

Radiografía Pasabocas de maíz y quinua 40g

Tamaño de la porción: 1 paquete (40g)

Kilocalorías (Kcal): 190

Número de porciones por envase: aprox. 1

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

Clasificación: Producto comestible ultraprocesado - Productos fritos y paquetes - Productos fritos y paquetes salados

Análisis general del producto: Este producto contiene 13 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 exceso de azúcares y exceso de sodio. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad, hipertensión y otras enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, 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. Maíz (57%)
2. Aceite vegetal de maíz
3. Quinua (14%)
4. Maltodextrina de maíz (Saborizante natural finas hierbas)
5. Sustancias naturales (1,26%) (mostaza, perejil cebolla, ajo, pimienta negra, orégano, albahaca, vinagre, queso) (Saborizante natural finas hierbas)
6. Sal yodada (Saborizante natural finas hierbas)
7. Glutamato de sodio (Saborizante natural finas hierbas)
8. Almidón modificado de maíz (Saborizante natural finas hierbas)
9. Aceite de girasol (Saborizante natural finas hierbas)
10. Dióxido de silicio (Saborizante natural finas hierbas)
11. Glutamato de amonio (Saborizante natural finas hierbas)
12. Cloruro de potasio (Saborizante natural finas hierbas)
13. Trifosfato de calcio (Saborizante natural finas hierbas)

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Contiene leche
2. Manufacturado en una planta que también procesa productos con trigo (gluten), avena (gluten), coco, almendra, macadamia, marañón y sulfitos

Nutrientes críticos en el pasabocas de maíz y quinua:

Cada porción de 1 paquete (40g) aporta 190 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 calorías del producto. En este producto, el 19% de las calorías provienen de los azúcares, es decir que, contiene casi dos veces la cantidad recomendada de azúcares libres. Del total de calorías del producto (190Kcal), 36 calorías provienen de 9 gramos de azúcares.
- Sodio²: según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene casi el doble de la cantidad máxima de sodio recomendada o aceptada. Este producto debería contener un máximo de 190mg de sodio, pero aporta 350 miligramos (mg), por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 160 mg (84%).

Aditivos que contiene este producto:

1. Maltodextrina (E-1400): Usado como estabilizante
2. Glutamato de sodio (GMS) (E-621): Usado como acentuador del sabor. El GMS es un resaltador de sabor que ha mostrado efectos nocivos como; desarrollo de obesidad por aumento en la sensación de hambre (5)(6), diabetes, aumento de la producción de insulina en el páncreas, toxicidad hepática, toxicidad neurológica, favorecimiento de células cancerígenas, asma, esterilidad y problemas ópticos y auditivos en exposición neonatal (5). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
3. Almidón modificado de maíz (E-1400): Usado como estabilizante. Varios experimentos en animales han indicado que la ingesta excesiva de maltodextrinas puede provocar un rápido aumento de peso y disminución de los mecanismos de defensa intestinales. Esto causa una mayor susceptibilidad del intestino a la adherencia de bacterias patógenas (7) como la *E.coli*. Dichas alteraciones promueven la inflamación intestinal, pudiendo llegar a ser crónica (enfermedad inflamatoria intestinal) (8). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. Dióxido de silicio (E-551): Usado como anticompactante/antiaglomerante
5. Glutamato de amonio (E-624): Usado como potenciador del sabor. Un grupo de personas asoció el ácido glutámico y sus sales con una serie de síntomas como mareos, dolor de cabeza, debilidad, entumecimiento, temblores, náuseas, problemas respiratorios, sudoración excesiva, hiperactividad, cambios de humor repentinos y ataques de pánico. Además, puede generar un comportamiento alimentario adictivo. El consumo elevado de estas sustancias es posible debido a que, se encuentra en una amplia variedad de productos del mercado (9).
6. Cloruro de potasio (E-508): Usado como estabilizante
7. Trifosfato de calcio (E-341): Usado como regulador de la acidez, antiaglomerante, emulsionante y estabilizador (10)

Recomendaciones finales: Evite consumir este producto. Prefiera consumir snacks saludables a base de maíz como crispetas de maíz, maíz tostado, mazorca asada, arepas de maíz y quinua, envueltos. Puede consumir la quinua en preparaciones como ensaladas,

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.

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.

como sustituto del arroz, en tortas con verduras, arepas, entre otras. También puede consumir otros snacks como frutos secos, maní, almendras, nueces, etc.

Elaborado por: Laura De Vega³

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. Cerón, E., & Orjuela, R. (2017, June). Glutamato monosódico, Utilización sin restricciones. *Educar Consumidores*. <https://educarconsumidores.org/wp-content/uploads/2020/05/4-Glutamato-monoso%CC%81dico-1.pdf>
6. Chakraborty S. P. (2019). Patho-physiological and toxicological aspects of monosodium glutamate. *Toxicology mechanisms and methods*, 29(6), 389–396. <https://doi.org/10.1080/15376516.2018.1528649>
7. 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>
8. Kourtney P Nickerson, Rachael Chanin & Christine McDonald (2015) Deregulation of intestinal anti-microbial defense by the dietary additive, maltodextrin, *Gut Microbes*, 6:1, 78-83, DOI: 10.1080/19490976.2015.1005477() Amanda R. Arnold, Benoit Chassaing. (2019). Maltodextrin, Modern Stressor of the Intestinal Environment. *Cellular and Molecular Gastroenterology and Hepatology*. 7(2).Pages 475-476. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352345X1830136X>

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.

9. Buzescu A., Cristea A., Avram L., Chirita., C. (2013). The addictive behaviour induced by food monosodium glutamate. Experimental study. PRACTICA MEDICALĂ – VOL. VIII, NR. 4(32). https://rjmp.com.ro/articles/2013.4/PM_Nr-4_2013_Art-4.pdf
10. Cansın Güngörmüş, Aysun Kılıç, M. Turan Akay, Dürdane Kolankaya, The effects of maternal exposure to food additive E341 (tricalcium phosphate) on foetal development of rats, Environmental Toxicology and Pharmacology, Volume 29, Issue 2, 2010, Pages 111-116. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1382668909001744>