

## **Radiografía Bebida Fuze tea 400 ml**

Tamaño de la porción: 1 vaso (200 ml)

Kilocalorías (Kcal): 0

Número de porciones por envase: 2

**Según la Resolución 2492 de 2022 y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los sellos de advertencia de este producto son: CONTIENE EDULCORANTES (1)**

**Clasificación:** Producto comestible ultra procesado - Bebidas – Té embotellado

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 8 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) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (1) este producto contiene edulcorantes, se relaciona con mayor riesgo de alterar la microbiota intestinal y riesgo de ocasionar cambios en la memoria y el aprendizaje (4).

### **Ingredientes: (7 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. Ácido cítrico (Acidulante)
3. Extracto de té negro
4. Saborizantes naturales
5. Citrato de sodio (regulador de acidez)
6. Acesulfame-k (edulcorante artificial)
7. Sucralosa (edulcorante artificial)

### **Otros ingredientes declarados en etiqueta:**

1. No declara otros ingredientes

### **Nutrientes críticos en el Bebida Fuze tea con sabor a limón:**

Cada porción de 200 ml aporta un total de 0 calorías.

- Edulcorantes: También conocidos como endulzantes. Este producto contiene Acesulfame K y Sucralosa 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. Citrato de sodio (E-331): Usado como regulador de acidez.
3. 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 (6), 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 (7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. 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) (8). La exposición a este edulcorante se asoció con cambios en la microbiota intestinal, entre mayor exposición exista a este edulcorante, mayor será la afectación a bacterias intestinales saludables, lo cual está relacionado con el aumento de la inflamación intestinal (9). También se demostró una disminución en la sensibilidad a la insulina que podría predisponer a las personas a desarrollar alteraciones en la tolerancia a la glucosa (azúcar) con el consumo más prolongado de este edulcorante, lo cual afecta los niveles de azúcar en la sangre (9). El consumo de sucralosa aumenta la concentración de grelina (hormona que estimula el hambre), promoviendo el aumento en la ingesta de alimentos (9). 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) (8). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.

**Recomendaciones finales: Evite consumir este producto.** Prefiera consumir agua potable, infusiones con hojas de té natural, 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: Kewin Velasco<sup>1</sup>

Revisó: ND Rubén Orjuela, ND Angélica Pachón

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

## Bibliografía

1. Resolución 2492 de 2022 (Diciembre 13 de 2022) & 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)
1. 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](https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0_2)
2. 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*

---

<sup>1</sup> 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.

for the British Industrial Biological Research Association, 136, 110959.  
<https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.110959>

3. 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>
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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>
8. 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>