

Radiografía
Paleta Drácula, secretos del pasillo mutante, 75 g
Tamaño de la porción: 75 g
Kilocalorías (Kcal): 241
Número de porciones por envase: 1

Según la resolución 2492 de 2022, este producto ultra procesado presenta los siguientes sellos de advertencia: **EXCESO EN AZÚCARES**, **EXCESO EN GRASAS SATURADAS** (5)



Análisis general del producto: La paleta Drácula se considera un producto ultraprocesado al contener 27 ingredientes, de los cuales, 17 de ellos son aditivos. Los aditivos presentes en este producto pueden afectar negativamente la salud, por lo tanto, no se recomienda su consumo frecuente. Estudios poblacionales realizados en varios países han demostrado que los alimentos ultraprocesados suelen ser productos de alta densidad energética, con alto contenido de azúcar, grasas no saludables y sal, y bajos en fibra dietética, proteínas, vitaminas y minerales, los productos ultraprocesados inducen respuestas glucémicas altas y tienen bajo potencial de saciedad. (6)

Ingredientes (27 ingredientes):

A continuación, se enumeran los ingredientes del producto, de mayor a menor cantidad, de acuerdo con la información reportada en la etiqueta.

1. Leche entera
2. Azúcar
3. Grasa vegetal
4. Leche en polvo descremada
5. Jarabe de Glucosa
6. Mono y diglicéridos de ácidos grasos (emulsificante)
7. Goma guar (estabilizante)
8. Goma xantana (espesante, estabilizante)
9. Goma de celulosa (espesante, estabilizante)
10. Alga eucheuma elaborada (espesante, estabilizante)
11. Saborizante idéntico al natural de fresa
12. Annato Norbixina (colorante)
13. Betanina (colorante)
14. Masa de cacao
15. Cocoa en polvo
16. Suero de leche en polvo
17. Leche en polvo entera

- 18. Lecitina de soya (emulsificante)
- 19. Ésteres poliglicéridos de ácido ricinoléico (emulsificante)
- 20. Saborizante natural de vainilla
- 21. Saborizante artificial de arequipe
- 22. Fresa
- 23. Agua
- 24. Almidón modificado
- 25. Pectina (estabilizante)
- 26. Ácido cítrico (acidulante)
- 27. Antocianinas (Colorante)

Otros ingredientes declarados en la etiqueta

- Contiene leche, soya.
- Puede contener gluten, maní, almendras, avellana, huevo.

Nutrientes críticos:

- **Azúcares:** Cada porción de 75 g aporta un total de 17 gramos de azúcares añadidos, lo que representa el 28% de las calorías del producto. Este nutriente sobrepasa el límite de menos del 10% de las calorías del producto aportando más del doble de lo recomendado.
- **Grasas saturadas:** Cada porción de 75 g aporta un total de 8,1 gramos de grasas saturadas, lo que representa el 30.2% de las calorías del producto. Este nutriente sobrepasa el límite de menos del 10% de las calorías del producto aportando más de tres veces lo recomendado.

Aditivos que contiene este producto:

1. **Glucosa:** Se utiliza principalmente como edulcorante por su sabor. Puede utilizarse como conservante natural y mejorador de textura concretamente en su viscosidad y cremosidad. Un exceso puede causar problemas en el funcionamiento del organismo. (7)
2. **Mono y diglicéridos de ácidos grasos (E-471):** se usa como emulsionante y antioxidante, y también para alargar el tiempo de vida útil de los productos. (8)
3. **Goma guar (E-412):** La goma guar es un polisacárido extraído de la planta *Cyamopsis tetragonoloba* y que debido a sus características es utilizada ampliamente en la industria de alimentos como mejorador de textura en productos como el pan, yogurt, pasteles, embutidos, entre otros. Usado como estabilizante y emulsificante. (9)
4. **Goma xantana (E-415):** se ha utilizado en la industria alimentaria como espesante, estabilizador, emulsionante, gelificante, sustituto de grasa y agente de encapsulación (10). Usado como estabilizante. Estudios en animales muestran que, en dosis altas se observan cambios en la composición del tejido de los intestinos grueso y delgado con gravedad mínima a moderada. Este aditivo puede ser nocivo para la salud.(11)
5. **Goma de celulosa (E-466):** La carboximetilcelulosa (CMC) es un derivado de la celulosa, lo que la hace asequible y abundante con propiedades espesantes y emulsionantes, y se encuentra ampliamente en toda la industria alimentaria comercial con un aumento anual progresivo en su uso como aditivo alimentario es usado como espesante. Estudios en animales han relacionado la exposición crónica a este compuesto con efectos negativos sobre la protección del intestino contra

microorganismos. Además, se ha relacionado con mayor riesgo de desencadenar o aumentar la inflamación intestinal por alteraciones del 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 niñas y niños. Este aditivo puede ser nocivo para la salud.(12)

6. **Alga eucheuma elaborada:** Se utiliza como estabilizante y emulsificante. Es un aditivo ampliamente utilizado en productos comestibles ultraprocesados, se considera como seguro para el consumo. Sin embargo, se ha reportado en estudios hechos en animales el impacto que puede llegar a tener a nivel digestivo, relacionado con posible inflamación, afectación del metabolismo de las proteínas y cambios a nivel de la microbiota intestinal. (13).
7. **Saborizante idéntico al natural de fresa:** no define qué tipo de saborizante utiliza, por lo que sus efectos pueden ser inciertos.
8. **Annato:** El annato es un colorante amarillo/naranja ampliamente utilizado en la industria alimentaria, en particular en la láctea. El annato, compuesto por los carotenoides bixina y norbixina (14). Según diversos estudios puede causar reacciones alérgicas, causando síntomas como urticaria crónica y anafilaxia. Este aditivo puede ser nocivo para la salud.(15)
9. **Betanina:** La betanina es la betacianina más común en el reino vegetal. La remolacha se había considerado la única fuente de betanina, y las remolachas deshidratadas (polvo de remolacha) son el único aditivo de color aprobado que contiene betanina en la lista de la FDA. (16)
10. **Lecitina de soya E-332:** La lecitina se emplea como emulsificador, antioxidante, mejorador de textura y protector del sabor en la elaboración de ciertos alimentos (17). Algunos estudios en animales han evidenciado que las lecitinas podrían tener propiedades antinutricionales, ya que interfieren con la absorción de nutrientes. También hay evidencia sobre algunas lecitinas que podrían afectar la microbiota intestinal en animales, y consecuentemente la respuesta inmune. Este aditivo puede tener efecto nocivo para la salud (18).
11. **Ésteres poliglicéridos de ácido ricinoléico (emulsificante) E-476:** Se utiliza a menudo como agente emulsionante para ayudar a estabilizar mezclas que contienen componentes acuosos y grasos, permite que los ingredientes se distribuyan uniformemente en los productos alimentarios. (19)
12. **Saborizante natural de vainilla:** no define qué tipo de saborizante utiliza, por lo que sus efectos pueden ser inciertos.
13. **Saborizante artificial de arequipe:** no define qué tipo de saborizante utiliza, por lo que sus efectos pueden ser inciertos.
14. **Almidón modificado:** 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 como la E.coli. Dichas alteraciones promueven la inflamación intestinal, pudiendo llegar a ser crónica (enfermedad inflamatoria intestinal). Este aditivo puede ser nocivo para la salud.(20)
15. **Pectina (estabilizante) E-440i:** La pectina es comúnmente añadida como ingrediente en innumerables productos alimenticios. Se extrae a gran escala de los desechos de fruta producidos en cantidades significativas por las industrias de procesamiento de frutas, que, si no se utilizan, terminan en vertederos, lo que resulta en deterioro ambiental debido a la degradación microbiana y la emisión de gases de efecto invernadero. (21)

- 16. Ácido cítrico (acidulante) E-330:** Usado como acidulante. Este aditivo es producido principalmente a partir de un hongo llamado *aspergillus Níger*, el cual se ha demostrado que causa reacciones alérgicas. En 2018, una publicación reportó 4 estudios de casos que sugieren que el consumo de ácido cítrico manufacturado podría desencadenar reacciones inflamatorias que causarían síntomas respiratorios, irritación intestinal, dolores articulares y dolores musculares. Este aditivo puede ser nocivo para la salud.(22)
- 17. Antocianinas E163:** Las antocianinas son pigmentos hidrosolubles de color que pertenecen al grupo fenólico. Las antocianinas responsables de los colores rojo, púrpura y azul se encuentran en frutas y verduras. Las bayas, las grosellas, las uvas y algunas frutas tropicales tienen un alto contenido de antocianinas. (23).

Recomendaciones

- Lee las etiquetas de productos como la paleta drácula: si ves muchos nombres raros o una lista larga de ingredientes que no tienes en tu cocina, es un producto ultraprocesado, que puede ser nocivo para la salud.
- En vez de la paleta industrial: puedes consumir fruta fresca o paleta casera elaborada con puré de frutas o yogur sin azúcar con fruta.
- En Halloween, disfruta con medida. Prefiere alimentos naturales, mantente bien hidratado y moderar el consumo de dulces.
- Antes de salir o recibir dulces, come algo saludable. Si estás saciado, reduces el exceso del consumo de dulces.
- Elige tus dulces favoritos y guarda el resto. No tienes que comer todo en el mismo día. Puedes distribuirlos para varios días o semanas.

Ideas de preparaciones en casa:

- Brochetas de frutas (uvas, fresas, banana, o las de tu preferencia) con un poco de chocolate oscuro derretido, al 70%.
- Rodajas de manzana cubiertas con mantequilla de maní o yogur natural.

Bibliografía

1. Mirlinda Tahiri, Celine Johnsrud e Inger-Lise Steffensen. (2023) Evidencia e hipótesis sobre los efectos adversos de los aditivos alimentarios carragenina (E 407)/alga *Eucheuma* procesada (E 407a) y carboximetilcelulosa (E 466) en el intestino: una revisión exploratoria . *Critical Reviews in Toxicology* 53:9, págs. 521-571. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/20024091064282?scroll=top&needAccess=true>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). *Aditivos alimentarios* . Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>
3. Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional del Mediterráneo Oriental (OMS EMRO). (2015). Preguntas y respuestas sobre la reducción del consumo de azúcar para prevenir y controlar enfermedades no transmisibles . Recuperado de <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/publications/questions-and-answers-on-reducing-sugar-consumption-to-prevent-and-control-noncommunicable-diseases.html>
4. Marti, Amelia, Calvo, Carmen, & Martínez, Ana. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1),

5. Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Resolución 2492 de 2022. Por la cual se modifican artículos de la Resolución 810 de 2021 sobre etiquetado nutricional y frontal. Ministerio de Salud y Protección Social, Colombia.
6. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, Khandpur N, Cediel G, Neri D, Martinez-Steele E, Baraldi LG, Jaime PC. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019 Apr;22(5):936-941. doi:10.1017/S1368980018003762. Epub 2019 Feb 12. PMID: 30744710; PMCID: PMC10260459
7. Foodcom. (2022). ¿Para Qué se Utiliza la Dextrosa?. <https://foodcom.pl/es/para-que-se-utiliza-la-dextrosa/#:~:text=Como%20ya%20se%20ha%20mencionado,los%20helados%20con%20este%20fin.>
8. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) & World Health Organization (WHO). (2025). Mono- and di-glycerides of fatty acids (INS No. 471) [Food additive details]. Codex General Standard for Food Additives. <https://www.fao.org/gsfaonline/additives/details.html?id=19>
9. Castañeda-Ovando, A., González-Aguilar, L. A., Granados-Delgadillo, M. A., & Chávez-Gómez, U. J. (2020). Goma guar: un aliado en la industria alimentaria. *Pädi Boletín Científico De Ciencias Básicas E Ingenierías Del ICBI*, 7(14), 107-111. <https://doi.org/10.29057/icbi.v7i14.4988>
10. Silva, FMP, et al. (2024). Un enfoque novedoso para el uso de la goma xantana: evaluación del promotor probiótico, formación posbiótica y efecto tecnofuncional. *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, 96(2), e20230089. <https://doi.org/10.1590/0001-3765202520230089>
11. FAO, & OMS. (2016). Evaluation of certain food additives. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204410/9789240695405_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y7
12. 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>
13. 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. DOI: 10.1111/1541-4337.12790
14. Kang, E. J., Campbell, R. E., Bastian, E., & Drake, M. A. (2010). Revisión por invitación: Uso de achiote y blanqueo en productos lácteos. *Revista de Ciencia Láctea (Journal of Dairy Science)*, 93(9), 3891-3901. <https://doi.org/10.3168/jds.2010-3190>
15. Velázquez-Sámano G, Collado-Chagoya R, Cruz-Pantoja RA, Velasco-Medina AA, Rosales-Guevara J. Hypersensitivity reactions to food additives. *Rev Alerg Mex.* 2019;66(3):329–39. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v66n3/2448-9190-ram-66-03-329.pdf>.
16. Rodríguez-Amaya, DB (2016). Pigmentos y colorantes alimentarios naturales. *Current Opinion in Food Science*, 7, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2015.08.004>
17. Pino, JA (2021). Lecitina: Química, bioquímica y uso en la industria alimentaria. *Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 31(1), 68-77.
18. Panacer K, Whorwell PJ. Dietary Lectin exclusion: The next big food trend? *World J Gastroenterol* 2019; 25(24): 2973-2976. <https://dx.doi.org/10.3748/wjg.v25.i24.2973>

19. Foodcom S.A. (2025, junio 19). Polirricinoleato de poliglicerol (E476). <https://foodcom.pl/es/term-e/e476/>
20. Briones-Avila, LS, Moranchel-Hernández, MA, Moreno-Riolobos, D., Silva Pereira, TS, Ortega Regules, AE, Villaseñor López, K., e Islas Romero, LM (2021). Análisis de edulcorantes calóricos y no calóricos presentes en productos lácteos destinados al mercado escolar y sus posibles efectos en la salud. *Nutrients* , 13 (9), 2994. <https://doi.org/10.3390/nu13092994>
21. Zhou, Y., Liu, Q., Zhang, J., & Wang, Y. (2022). Study on fermentation characteristics and genetic stability of *Saccharomyces cerevisiae* QDSK310-Z-07. *Foods*, 11(17), 2683. <https://doi.org/10.3390/foods11172683>
22. Sweis, I. E., & Cressey, B. C. (2018). 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. *Toxicology reports*, 5, 808-812. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.08.002>
23. Khoo, H. E., Azlan, A., Tang, S. T., & Lim, S. M. (2017). Anthocyanidins and anthocyanins: colored pigments as food, pharmaceutical ingredients, and the potential health benefits. *Food & nutrition research*, 61(1), 1361779. <https://doi.org/10.1080/16546628.2017.1361779>