

Radiografía Salsa de tomate Fruco Baja en sodio 190g

Tamaño de la porción: 1 Cda (15 g)

Kilocalorías (Kcal): 15

Número de porciones por envase: 12 aprox.

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 - Salsas y otros untables - Salsas

Análisis general del producto: Este producto contiene 10 ingredientes de los cuales 4 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: (10 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. Concentrado de tomate
3. Azúcar
4. Vinagre de alcohol
5. Sal
6. Cloruro de potasio
7. Especias
8. Ácido sórbico (conservante)
9. Benzoato de sodio(conservante)
10. Carboximetilcelulosa de sodio (espesante)

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. No declara

Nutrientes críticos en la Salsa de tomate Fruco baja en sodio:

Cada porción de 1 Cda (15g) aporta 15 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 total de las calorías provienen de los azúcares, este producto contiene casi once veces la cantidad recomendada de azúcares libres. Del total de calorías del producto (15Kcal), 15 calorías provienen de 4 gramos de azúcares.

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.

- Sodio²: según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de siete veces la cantidad máxima de sodio recomendada o aceptada. Este producto debería contener un máximo de 15mg de sodio, pero aporta 110 miligramos (mg), por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 95 mg (633%).

Aditivos que contiene este producto:

1. Cloruro de potasio (E-508): Usado como estabilizante
2. Ácido sórbico (E-200): Usado como conservante
3. 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 (5). 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 (6). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. Carboximetilcelulosa de sodio (E-466): Usado como espesante. Estudios en animales han relacionado la exposición crónica a CMC con la inhibición de proteínas que brindan protección al intestino contra microorganismos. Además, se ha relacionado con mayor riesgo de desencadenar o magnificar la inflamación intestinal por alteraciones de la respuesta inmune de la microbiota intestinal. Existen estudios en células humanas que indican que los efectos nocivos encontrados en animales son equiparables en seres humanos y pueden verse aumentados por el consumo generalizado de productos con este aditivo, por parte de niños y niñas (7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud

Recomendaciones finales: Evite consumir este producto. Prefiera consumir una versión casera de salsa de tomate preparada con tomates maduros, especias como orégano, albahaca, finas hierbas y condimentos de su gusto que sean conocidos, verduras como cebolla y pimentón para dar más sabor y sin aditivos. Cocine los ingredientes, licúelos y ponga de nuevo la preparación a fuego lento. Puede congelar esta preparación para prolongar su vida útil.

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

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 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.

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. 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>
6. 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
7. Martino, J. V., Van Limbergen, J., & Cahill, L. E. (2017). The Role of Carrageenan and Carboxymethylcellulose in the Development of Intestinal Inflammation. *Frontiers in pediatrics*, 5, 96. <https://doi.org/10.3389/fped.2017.00096>