

ESTOS SON LOS 5 COLORANTES COMESTIBLES MÁS DAÑINOS PARA LA SALUD.

Comer con colores es lindo y nos hace sentir bien. Pero por favor, la próxima vez que notes tonos que sospeches que no son naturales en tu comida, averigua qué te estás llevando a la boca. Los colorantes químicos son más comunes de lo que pensamos y, en el caso de algunos de ellos, sus efectos pueden ser muy nocivos para nuestro cuerpo.



No nos salvamos: pueden estar en tu yogurt favorito, las palomitas que te comes en el cine, el jarabe para la tos que debes tomar a fuerza por la noche, los M&M's que tomas por snack, los Cheetos con que acompañas una película en Netflix. A continuación te decimos cuáles son los 5 más peligrosos, para que a toda costa busques disminuir su consumo:

Rojo número 40

Es uno de los de uso más extendido en la industria de la química de alimentos. Lo puedes encontrar en casi todos los refrescos saborizados de fresa y cereza, o en infinidad de medicamentos en cápsulas, chicles y jarabes que sirven para quitar la tos.

También es uno sobre los que más se pone la lupa. Estudios aseguran que, mientras no se sepa exactamente cuánto daño produce es mejor sacarlo de nuestra dieta. Ha dado pie a la aparición de tumores en ratones, así como a hipersensibilidad e hiperactividad en niños. El consumo admisible de este producto es de 7 mg por cada kg de peso corporal y también se le relaciona con el brote de reacciones alérgicas inesperadas.

El colorante rojo de los alimentos se encuentra bajo la lupa



Alimentos en que más se encuentra:
Barritas de fresa, Bran Frut, galletas arcoiris, cereal Froot Loops y Choco Roles.

Azul número 1

Este es justamente el azul que encuentras en gomitas o en los M&M's. Además es común que lo combinen con otros colorantes para formar nuevos tonos y eso lo hace un poco invisible a simple vista. Por eso es tan importante leer siempre las etiquetas de lo que nos llevamos a la boca.

A diferencia de otros colorantes comunes, éste va más allá de la sangre y puede llegar al cerebro, provocando daño neuronal, hipersensibilidad y reacciones alérgicas muy fuertes. En ratones ha causado tumores renales. La ingesta diaria admisible de esta sustancia es de 12 mg por cada kg de peso corporal.



Alimentos en que más se encuentra:
Galletas Arcoiris, Gomilocas, Submarinos y M&M's.

Amarillo número 5

Este también es de lo más utilizados como aditivo visual para la comida. ¿Y sabes en dónde es muy común? ¡En las papitas fritas y, específicamente, en los Cheetos!

Algo que alerta mucho respecto de este color es que puede disminuir la producción de esperma, así como desarrollar alergias fuertes. Esta tinte artificial suele robarse parte del zinc que nuestro cuerpo obtiene y esto tiene una repercusión casi directa en los niños: suele provocar problemas de concentración, hiperquinesis y comportamientos compulsivos.



Alimentos en que más se encuentra:
Barritas de piña, Bran Frut, galletas Arcoiris, Submarinos de Fresa, Gomilocas, Nutrigrain de piña, Chocoroles y Gelatina Dany Fresa.

Amarillo número 6

Este está hasta en la sopa, literalmente. ¿Ubicas la tonalidad amarilla de los macarrones instantáneos que remite a un queso delicioso, acabado de derretir y calentito? Bueno, pues ese es Amarillo número 6 en todo su esplendor. También se le encuentra en grandes concentraciones en el queso amarillo para nachos.

Puede provocar ataques de asma y también está relacionado con hiperactividad y hasta síntomas del TDAH en menores. De hecho, se ha comprobado que cuando a niños que padecen este trastorno se les retira de la dieta todo lo que tenga que ver con papas fritas, muestran una notable mejoría en su concentración. También se le relaciona con daños testiculares y tumores suprarrenales en animales. Es tan potencialmente severo, que la ingesta diaria admisible es de solo 3.75 mg por cada kilogramo de peso. Como también es un colorante que suele combinarse mucho, los científicos alertan por posibles daños sinérgicos de varias sustancias a la vez.



Alimentos en que más se encuentra:
Gomilocas, Silueta de Bran Frut, Totis NutriGrain de Piña, Chocoroles y Jugos de manzana.

Colorante de caramelo

Aunque lleve “caramelo” en el nombre, no solo está presente en dulces. Este colorante es parte indisoluble de refrescos y muchas bebidas de cola. Incluso se le halla en cervezas de corte industrial que pretenden tener colores más oscuros en sus estilos Stout, Bock o Pale Ales.

La salsa de soya y muchas carnes precocidas tampoco se salvan. Y esto es terrible, porque sin darnos cuenta son alimentos que tenemos muchas veces a la semana en la mesa. Se sabe que este colorante de caramelo, cuando se combina con amoníaco (lo cual tampoco es difícil de encontrar en la comida procesada, aunque en mínimas cantidades) puede desarrollar propiedades cancerígenas. Su ingesta diaria no debe sobrepasar los 200 mg por kilo de peso. De hecho, se le ha estudiado tanto en Estados Unidos, que por ejemplo en California es obligatorio que las etiquetas indiquen los riesgos de sus efectos cancerígenos.



Alimentos en que más se encuentra:
Salsa de soya, refrescos de cola, algunas cervezas industriales, Bonafont con extracto de jamaica. Be Light, Salsa Botanera, Consomate, flan de vainilla Jell-O y fécula de maíz Maizena.

¿Cómo evitar consumir tantos colorantes dañinos?

No hay de otra. Tienes que enseñarte a leer las etiquetas de lo que compres. Sabemos que es una tarea laboriosa, pero es lo mejor para que sepas exactamente qué estás llevando a casa para consumo tuyo y de tu familia.

También, cada que puedas, evita comprar productos que puedas elaborar tú mismo con insumos naturales (y si puedes orgánicos, mucho mejor). Quizá no consigas colores tan brillantes ni lindos como los que obtendrías con aditivos, pero estarás alimentándote correctamente y evitando al máximo padecer sus daños colaterales.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Publicado originalmente en:

<https://www.directoalpaladar.com.mx/eventos/estos-5-colorantes-comestibles-nocivos-para-salud> y basado en Fuentes de: Center for Science in the Public Interest Our Every Daylife | Vix OMS El poder del Consumidor