sabor artificial a avena
9. Sabor artificial a caña de azúcar
10. Polifosfato de sodio (estabilizante)
11. Polifosfato de potasio (estabilizante)
12. Sal
13. Sucralosa

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Leche
2. Gluten
3. Puede contener soya

Nutrientes críticos en la Avena Alquería:

Cada porción de 1 vaso (240g) aporta 100 Calorías.

- Azúcares¹: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la cantidad recomendada de azúcares es la que aporte máximo el 10% de las

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

calorías del producto. En este producto, el 40% de las calorías provienen de los azúcares, es decir que, contiene cuatro veces la cantidad recomendada de azúcares. Del total de las calorías del producto (100Kcal), 40 calorías provienen de 10 gramos de azúcares.

- Sodio²: según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto excede la cantidad máxima de sodio recomendada o aceptada. Una porción de este producto debería contener un máximo de 99mg de sodio, y aporta 100 miligramos (mg).
- Grasa saturada³: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene casi el doble de la cantidad de grasa saturada recomendada. Lo máximo recomendado para este producto son 1,1g y contiene 2g de grasa saturada. Del total de Calorías del producto (100Kcal), 18Kcal son aportados por los 2 gramos de grasa saturada.
- Edulcorantes: También conocidos como endulzantes. Este producto contiene sucralosa como edulcorante artificial.

Aditivos que contiene este producto:

1. Mono y diglicéridos de ácidos grasos (E-471): Usado como emulsificante.
2. Carragenina (E-407): Usado como emulsificante. Un estudio concluyó que la exposición habitual a la carragenina está relacionada con desarrollo o aumento de inflamación intestinal a causa de la afectación a la microbiota intestinal y disminución de la capacidad protectora de la barrera intestinal. También, está relacionada con trastornos en la digestión de las proteínas por la disminución de la función de las enzimas pepsina y tripsina (5). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
3. Goma guar (E-412): Usado como emulsificante.
4. Sabor artificial a avena: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.
5. Sabor artificial a caña de azúcar: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.
6. Polifosfato de sodio (E-452i): Usado como estabilizante
7. Polifosfato de potasio (E-452ii): Usado como estabilizante
8. Sucralosa (E-955): Usado como edulcorante/endulzante artificial. Estudios en animales concluyeron que su consumo habitual está asociado con alteración de la microbiota intestinal (disbiosis) (6). A mayor exposición a este edulcorante, mayor es la afectación a las bacterias intestinales saludables, lo cual está relacionado con el aumento de la inflamación intestinal (7). Se demostró que puede predisponer a las personas a desarrollar alteraciones en la tolerancia a la glucosa (azúcar). Este efecto es debido a que el consumo prolongado de este edulcorante produce una disminución en la sensibilidad a la insulina y por ende afecta los niveles de azúcar en la sangre (7). El consumo de sucralosa aumenta la concentración de grelina (hormona que estimula el hambre), promoviendo el aumento en la ingesta de

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.

² Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de sodio, cuando la cantidad de sodio es igual o superior a las kilocalorías aportada por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

³ 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.

alimentos (7). A su vez, el grupo de edulcorantes al que pertenece la sucralosa, podría estar involucrado en el desarrollo de algunos tipos de cáncer (linfomas, leucemias y carcinomas hepatocelulares y bronquiolares) (6). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

Recomendaciones finales: Prefiera consumir bebidas con avena preparadas en casa cocinando avena en hojuelas y agregando canela, leche o la bebida vegetal de su preferencia, así podrá aprovechar los beneficios de la avena.

Elaborado por: Laura De Vega⁴

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>
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. Liu, F., Hou, P., Zhang, H., Tang, Q., Xue, C., & Li, R. W. (2021). Food-grade carrageenans and their implications in health and disease. Comprehensive reviews in food science and food safety, 20(4), 3918–3936. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12790>
6. Debras C, Chazelas E, Srour B, Druesne-Pecollo N, Esseddik Y, et al. (2022) Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. PLOS Medicine 19(3): e1003950. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>
7. Risdon, S., Battault, S., Romo-Romo, A., Roustit, M., Briand, L., Meyer, G., Almeda-Valdes, P., & Walther, G. (2021). Sucralose and Cardiometabolic Health: Current Understanding from Receptors to Clinical Investigations. Advances in nutrition (Bethesda, Md.), 12(4), 1500–1513. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa185>

⁴ 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.