Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Aditivos en la alimentación infantil: ¿riesgo o beneficio?

¿Qué son los aditivos?

Los aditivos son cualquier sustancia que se añade de forma intencionada y controlada a los alimentos, sin cambiar su valor nutricional, para mejorar su adaptación al uso al que están destinadas. Puede ser natural o sintético pero su composición y efecto siempre son bien conocidos.

¿Para qué sirven?

Sirven para:

- Conservar la calidad nutritiva de un alimento.
- Adaptar los alimentos a usos dietéticos especiales, como los espesantes en personas con dificultades en la deglución.
- Mejorar la estabilidad de un alimento y su palatabilidad.
- Facilitar los procesos de fabricación, transformación y almacenaje de los alimentos sin enmascarar defectos en su producción.

¿Cuántos tipos hay?

Hay muchos tipos. Se clasifican según su función principal. Existen antioxidantes, conservantes, edulcorantes, colorantes, potenciadores de sabor, emulgentes, espesantes y otros estabilizantes.

¿Existe un control en su uso?

Todos los aditivos deben ser aprobados para su uso a través de un reglamento específico por la *Unión Europea (UE)*. Esta aprobación procede de la información dada por los *Comités de Nutrición de la FAO y OMS*. Tras evaluar esta información, que garantiza su seguridad alimentaria, es la EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) la que autoriza su uso en los estados miembros. En el caso de España, la AECOSAN (*Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición*) y el *Código Alimentario Español* son los que adaptan esta legislación europea al ámbito nacional.

¿Cómo puedo identificarlos?

Todo aditivo debe estar obligatoriamente en el etiquetado nutricional. Pueden reconocerse fácilmente al aparecer con este formato “E-XXX” donde:

- E: indica que está aprobado su uso en la Unión Europea
- XXX: número de 3 cifras:
  - Cifra 1: clase funcional.
  - Cifra 2: familia del aditivo.
  - Cifra 3: identificación de la sustancia.

¿Los edulcorantes son aditivos?

Son un tipo de aditivo alimentario que se usa para dar sabor dulce a los alimentos sin aumentar su valor calórico.

No se incluyen el azúcar común, la fructosa, glucosa y la miel, puesto que tienen otras funciones más allá de "dar sabor dulce".

Se clasifican según su origen (natural o sintético) y su valor calórico (calórico o acalórico). Su uso puede ayudar a limitar el consumo de azúcares refinados de la dieta y, junto con un estilo de vida activo y una dieta saludable, evitar la obesidad y las enfermedades metabólicas.

Generalmente su uso no está aconsejado en alimentos destinados a consumo en menores de 3 años. Pueden consultarse los más utilizados en la siguiente tabla:

Clasificación de los azúcares y edulcorantes			
CALÓRICOS	NATURALES	*Azúcares*	Sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, galactosa y trehalosa, tagatosa, sucromalat
		Edulcorantes naturales calóricos	Miel, jarabe de arce, azúcar de palma o de coco y jarabe de sorgo
	ARTIFICIALES	*Azúcares modificados*	Jarabe de maíz (con alto contenido en fructosa), caramelo, azúcar invertido
		Alcoholes del azúcar	Sorbitol, xilitol, manitol, eritritolmaltitol, isomaltulosa, lactitol, glicerol
ACALÓRICOS	NATURALES	*Edulcorantes naturales sin calorías*	Stevia, Luo Han Guo, taumatina, pentadina, monelina, brazzeína.
	ARTIFICIALES	*Edulcorantes artificiales*	Aspartamo, sucralosa, sacarina, neotamo, acesulfame K, ciclamato, nehosperidina DC, alitamo, advantamo.

¿Pueden tener efectos secundarios?

Su consumo en altas dosis, en personas susceptibles, puede dar lugar a efectos secundarios como asma, urticaria, cefalea, vómitos y diarrea.

Enlaces de interés

- *Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC).* Aditivos alimentarios. Página con enlace de descarga de aditivos permitidos por la legislación europea.

- Seguridad alimentaria. Etiquetado de alimentos. Página de la *Comunidad Autónoma de Madrid* sobre el etiquetado y seguridad alimentaria. Contiene la Guía de Etiquetado de productos alimenticios destinados al consumidor.

Fecha de publicación: 12-12-2017

Autor/es:

- Enrique la Orden Izquierdo. Pediatra. . Centro de Salud María Jesús Hereza. Leganés. Madrid.
- Ana Malo de Molina Meléndez. Pediatra. Centro de Salud “El Restón”. Valdemoro (Madrid)
- Ana Rayo Fernández. Pediatra. FEA Unidad de Gastroenterología Pediátrica. Hospital Universitario "Severo Ochoa". Leganés (Madrid)