

Corinne Gouget

PELIGRO

los aditivos alimentarios

~~Aspartamo (E 951)~~

~~Butilhidroxianisol (E 320)~~

~~Metilcelulosa (E 461)~~

~~Glutamato monosódico (E 621)~~

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



PELIGRO

PELIGRO: LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS

La guía indispensable para que no te envenenen más

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



Corinne Gouget

PELIGRO:

LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS

La guía indispensable para que no te envenenen más

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado ni la fecha ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización. Las nomenclaturas correspondientes a los aditivos alimentarios tienen vigencia únicamente dentro del territorio europeo.

Colección Salud y vida natural

LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS

Corinne Gouget

1.ª edición: octubre de 2008

Título original: *Additifs alimentaires: danger!*

Traducción: *Lydia del Álamo Matey*

Maquetación: *Mariana Muñoz*

Diseño de cubierta: *Marta Rovira*

© 2008, Éditions Chariot d'Or
(Reservados todos los derechos)

© 2008, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta 5.ª puerta.
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59, Buenos Aires
C1275AFA República Argentina
Tel. (541 - 14) 305 06 33
Fax: (541 - 14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-492-5
Depósito Legal: 39.621-2008

Printed in Spain

Impreso por Novoprint, S.A.
Energía, 53 - 08740 Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Dedico esta octava edición a mis hijas y a mi padre, así como a Danielle, Odile, Anne, Martine, Céline, Francine y Philippe, Linda, Matéo y Hélène, Jeanne, Irène y Michel, Stéphanie y toda su familia, Pierre, Florence(s), Christale, Matthew, Barbara, Lou y Marlene. Me gustaría agradecerles a todos el apoyo y ánimo que me han brindado. También quiero dedicar esta guía a todos mis lectores (desde 7 a 85 años) que han abierto los ojos y sin quienes esta octava edición no habría existido. Muchas gracias a todos.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



CARTA A MIS LECTORES

Queridos lectores, jóvenes, adultos, padres y abuelos:

A la editorial Éditions Chariot d'Or y a mí nos complace presentarles la octava edición (en lengua francesa) de mi guía «PELIGRO: los aditivos alimentarios» que ha vendido más de 61.000 ejemplares en 2 años.

Cientos de ustedes de todas las edades y ámbitos (estudiantes, padres, jubilados, médicos, farmacéuticos, dentistas, médicos y dietistas; principalmente de Francia aunque también de Québec, Suiza, España, Bélgica, Rumania y África) se han puesto en contacto conmigo tanto por correo como por Internet y es siempre un placer para mí encontrarme con algunos de ustedes.

Deben saber que aunque en Francia son pocos los medios de comunicación que se atreven a hablar de las escandalosas consecuencias provocadas por los aditivos alimentarios, como el aspartamo o el glutamato monosódico (en adelante, GMS) entre muchos otros, el año 2007 estuvo repleto de información acerca de este tema, sobre todo en lo referente al aspartamo, al glutamato monosódico (consulte los capítulos correspondientes y las referencias) y ciertos colorantes.

Tendrán el privilegio de saber, por ejemplo, que el 28 de julio de 2008, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria por sus siglas en inglés) prohibió el colorante Rojo 2G (E128) por ser potencialmente cancerígeno. La anterior evaluación toxicológica se había realizado hacía más de 30 años. La EFSA va a emplear dos años en volver a evaluar todos los aditivos alimentarios.

Mientras tanto, les aconsejo que no bajen la guardia en lo que a su alimentación respecta. En cuanto a los próximos resultados de esta nueva evaluación, pueden ver la rueda de prensa que ofreció la EFSA el 5 de mayo de 2006 acerca de unos recientes estudios sobre el aspartamo que llevó a cabo el Dr. Soffritti en Italia: <http://www.flyonthewall.com/FlyBroadcast/efsa.eu.int/AspartamePressConference/>

Podrán juzgar ustedes mismos la seriedad y el rigor de estos expertos. Animo a todas las víctimas del aspartamo a que vean y escuchen esta conferencia de prensa de manera íntegra y calmada, sin tirarse de los pelos.

Personalmente tengo el honor de haber conocido al Dr. Soffritti en abril de 2007 y de haber intercambiado nuestras opiniones sobre esta conferencia. El propósito de los expertos de la EFSA lo dejaron estupefacto, ya que él sabía perfectamente que estaba en lo cierto. Además, la Academia de las ciencias de Nueva York premió a este doctor por sus investigaciones el 21 de abril de 2007.

En esta séptima edición, les aconsejo que descubran los nuevos estudios que confirman la toxicidad del aspartamo y del glutamato monosódico en sus respectivos capítulos y que animen a sus hijos y nietos a que cocinen con cariño comidas ricas a partir de productos lo más naturales posible.

Nota para los padres: respecto al *Mensaje para los lectores más jóvenes*, creo que deben ser ustedes quienes les permitan a sus hijos conocer o participar en el concurso en función de su edad y madurez.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



MENSAJE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Es urgente que conozcáis el peligro que entrañan los ingredientes que aparecen impresos en pequeños caracteres y que a veces cuesta leer en los embalajes de los alimentos industriales que adquirís y coméis, como el resto del mundo hoy en día. Con ayuda de una lupa, podréis leer toda la información.

Vuestra vida es sólo vuestra y debéis cuidarla. Vuestra salud tiene que ser una prioridad para vosotros y para vuestros padres.

Una historia

Unos estudiantes se fueron de excursión al campo. Uno de ellos decidió coger un champiñón y comérselo. Muchos otros hicieron lo mismo y también se comieron uno igual ya que tenía una pinta apetitosa. Sin embargo, un chico reflexionó durante un momento y, ante la duda, pensó que sería mejor no comérselo para no arriesgarse a ponerse malo. Al día siguiente todos los que habían comido champiñones estaban enfermos y se dieron cuenta enseguida de que se habían intoxicado. Algunos están en el hospital y a otros les quedarán secuelas de por vida. En esta historia, no hay vuelta atrás para las equivocaciones y ocurre lo mismo muchas veces con los aditivos alimentarios.

¿Sabéis cuántos aditivos consumís al día? Se estima que un niño puede consumir hasta 100 distintos todos los días. ¿Y vosotros?

Millones de niños y adolescentes consumen:

- Bebidas, refrescos y zumos
- Yogures
- Chucherías, chicles y dulces
- Suplementos vitamínicos

Todos ellos «sin azúcar», «*light*», «0 %» o «buenos para tus dientes». Están de moda los productos para no engordar y se venden en más de 100 países en el mundo.

Puesto que estos productos están autorizados y son de venta libre, y como además están por todas partes, uno se confía: si fuera peligroso, se sabría y mi médico me lo habría dicho. Así, todo el mundo termina por consumirlos y a veces incluso hasta la familia de tus propios médicos. Todo esto sin haber comprobado nada.

Millones de niños, y en ocasiones sus padres, toman cada vez más productos baratos con sabores irresistibles sin plantearse nada, al igual que los niños que comieron el champiñón aparentemente delicioso.

Me he encontrado con muchos de vosotros en Francia. Entonces, mascabais chicles sin azúcar (¡hasta 20 al día!) o tomabais bebidas *light* (hasta 5 litros al día), ignorando lo que era el aspartamo o el E951.

Un gran número de jóvenes sufríais varios de los siguientes síntomas: migrañas, ojeras, problemas de insomnio, dérmicos, diversas alergias, infecciones repetitivas (como bronquitis), pérdida de peso, anorexia, bulimia, dolores de espalda, de rodillas (también a veces de nudillos, hombros y dedos); además de tembleques de piernas, pérdida del cabello, depresión, enfados inexplicables, re-

trasos en el aprendizaje, ataques epilépticos, reducción del número de plaquetas en sangre, manchas en el cerebro, tumores cerebrales, etc.

Recordad la historia de los niños que se comieron los champiñones. Se dieron cuenta al instante de la conexión que había entre ese alimento y el hecho de enfermar. Pues bien, hay millones de niños y de adolescentes que consumen grandes cantidades de «azúcar falso» (como algunos lo llaman) sin saber que, en realidad, el aspartamo es muy peligroso para su salud.

No tienen la culpa, no lo sabían.

Podéis estar seguros de que a un gran número de jóvenes les va mejor desde que dejaron de consumir estos productos y empezaron a comprobar los ingredientes en las etiquetas porque querían seguir gozando de buena salud.

Estos son algunos comentarios que algunos lectores me han hecho cuando empezaron a encontrarse mejor:

➤ Célia de 9 años, en febrero de 2006 a su madre:

«¿Sabes qué mamá? Tengo la impresión de haber salido de un tarro, ¡me siento libre!»

➤ Léa de 8 años en octubre de 2006, quien comprendió la fortuna que ciertas personas hacían con este negocio y enseguida dijo:

«Ya entiendo, es como una montaña. Ellos se creen que están en la cima y que son más fuertes, pero aunque nosotros estemos abajo, somos muchos más»

➤ Mathieu de 16 años en septiembre de 2007: «Es un crimen, tenemos que protestar»

El «azúcar falso» puede encontrarse en muchísimas bebidas, chicles, yogures, postres, dulces y chucherías, pero también en ocasiones en helados, patatas fritas, suplementos vitamínicos y medicamentos que también toman los niños. Esto puede pareceros

increíble, pero ya ha provocado la movilización de algunos científicos independientes en Italia, España, Inglaterra y Estados Unidos.

Un potenciador del sabor plantea numerosos problemas para nuestra salud, se trata del GLUTAMATO MONOSÓDICO o el E621 (véase página 82). Sin embargo, puede esconderse bajo 30 nombres distintos, entre otros, en patatas fritas, sopas de sobre y chucherías. Numerosos expertos han denunciado este aditivo en ciertos países: en prensa, radio y televisión, pero en Francia no ha valido de mucho. El E621 sólo sirve para aportar más sabor, no proporciona ninguna vitamina, sino que provoca simplemente ganas de seguir comiendo.

Hace casi 40 años, el Dr. John Olney ya predijo que, si seguía autorizándose la comercialización del E621, habría una epidemia mundial de diabetes y obesidad. Las autoridades hicieron caso omiso a su advertencia, pero el Dr. John Olney tenía razón, tal y como se demuestra a día de hoy.

Por lo tanto, pequeños lectores, os animo a que no forméis parte de una generación de cobayas que comen todo lo que encuentran (como los champiñones). Convertíos en especialistas en el análisis de etiquetas para continuar gozando de una buena salud.

Corinne GOUGET



Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



¿POR QUÉ UTILIZAR ESTA GUÍA?

El propósito de esta guía no es meterle miedo, sino informarle sobre la composición de los productos que consumen sus hijos y usted sin saberlo. Le aconsejo que lea este capítulo con atención antes de pasar a la tabla (que le servirá como referencia útil) y, después, continúe con la lectura de los capítulos dedicados al aspartamo y al glutamato monosódico y, finalmente, la conclusión. Así comprenderá cómo puede ayudarle esta guía. Pequeños y mayores, ¡a la caza de los aditivos!

Hubo una época en la que se podían comer las «verduras del huerto», fruta de temporada poco tratada o conservada en tarros de cristal, y carne del granjero de la zona (aunque sólo una o dos veces por semana), así como otros alimentos producidos por los artesanos locales. Algunos dicen incluso: «nuestros mayores no estaban locos, sabían lo que hacían». En aquel tiempo todas las comidas se preparaban con cariño y comerse un caramelo o una onza de chocolate era algo excepcional, se veía como un lujo, como una recompensa para los niños por haberse portado bien o en ocasiones especiales como un cumpleaños o en fin de año.

Podríamos preguntarnos ahora cómo hemos llegado a comer sopas, purés o postres en sobre, a olvidarnos del sabor del agua por consumir bebidas con aromas artificiales o jarabes con los colores del arco iris, que poco tienen de naturales. Todo tiene que estar en latas o sobres de plástico que sean cada vez más

baratos para así poder ir comprando cada vez más [quizá motivados por los «puntos de fidelidad» del cliente que se pueden canjear por regalos de un catálogo] y todo ello lo más rápido posible, ya que «no hay tiempo» para comprar ni para reflexionar. Resulta que en el transcurso desenfrenado de su modo de vida, el consumidor se ha convertido en la «gallina de los huevos de oro» de la industria alimentaria que, en sus diversos laboratorios, cuenta con todas las técnicas modernas que podamos imaginar, con platos listos para comer en tan sólo «tres minutos» tras pasar por el imprescindible microondas. Este mismo consumidor, tiene todavía menos tiempo para leer la tan discreta lista de ingredientes, escrita con minúsculos caracteres en millones de envases que a veces pesan más que los alimentos que contienen. Como el consumidor piensa que cualquier ingrediente que fuese perjudicial para la salud no estaría permitido por las autoridades, tanto él como su familia cumplen su papel: consumen y llenan el carrito. Cuando estas personas engordan, se les anima a consumir productos «sin azúcar», «0%» o «ligeros», o incluso ciertos edulcorantes sintéticos en polvo o en terrones con el propósito de evitar tener que tomar azúcar. Y a menudo, estos consumidores inocentes engordan todavía más y el «ciclo infernal» continúa, con el riesgo de que su salud pueda empeorar de manera más o menos rápida sin darse cuenta. Existe un hecho aún más grave: actualmente nacen niños con restos de productos químicos en la sangre [según informes de Greenpeace y WWF]. Por lo tanto, es hora de hacer sonar la voz de alarma y de llevar a cabo todo lo que esté en nuestras manos para preservar la salud de las generaciones más jóvenes, ya que éstas representan nuestro futuro.

Es necesario comprender por fin que, en lo que concierne a la alimentación, el hecho de que nos encante un alimento en concreto no quiere decir que éste sea bueno para la salud.

En efecto, este alimento que tanto le gusta (bebida, postre, patatas, plato preparado, dulce u otro) va a proporcionarle placer du-

rante un minuto o, como mucho, durante el tiempo que éste satisfaga sus papilas gustativas (con ayuda de muchos productos artificiales); pero después se dirigirá a su sistema digestivo, para pasar por sus órganos, sus células, su organismo. Lo que quede sólo se expulsará a través de sus heces u orina 24 ó 28 horas más tarde, o incluso más, dependiendo de su tránsito intestinal. Mientras tanto, la mayoría de los ingredientes y de los aditivos ya habrán ido dejando, a la fuerza, rastro en su organismo. Por desgracia, algunos de estos ingredientes tienen la capacidad de comenzar a destruir su sistema nervioso, su sistema inmunitario, reducirle la visión rápidamente y sin darse cuenta; y todo esto a pesar de lo que anunciaba en el embalaje o en su publicidad. Y sí, somos lo que comemos, e incluso algunos afirman que somos lo que hemos comido.

Ya desde 1961, el doctor Richard Caldecott decía: «Los productos químicos son mucho más mutágenos para el hombre que las radiaciones. Por eso, los aditivos actuales podrían representar un peligro incluso mayor».

Por lo tanto, resulta vital ser siempre conscientes de lo que consumimos y emplear un poco de tiempo en leer la lista de ingredientes, incluso si está tan escondida que necesitaríamos una lupa para leerla. Esta costumbre le permitirá saber lo que compra y gastar menos, aunque de mejor calidad, ya que todavía es posible comer para vivir y no vivir para comer.

Hace dos años, yo me encontraba en su misma situación. Comía sin plantearme nada, creyendo que todo estaba controlado y que ningún ingrediente podría dañar mi salud. Más tarde, cuando me quedé embarazada, fui a dar con un artículo que trataba sobre los efectos secundarios de los aditivos alimentarios, un tema que me resultaba totalmente desconocido. Todo esto sucedía en Inglaterra. Al final del artículo, se indicaba una dirección en la que se podía conseguir una guía de bolsillo para saber qué aditivos había que evitar durante el embarazo. Preocupada por la salud de la hija que llevaba dentro, compré esa guía, la cual cambió mi vida y

me acompaña siempre en todas mis compras. De esta forma, podía saber lo que ponía en mi plato y en los de mis hijas, a pesar de las burlas del que fuera entonces mi marido. Al principio, me daba la impresión de que era la única que quería saber lo que contenían en realidad los alimentos que compraba. Después, poco a poco, algunos amigos cuyos hijos sufrían ciertos problemas (hiperactividad, bronquitis continuamente, somnolencia y agresividad, entre otros) me fueron preguntando si ellos también podían hacerse con esta pequeña guía. Por aquel entonces, en la guía que se había editado en 1986, la lista de ingredientes llegaba «casualmente» hasta el E927, poco después debía estar el por desgracia famoso E951 o aspartamo. Ahora estoy orgullosa de que usted pueda sacar provecho de esta guía, actualizada y en español ya que, a pesar de su pequeño tamaño y de su precio asequible, le va a resultar muy útil, siempre y cuando no la deje al fondo del cajón en la cocina.

Antes de nada, le aconsejo que lea algunas etiquetas de los productos que ya tiene en casa. Quizá encuentre también colorantes en los productos cosméticos o aditivos en ciertos medicamentos. Incluso los niños, si ya saben leer, pueden participar en este ejercicio utilizando una lupa para convertirse en «verdaderos detectives de etiquetas», las mías se apuntaron pronto al juego ¡y ahora son ellas las expertas! Hace falta que sepa que rara vez aparecerá en las etiquetas el porcentaje de cada aditivo empleado en el producto en cuestión, ya que de hecho se trata de un secreto «de la más alta confidencialidad»^A y permanece bien oculto al público. Como regla general, los ingredientes se ordenan de los que más cantidad se ha empleado a los que menos. Por ejemplo, si cogemos la lista de ingredientes de un nuevo tipo de chicle (Chicle X de menta fresca sin azúcar), su lista comienza por 7 edulcorantes, entre los que se encuentra el aspartamo, ya que como puede deducir, los chicles contienen sobre todo edulcorantes bastante peligrosos. Queda en usted juzgar si realmente tiene la necesidad de mascar este tipo de producto. También se dará cuenta de que, a menudo, la lista de in-

redientes se encuentra a un lado del embalaje, o incluso debajo; y de que se imprime en caracteres minúsculos y en un color discreto –que casi se confunde con el del propio embalaje–. Otro ejemplo: en los envoltorios de ciertos caramelos, de éstos que se supone que hacen la vida más feliz a grandes y pequeños, los ingredientes están impresos en letras minúsculas y blancas sobre un fondo transparente. Pero como a los niños les encantan estos productos, nadie presta atención y los padres ceden para satisfacer a sus angelitos. Pero lo que no dice la campaña publicitaria es que en las horas que prosiguen a su ingesta, los famosos caramelos de colores atractivos (pero quizá cancerígenos) transformarán a esos angelitos en diablejos, pero, ¿quién ha hablado de las reacciones de los aditivos alimentarios? En Francia, prácticamente nadie. Les conviene que esto sea un tema tabú.

Resulta interesante saber que, en Inglaterra, Sally Bunday lleva luchando desde hace más de 25 años para denunciar el peligro que entrañan los aditivos alimentarios. Ella misma ha creado una asociación con el objetivo de ayudar a los miles de niños que sufren hiperactividad, simplemente enseñando a las familias cómo cambiar sus hábitos alimentarios. Más del 80% de estos niños tenía un comportamiento normal en pocas semanas (véase: www.hacsg.org.uk). El profesor muniqués Joseph Egger ha llevado a cabo numerosos estudios sobre la alimentación y los problemas de comportamiento de los niños.

Con una dieta sin aditivos, soja, pescado o leche de vaca (que también puede provocar alergias), 62 de los 76 niños se mejoraron^B.

En Suiza, Elke Arod, especialista en nutrición y dietética sin gluten y sin productos lácteos, y en patologías neurodegenerativas en adultos, también fundó dos asociaciones para ayudar, entre otros, a niños hiperactivos. Mediante un simple análisis de orina llegaba a determinar a qué era alérgico el niño (a menudo a los aditivos o a ciertos alimentos) o si estaba intoxicado por metales pesados (www.hyperactif.net y www.stelior.org).

En Francia, «el país en donde se supone que se come mejor en el mundo» pero donde la «comida basura» gana terreno cada día, ha prohibido nada menos que 100.000 botes de Ritalina^c a niños hiperactivos y eso tan sólo en el año 2004.⁵² Por lo que yo sé, no existen todavía pruebas en Francia que permitan saber si un niño es alérgico a los aditivos alimentarios. Y sí, producimos los mejores cosméticos (¿es esto cierto? Véase D), tenemos los trenes más rápidos del mundo, pero en ciertos ámbitos somos de los últimos. ¿Pero qué hay más importante que la salud? Por desgracia la respuesta para algunos es: el dinero y, por lo tanto, el dinero de usted.

Esta guía se ha elaborado a partir de numerosos estudios científicos y obras internacionales (de Canadá, Estados Unidos, Australia, Francia, Alemania, Inglaterra) con el fin de ayudarle a descifrar los códigos E seguidos de tres o cuatro números y los nombres de los aditivos alimentarios. Porque tiene derecho a saber qué come o qué da de comer a sus hijos.

Ciertas personas que sufren los efectos secundarios derivados del consumo de productos con aspartamo me comentan a veces que, como todavía no hay pruebas científicas en Francia que prueben que este producto es tóxico, pueden seguir consumiéndolo. Yo por mi parte pienso que hay que olvidarse de las fronteras ya que, en el fondo, todos pertenecemos a la especie humana, ya seamos estadounidenses, italianos o españoles. Existen pruebas científicas en estos países, aunque todavía no en Francia, que confirman la toxicidad del aspartamo, véase el E951 y sus referencias. Además, vivimos en el mismo planeta y si en 100 países diferentes, miles de personas han fallecido tras haber consumido dosis más o menos grandes de este mismo edulcorante (que está presente en más de 5.000 productos), esto no es una coincidencia y es motivo para plantearse serias preguntas.

Hoy día, cada vez más obras y especialistas de la salud están denunciando la toxicidad de un gran número de aditivos alimenta-

rios que están autorizados (véanse las referencias) y que suelen ser peligrosos para nuestra salud. Se someten a pocas pruebas, pero los fabricantes los emplean mucho. Un gran número de estos aditivos son químicos y los fabricantes agroalimentarios los añaden de forma intencionada. Nuestro cuerpo no está preparado para consumir grandes cantidades de estos aditivos y mucho menos el de nuestros hijos.

Con la intención de medir la toxicidad de los aditivos, los estudios se hacen en general en animales de laboratorio (que no reaccionan de la misma forma que el hombre), a los que se les administra un solo aditivo cada vez. Y ahí está, la especie a la que no se le suele hacer pruebas de laboratorio y que es la única que consume multitud de aditivos, hasta 7 kg¹ por año y por individuo, es: la especie humana.

Ya que tiene la oportunidad de poder leer... ¡a sus etiquetas!

Y buena salud para todos.

¹ Artículo del *Daily Mail* del 22 de marzo de 2005 en el que el profesor Eric Millstone [Director de los estudios de ciencia y tecnología en la Universidad de Sussex] afirma que en los países industrializados el consumo de aditivos es de entre 6 y 7 kg al año.



Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

Antes de nada, tiene que saber que la «E» que encabeza todas las cifras de los aditivos no quiere decir «vitamina E», tal y como creía la madre de una amiga de mis hijas, sino «Europa».

Hay muchas familias de aditivos: los colorantes (del E100 al E180) que se emplean para llamar nuestra atención pero la mayoría son nocivos para la salud, los conservantes (del E200 al E297), los antioxidantes (del E300 al E337) que impiden la oxidación de los productos, los emulsionantes que permiten homogeneizar los preparados, los potenciadores del sabor (evítese a toda costa el E621), los edulcorantes sintéticos que reemplazan el azúcar. Precisamente los productos «sin azúcar» o «*light*» se consumen cuando no se quiere engordar; lo que no dicen las etiquetas es lo que puede llegar a hacer, por ejemplo, el aspartamo (véase página 97)

En esta obra, por falta de espacio, no se podrán citar los 6.000 aromas o más que normalmente son artificiales; ni los agentes de lavado, pelado o vaciado; ni los disolventes de extracción, enzimas, agentes antiespumantes, los cuales no se mencionan en las etiquetas. Para saber más puede consultar las referencias.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



POR LO QUE RESPECTA A ESTA GUÍA, SU UTILIZACIÓN ES MUY SENCILLA

La parte principal está compuesta de una gran tabla formada por tres columnas. En la primera encontrará el número del aditivo. La segunda recoge el nombre del aditivo, su función y los posibles efectos secundarios. Y finalmente, la tercera columna: «anotaciones personales» le permitirá registrar los efectos secundarios que produzca en uno o más miembros de su familia, e incluso el nombre o la marca de los productos en los que ha encontrado este aditivo y que, como consecuencia de sus efectos, desea evitar.

Para ahorrarle tiempo, los aditivos se clasifican en tres colores (verde, naranja y rojo). Así, cuando haga la compra, de un vistazo podrá saber si el aditivo en cuestión se clasifica como:

VERDE = aditivo considerado inofensivo para nuestra salud a día de hoy.

Esto no descarta la posibilidad de que de aquí a unos años otros estudios científicos e independientes puedan demostrar que este aditivo sí provoque efectos secundarios. Además, que un aditivo sea de origen natural no implica necesariamente que sea inofensivo, ya que por ejemplo un champiñón o una planta tóxica, aunque sean naturales, pueden provocar efectos secundarios en el hombre.

NARANJA = aditivo cuyos informes científicos son contradictorios.

Ya que ciertos informes lo consideran inofensivo y otros peligroso para la salud. En algunos casos, cuando se han realizado pocas investiga-

ciones sobre la toxicidad de un aditivo, se clasifica como naranja en esta obra ya que ante la duda, como dice el refrán «más vale prevenir que curar». Pero no se preocupe, hay pocas posibilidades de caer gravemente enfermo por consumir un producto que contenga uno de estos aditivos. Sin embargo, las mujeres embarazadas o en período de lactancia deberían abstenerse de consumirlos, por precaución.

ROJO = EVITE este aditivo

Ya que, en este caso, todos los informes científicos internacionales (o más de tres cuartas partes de ellos) que he comparado para esta obra prueban que este aditivo es nocivo para la salud.

Una vez más, resulta inútil que se preocupe por caer enfermo si ya ha consumido este aditivo en ocasiones, con o sin efectos secundarios. El objetivo de esta guía es simple y llanamente informar. Ahora que puede saber qué come realmente, tiene la posibilidad y el derecho de decir sí o no cuando compre o antes de consumir un producto (cuando esté en un supermercado, en casa de un amigo o en una tienda). Tomemos como ejemplo a un niño que suele estar revolucionado (incluso hiperactivo) y a otro que tenga tendencia a sufrir ataques asmáticos; en esos casos le resultará muy útil saber que la bolsa de caramelos que están pidiendo contiene aditivos que pueden hacer que el primer niño se vuelva insoportable durante algunas horas después de su ingesta, o que incluso ese paquete de caramelos (por ejemplo) podría provocarle un ataque de asma al segundo. Aunque, según los riesgos que se citan en cada aditivo, usted podrá valorar si prefiere consumir un producto u otro, y explicarle a sus hijos que el producto no es bueno para su salud y que juntos van a buscar algo que lo reemplace y que tenga mejor calidad nutritiva para toda la familia.

Por el contrario, los grupos de personas que más riesgo corren, como son las mujeres embarazadas o en período de lactancia, los niños lactantes de menos de 6 meses y los niños, así como las personas mayores y todas las personas que tengan un sistema inmu-

mitario débil; deben evitar estos aditivos a toda costa. Por lo que respecta a las mujeres embarazadas, hay que comprender (y esto no es tan evidente para todo el mundo) que todo lo que la futura madre ingiera afectará al niño que lleva dentro, así como también el hecho de fumar o los productos que emplee para la piel^D.

Estar pendiente durante todo el embarazo, y después si la madre va a dar de mamar al niño, es vital. Hay algunos ginecólogos que incluso aconsejan a las futuras madres que consuman sacarina con aspartamo para no coger más peso durante el embarazo. No hay que hacer caso de una recomendación así bajo ningún motivo.

En Estados Unidos se está fundando una asociación que pretende agrupar a padres de niños cuya salud física (y a veces mental) ha quedado dañada de por vida por el veneno del aspartamo (véase página 97).

A continuación de la tabla, podrá encontrar la lista de los aditivos ordenados de manera alfabética y en su color correspondiente (verde, naranja o rojo), por ejemplo: «aspartamo ... E951», ya que los fabricantes, conscientes de que ciertos nombres de aditivos podrían echar para atrás al consumidor que está «sobre aviso», prefieren poner el código del aditivo E507, por ejemplo, antes que su nombre: «ácido clorhídrico», o incluso E173 antes que «aluminio». En cambio, poner «diacetina» parece mejor que poner E1517 en una etiqueta que ya está repleta de nombres de aditivos.

Para finalizar, encontrará una lista de referencias, títulos de libros muy interesantes y una conclusión.

Les deseo a todos una excelente salud sean quienes sean y de la posición social que ocupen: sin salud no podríamos llevar una vida normal.

Corinne Gouget



TABLAS DE ADITIVOS (De E100 hasta E1520)

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E100	<p>CURCUMINA (C.I. 75300)</p> <p>Colorante amarillo de origen vegetal. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E101	<p>RIBOFLAVINA (LACTOFLAVINA; VITAMINA B2) RIBOFLAVINAS Y RIBOFLAVINA-5'-FOSFATO</p> <p>Colorante amarillo de origen vegetal. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E102	<p>TARTRACINA (C.I. 19140)</p> <p>Colorante sintético amarillo. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, rinitis, problemas de visión e insomnio. Podría ser cancerígeno, con efectos mutágenos y teratógenos.^(1) y 2) Aditivo prohibido en Austria, Finlandia y Noruega. EVÍTESE.</p>	
E104	<p>AMARILLO DE QUINOLEÍNA (C.I. 47005)</p> <p>Colorante sintético. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, eccema, insomnio y alergias. Podría ser cancerígeno. Prohibido en Estados Unidos y Australia. EVÍTESE.</p>	
E107	<p>AMARILLO 2 G O AMARILLO OCASO FCF</p> <p>Colorante sintético. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, eccema e insomnio.</p>	
E110	<p>AMARILLO ANARANJADO «S» O AMARILLO OCASO FCF (C.I. 15985)</p> <p>Colorante azoico, amarillo. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, dolores de estómago, insomnio y vómitos. Podría ser cancerígeno.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E120	<p>COCHINILLA, ÁCIDO CARMÍNICO, CARMÍN, COLORANTE ROJO (C.I. 75470)</p> <p>Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, eccema e insomnio. Se fabrica con insectos aplastados o químicamente. A día de hoy todavía no se encuentran disponibles los resultados que se desprenden de las investigaciones acerca de sus efectos secundarios a largo plazo sobre el sistema reproductivo y el metabolismo. Podría ser cancerígeno y mutágeno.¹ PROHÍBASE A LOS NIÑOS SU CONSUMO.</p>	
E122	<p>AZORRUBINA, CARMOISINA (C.I. 14720)</p> <p>Colorante azoico, sintético, rojo. Posibles efectos adversos: hiperactividad, reacciones cutáneas, alergias, rinitis, asma, insomnio, edema. Podría ser cancerígeno. EVÍTESE.</p>	
E123	<p>AMARANTO (C.I. 16185)</p> <p>Colorante azoico rojo. Producto químico muy peligroso. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria e insomnio. Podría ser cancerígeno, con efectos mutágenos y teratógenos.¹ Prohibido en numerosos países, incluido Francia.³</p>	
E124	<p>PONCEAU 4R (C.I. 16255) O ROJO DE COCHINILLA A</p> <p>Colorante azoico rojo. Producto químico muy peligroso que en ocasiones se emplea en salsas de ketchup y mermeladas de cereza. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria e insomnio. Podría ser cancerígeno. Se emplea en muchos caramelos, yogures, bebidas, etc.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E127	<p>ERITROSINA (C.I. 45430)</p> <p>Colorante sintético rojo. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, problemas de tiroides, cáncer¹ y alergia.</p>	
E128	<p>ROJO 2G (C.I. 18050)</p> <p>Colorante sintético rojo. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, insomnio y alergia. Se emplea en ciertas salchichas y filetes de carne picada.</p>	
E129	<p>ROJO ALLURA AC</p> <p>Colorante sintético. Puede provocar alergias cutáneas. Podría ser cancerígeno y prohibirse en una gran cantidad de países.</p>	
E131	<p>AZUL PATENTE V (C.I. 42051)</p> <p>Colorante sintético azul. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, reacciones cutáneas, náuseas, problemas de tensión, asma, temblores e insomnio. Podría ser cancerígeno. Prohibido en Australia. Se encuentra presente en numerosos productos.</p>	
E132	<p>INDIGOTINA O CARMÍN ÍNDIGO (C.I. 73015)</p> <p>Colorante sintético azul. Posibles efectos adversos: hiperactividad, náuseas, hipertensión, reacciones cutáneas, problemas respiratorios, alergias. Podría ser cancerígeno y mutágeno.¹ En ocasiones se emplea en cosméticos.</p> <p>EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E133	<p>AZUL BRILLANTE FCF [C.I. 42090]</p> <p>Colorante sintético azul. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria e insomnio. Podría ser cancerígeno.⁴</p>	
E140	<p>CLOROFILAS (i) Y CLOROFILINAS (ii) [C.I. 75810]</p> <p>Colorante natural, extraído de vegetales, verde. A día de hoy no se le conocen efectos secundarios nocivos para la salud.</p>	
E141	<p>COMPLEJOS CÚPRICOS DE CLOROFILAS Y CLOROFILINAS [C.I. 75810]</p> <p>Colorante verde cuyos informes acerca de su gran contenido de cobre son contradictorios. Posibles efectos adversos: asma, reacciones cutáneas y alergias respiratorias. PRECAUCIÓN.</p>	
E142	<p>VERDE S [C.I. 44090]</p> <p>Colorante sintético, verde. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, reacciones cutáneas e insomnio. Podría ser cancerígeno.</p>	
E150 a, b, c, d	<p>CARAMELO (150a), CARAMELO DE SULFITO CÁUSTICO(150b), AMONIACAL (150c) O DE SULFITO DE AMONIO (150d)</p> <p>Colorante natural o químico, pardo, que en ocasiones podría fabricarse a partir de maíz transgénico. Podría disminuir la absorción por el organismo de la vitamina B6. Se emplea en muchos alimentos y bebidas gaseosas muy conocidas. Algunos autores creen que este aditivo podría contener glutamato monosódico (véase el E621); y ser cancerígeno y mutágeno.¹ Los informes hasta el momento son contradictorios. Está clasificado como naranja pero se encuentra muy cerca de considerarse rojo.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 151	<p>NEGRO BRILLANTE BN O NEGRO PN (C.I. 28440)</p> <p>Colorante de origen químico que ha provocado quistes intestinales en cerdos. Posibles efectos adversos: hiperactividad y podría ser cancerígeno. EVÍTESE.</p>	
E 153	<p>CARBÓN VEGETAL MEDICINAL</p> <p>Colorante negro que puede proceder de cenizas vegetales. Suele considerarse inofensivo aunque los informes son contradictorios.</p>	
E154	<p>MARRÓN FK</p> <p>Colorante azoico pardusco. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, rinitis, urticaria, insomnio, quistes y degeneración. Podría ser cancerígeno. Prohibido en Estados Unidos.</p>	
E155	<p>MARRÓN HT</p> <p>Colorante azoico pardusco. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, problemas renales. Colorante cancerígeno.</p>	
E160a	<p>CAROTENO, MEZCLA DE CAROTENOS [i] BETA-CAROTENO [ii]</p> <p>Colorantes que pueden ser de origen natural (extractos vegetales) o químico o estar genéticamente modificados. Suelen considerarse inofensivos. En esta obra, de acuerdo con sus orígenes, clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E160b	<p>BIJA, BIXINA, NORBIXINA O ANNATTO</p> <p>Colorante de origen vegetal o producido por ingeniería genética. Puede provocar alergias. En esta obra este aditivo se considera naranja de acuerdo con sus orígenes –que raramente se citan en las etiquetas.</p>	
E160c	<p>EXTRACTO DE PIMENTÓN, CAPSANTINA, O CAPSORRUBINA</p> <p>Colorante de origen vegetal. No presenta ningún efecto adverso posible, aunque está prohibido en Australia.</p>	
E160d	<p>LICOPENO</p> <p>Colorante rojo procedente del tomate. En ocasiones está modificado genéticamente. Prohibido en Australia.</p>	
E160e	<p>BETA-APO-8'-CAROTENAL (C30)</p> <p>Colorante y antioxidante sintético, naranja.</p>	
E160f	<p>ESTER ETÍLICO DEL ÁCIDO BETA-APO-8'-CAROTENOICO (C30)</p> <p>Colorante y antioxidante sintético. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E161	<p>XANTOFILAS</p> <p>Colorante amarillo de origen vegetal. Prohibido en Suiza.</p>	
E161a	<p>FLAVOXANTINA</p> <p>Existen muy pocos informes sobre este aditivo. Prohibido en Suiza.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E161b	<p>LUTEÍNA (C.I. 75135)</p> <p>Colorante amarillo de origen natural. Posibles efectos adversos: asma, urticaria y rinitis. Suele considerarse inofensivo. En esta obra está clasificado como naranja. PRECAUCIÓN.</p>	
E 161c	<p>CRIPTOXANTINA</p> <p>Existen muy pocos informes sobre este aditivo. Prohibido en Suiza.</p>	
E161g	<p>CANTAXANTINA (C.I. 75135).</p> <p>Colorante amarillo anaranjado. Procede de los champiñones, de origen animal o se produce químicamente. Se utiliza en las salchichas de Estrasburgo. Puede resultar tóxico para el hígado. Podría depositar partículas de cristal en la retina, lo que sería irreversible. EVÍTESE.</p>	
E162	<p>ROJO DE REMOLACHA O BETANINA</p> <p>Colorante rojo procedente de la remolacha.</p>	
E163	<p>ANTOCIANINAS</p> <p>Colorante entre rosa, violeta y azul que procede de frutas y verduras.</p>	
E170	<p>CARBONATO DE CALCIO</p> <p>Colorante natural procedente de la caliza, roca sedimentaria que está formada principalmente por carbonato de calcio.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E171	<p>DIÓXIDO DE TITANIO O BIÓXIDO DE TITANIO</p> <p>También llamado bióxido de titanio. Colorante blanco. Combinación de dos átomos de oxígeno con este metal. No existe ningún estudio hasta hoy que demuestre que este aditivo no sea cancerígeno. PRECAUCIÓN.</p>	
E172	<p>ÓXIDOS E HIDRÓXIDOS DE HIERRO [C.I. 77492, rojo: 77491, marrón: 77499].</p> <p>Colorantes amarillos, marrones, negros o rojos que proceden de la oxidación del hierro.</p>	
E173	<p>ALUMINIO [C.I. 77000]</p> <p>Aluminio en polvo que se emplea como colorante gris. Es peligroso para los riñones y para el cerebro por el alzhéimer. Prohibido en Australia.</p>	
E174	<p>PLATA [C.I. 77820]</p> <p>Colorante mineral plateado que difícilmente puede eliminar el organismo. Posibles efectos adversos: intoxicación y decoloración de la piel. EVÍTESE.</p>	
E175	<p>CRO [C.I. 77480]</p> <p>Colorante mineral dorado que se emplea sobre todo para colorear algunos embutidos. Podría alterar la composición de la sangre. EVÍTESE.</p>	
E180	<p>PIGMENTO RUBÍ O LITOL-RUBINA BK</p> <p>Colorante químico azoico, rojo. Posibles efectos adversos: asma, hiperactividad, reacciones cutáneas e insomnio. Podría ser cancerígeno. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E200	<p>ÁCIDO SÓRBICO</p> <p>Conservante de origen natural o químico. Puede reaccionar con otros aditivos y en particular con los nitratos. Las investigaciones han demostrado que este aditivo altera el sistema enzimático del cuerpo humano, pudiendo así provocar numerosos problemas de salud.⁵ EVÍTESE.</p>	
E201	<p>SORBATO DE SODIO</p> <p>Conservante químico muy usado que podría reaccionar con los nitratos y provocar malformaciones congénitas. Otros posibles efectos adversos: asma, urticaria, rinitis y problemas digestivos.</p>	
E202	<p>SORBATO DE POTASIO</p> <p>Conservante químico [véase el E201].</p>	
E203	<p>SORBATO DE CALCIO</p> <p>Conservante químico [véase el E201].</p>	
E210	<p>ÁCIDO BENZOICO</p> <p>Conservante químico mucho más tóxico que las fuentes naturales contenidas en ciertos vegetales. Aditivo derivado del benceno. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, irritación de los ojos, urticaria, problemas digestivos, problemas de crecimiento, insomnio y trastornos de conducta. Además, el benceno afecta a la sangre y está relacionado con la leucemia tanto en animales como en personas. Podría ser cancerígeno. En 1995 se solicitaron investigaciones para saber si este aditivo presenta efectos secundarios letales en órganos reproductores y embriones.⁶ EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E211	<p>BENZOATO DE SODIO</p> <p>Conservante químico derivado del E210 (véase el E210). EVÍTESE.</p>	
E212	<p>BENZOATO DE POTASIO</p> <p>Véase el E210. EVÍTESE.</p>	
E213	<p>BENZOATO DE CALCIO</p> <p>Véase el E210. EVÍTESE.</p>	
E214	<p>ÉTIL P-HIDROXIBENZOATO</p> <p>Conservante químico derivado del E210 (véase el E210). Posibles efectos adversos: alergia, hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, efecto anestésico y vasodilatador; y calambres. El uso de parabenos, que son también muy empleados en los productos cosméticos, podría prohibirse en poco tiempo. EVÍTESE.</p>	
E215	<p>ÉTIL P-HIDROXIBENZOATO DE SODIO</p> <p>Véase el E214. EVÍTESE.</p>	
E216	<p>PROPIL P-HIDROXIBENZOATO</p> <p>Véase el E214. EVÍTESE.</p>	
E217	<p>PROPIL P-HIDROXIBENZOATO DE SODIO</p> <p>Véase el E214. EVÍTESE.</p>	
E218	<p>METIL P-HIDROXIBENZOATO</p> <p>Véase el E214. EVÍTESE.</p>	
E219	<p>METIL P-HIDROXIBENZOATO DE SODIO</p> <p>Véase el E214. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E220	<p>ANHÍDRIDO SULFUROSO O DIÓXIDO DE AZUFRE</p> <p>Conservante químico. Posibles efectos adversos: alergia, problemas digestivos, irritación de los bronquios, náuseas y asma. Inhibe la fijación de la vitamina B. EVÍTESE.</p>	
E221	<p>SULFITO DE SODIO</p> <p>Conservante químico derivado del ácido sulfuroso (véase el E220).</p>	
E222	<p>SULFITO ÁCIDO DE SODIO O BISULFITO DE SODIO</p> <p>Conservante químico (véase el E220). EVÍTESE.</p>	
E223	<p>METABISULFITO DE SODIO</p> <p>Véase el E220. EVÍTESE.</p>	
E224	<p>METABISULFITO DE POTASIO</p> <p>Véase el E220. EVÍTESE.</p>	
E225	<p>DISULFITO DE CALCIO O METABISULFITO DE CALCIO</p> <p>Véase el E220. EVÍTESE.</p>	
E226	<p>SULFITO DE CALCIO</p> <p>Véase el E220. EVÍTESE.</p>	
E227	<p>SULFITO ÁCIDO DE CALCIO O BISULFITO DE CALCIO</p> <p>Véase el E220. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E228	<p>SULFITO ÁCIDO DE POTASIO</p> <p>Véase el E220. EVÍTESE.</p>	
E230	<p>DIFENILO O BIFENILO</p> <p>Conservante sintético derivado del alquitrán de hulla. También se utiliza como pesticida. Se emplea en el tratamiento de las pieles de los cítricos (limones, naranjas, pomelos). No se debe consumir la piel de los cítricos tratados. Es preferible lavarse las manos antes de comerse el interior. Este aditivo no se va al lavarlos, por lo que se aconseja consumir cítricos que no hayan sido tratados químicamente. Posibles efectos adversos: alergia, náuseas, vómitos e irritación de los ojos. Prohibido en Australia. EVÍTESE.</p>	
E231	<p>ORTOFENIL FENOL</p> <p>Conservante. Ha provocado cáncer y problemas renales en animales de laboratorio (véase el E230). EVÍTESE.</p>	
E232	<p>ORTOFENIL FENOLATO DE SODIO</p> <p>Conservante que podría ser cancerígeno (véase el E230).</p>	
E233	<p>TIABENDAZOL</p> <p>Conservante que debería haberse retirado de la lista de aditivos pero que se utilizaba, al igual que el E230, como pesticida para los cítricos. EVÍTESE</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E234	<p>NISINA</p> <p>Conservante antibiótico del que no se debe abusar. Sólo se emplea en algunos quesos para untar y en pasteles de sémola. Informes contradictorios.</p>	
E235	<p>NATAMICINA</p> <p>Conservante antibiótico empleado en medicina del que no se debe abusar. Se utiliza para tratar algunos quesos, salchichas y salchichones. Posibles efectos adversos: náuseas, vómitos, anorexia, reacciones cutáneas y diarreas.^B</p>	
E236	<p>ÁCIDO FÓRMICO</p> <p>Conservante químico que podría utilizarse sólo en el queso <i>Provolone</i>. Podría ser cancerígeno y tóxico para los riñones. Este aditivo podría prohibirse en Francia. ÉVITESE A TODA COSTA.</p>	
E237	<p>FORMIATO DE SODIO</p> <p>Sal sódica del ácido fórmico (véase el E236).</p>	
E238	<p>FORMIATO DE CALCIO</p> <p>Podría prohibirse en el Reino Unido. Véase el E236. EVÍTESE.</p>	
E239	<p>HEXAMETILENTETRAMINA</p> <p>Conservante sintético derivado del amoniaco y del formaldehído. Este aditivo ha provocado mutaciones genéticas en animales de laboratorio. También se utiliza como desinfectante en medicina y en algunos productos cosméticos. Posibles efectos adversos: urticaria, problemas gástricos y urinarios. Podría ser cancerígeno. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E240	<p>ÁCIDO BÓRICO</p> <p>Conservante químico que se emplea principalmente en el caviar. Posibles efectos adversos: asma, destrucción de los glóbulos rojos y cáncer. Aditivo peligroso que podría prohibirse en Francia. EVÍTESE.</p>	
E241	<p>TETRABORATO DE SODIO</p> <p>Véase el E240.</p>	
E242	<p>DIMETIL DICARBONATO O BICARBONATO DE DIMETIL</p> <p>Conservante químico que suele emplearse en muchas bebidas y que libera importantes cantidades de metanol al descomponerse. Por lo tanto, es un ADITIVO MUY PELIGROSO. EVÍTESE (véase el E951).</p>	
E249	<p>NITRITO DE POTASIO</p> <p>Conservante químico que podría impedir el transporte de oxígeno en la sangre (metahemoglobinemia) y que reacciona con otros aditivos, convirtiéndose así en un aditivo muy tóxico y cancerígeno. Otros posibles efectos adversos: ahogo, vértigos y dolores de cabeza. Su empleo sólo está autorizado en embutidos, salazones, patés y beicon tratado, incluso cuando estos productos están certificados como biológicos. EVÍTESE, sobre todo en niños.⁸</p>	
E250	<p>NITRITO DE SODIO</p> <p>Conservante químico que podría mezclarse exclusivamente con cloruro de sodio y transformarse en nitrosamina en el estómago. Se emplea en charcutería. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, insomnio, náuseas, vértigos, bajada de tensión y cáncer. Véase también el E249. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E251	<p>NITRATO DE SODIO</p> <p>Conservante químico muy peligroso que se emplea en la fabricación del ácido nitroso. Se usa en las carnes fermentadas y como fertilizante. Posibles efectos adversos: véase el E250. EVÍTESE.</p>	
E252	<p>NITRATO DE POTASIO</p> <p>Conservante químico que podría proceder de esqueletos animales o de residuos vegetales. Se emplea en la pólvora de las balas de armas de fuego, explosivos, fertilizantes y para la conservación de carnes. Posibles efectos adversos: hiperactividad y cáncer. (Véase también el E249, E250 y E251). EVÍTESE.</p>	
E260	<p>ÁCIDO ACÉTICO Y DERIVADOS</p> <p>Acidulante muy utilizado. Líquido incoloro que está presente de manera natural en ciertos alimentos, pero que puede producirse también sintéticamente a partir del alcohol y del acetaldehído. Este aditivo permite dar un gusto y un olor muy fuerte, y es un ingrediente activo en el vinagre. Si no se diluye, este aditivo resulta extremadamente corrosivo para los bronquios. También se utiliza en la industria para hacer más solubles al aceite y la resina. En general a este aditivo no se le atribuyen efectos adversos para la salud. Pero de acuerdo con mis investigaciones, lo clasifiqué como naranja y dejé que sean ustedes quienes decidan si consumirlo o no.</p>	
E261	<p>ACETATO DE POTASIO</p> <p>Acidulante que puede ser de origen vegetal o químico. Se suele emplear en salsas y conservas. EVÍTESE en personas con problemas renales. Suele considerarse inofensivo pero en esta obra clasificado como naranja. PRECAUCIÓN.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E262	<p>ACETATO DE SODIO O DIACETATO DE SODIO</p> <p>Acidulante de origen natural o sintético que en general suele considerarse inofensivo. Se emplea en industria para pinturas y también en fotografía por su capacidad para retener el calor. Una obra considera que presenta efectos adversos en mujeres embarazadas y en lactantes.¹⁶ En esta obra clasificado como naranja.</p>	
E263	<p>ACETATO DE CALCIO</p> <p>Acidulante de origen natural o químico. Se emplea en ciertas pinturas, en el tratamiento del cuero y como lubricante. Se supone que no es tóxico una vez se ingiere.</p>	
E264	<p>ACETATO DE AMONIO</p> <p>Acidulante que puede provocar náuseas y vómitos. No se tiene mucha información sobre él a día de hoy.⁸</p>	
E270	<p>ÁCIDO LÁCTICO</p> <p>Acidulante de origen natural o químico que puede provocar problemas digestivos en niños y lactantes. Suele considerarse inofensivo pero en esta obra clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E280	<p>ÁCIDO PROPIÓNICO</p> <p>Conservante que puede ser producido químicamente, provenir de bacterias naturales o incluso ser producido con ingeniería genética. Este aditivo ha causado mucha controversia en Alemania, donde ha estado prohibido durante muchos años. De acuerdo con ciertos estudios, este aditivo deriva del etileno o del monóxido de carbono.⁹ El ácido propiónico está presente de manera natural en productos lácteos y otros alimentos. Suele considerarse inofensivo, aunque se han registrado algunos casos de problemas digestivos y de migrañas más o menos fuertes. Este aditivo podría ser peligroso si se consume en grandes cantidades. Se emplea también para tratar el pie de atleta. En esta obra considerado naranja.</p>	
E281	<p>PROPIONATO DE SODIO</p> <p>Véase el E280.</p>	
E282	<p>PROPIONATO DE CALCIO</p> <p>Véase el E280.</p>	
E 283	<p>PROPIONATO DE POTASIO</p> <p>Véase el E280.</p>	
E284	<p>ÁCIDO BÓRICO</p> <p>Conservante sintético PELIGROSO que se emplea en el caviar y en ciertos enjuagues bucales. Posibles efectos adversos: diarrea, lesiones en órganos internos, problemas menstruales, anorexia, caída del cabello e intoxicación si se ingiere una gran cantidad.</p>	
E285	<p>TETRABORATO DE SODIO (BÓRAX)</p> <p>Conservante sintético PELIGROSO. EVÍTESE. Véase también el E284.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E290	<p>DIÓXIDO DE CARBONO O ANHÍDRIDO CARBÓNICO</p> <p>Producto natural que se emplea como gas propulsor en numerosas bebidas y también como acidulante. Aunque suele considerarse inofensivo, este gas ha provocado vómitos, desmayos, subidas de tensión y ahogos.¹⁰ Por lo tanto, considerado naranja.</p>	
E296	<p>ÁCIDO MÁLICO DL O ÁCIDO MÁLICO L</p> <p>Acidulante natural o químico que puede provocar problemas digestivos en niños y lactantes (DL). Sin embargo hay que saber que el ácido málico L podría proceder de productos modificados genéticamente y estar autorizado en alimentos para lactantes y niños. Una asociación inglesa desaconseja este aditivo en ese grupo de edad⁸, por lo tanto, clasificado como naranja.</p>	
E297	<p>ÁCIDO FUMÁRICO</p> <p>Acidulante sintético, utilizado en numerosos alimentos. No se conocen efectos secundarios adversos a día de hoy.</p>	
E300	<p>ÁCIDO ASCÓRBICO</p> <p>Antioxidante, vitamina C de origen natural o sintético que, consumido en grandes cantidades, podría provocar diarrea y cálculos renales si se ingieren más de 10 mg al día. Considerado inofensivo si se toma en cantidades razonables.</p>	
E301	<p>[L-] ASCORBATO DE SODIO</p> <p>Antioxidante químico o producido por ingeniería genética. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E302	(L-) ASCORBATO DE CALCIO Véase el E301.	
E303	DIACETATO DE ASCORBILO Véase el E301.	
E304	ÉSTERES DE ÁCIDOS GRASOS DEL ÁCIDO ASCÓRBICO PALMITATO DE ASCORBILO (i), ESTEARATO DE ASCORBILO (ii) Véase el E301. Según ciertos informes el E304 podría ser en ocasiones de origen animal, con lo cual abstenerse los vegetarianos.	
E306	EXTRACTO RICO EN TOCOFEROLES Vitamina E de origen vegetal que sirve como antioxidante y estabilizador. Considerado inofensivo a día de hoy.	
E307	ALFA-TOCOFEROL Vitamina E sintética que se emplea igual que el E306. Considerado inofensivo a día de hoy.	
E308	GAMMA-TOCOFEROL Véase el E307.	
E309	DELTA - TOCOFEROL Véase el E307.	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E310	<p>GALATO DE PROPILO</p> <p>Antioxidante sintético totalmente desaconsejado en mujeres embarazadas y niños. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, problemas digestivos, infertilidad, infección de hígado y riñones, linfomas, cáncer y diversas reacciones alérgicas. Un informe de 1993 demuestra que este aditivo ha causado, en ratas de laboratorio que se alimentaron durante 90 días con este aditivo: 11 problemas de hemoglobina, una baja producción de glóbulos rojos, así como cambios morfológicos en el bazo. EVÍTESE.</p>	
E311	<p>GALATO DE OCTILO, ÉSTER n -DODECÍLICO</p> <p>Antioxidante sintético; totalmente desaconsejado a mujeres embarazadas o en período de lactancia y niños. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, problemas digestivos, diversas alergias y problemas de hemoglobina. Aditivo muy empleado en numerosos alimentos industriales tales como: aperitivos, sopas de sobre, algunas leches en polvo, purés de patata en polvo, y chicles. Se suele emplear en los aromas. ¡De ahí, una vez más, la ventaja de cocinar uno mismo!</p>	
E312	<p>GALATO DE DODECILO</p> <p>Véase E311.</p>	
E315	<p>ÁCIDO ERITÓRBICO</p> <p>Antioxidante y estabilizador sintético, que podría suprimir la absorción de la vitamina C. Se emplea sobre todo en los pescados en conserva o congelados, ciertos embutidos y carnes. Faltan informes sobre este aditivo. En esta obra clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E316	<p>ERITORBATO DE SODIO</p> <p>Véase el E315.</p>	
E320	<p>BUTILHIDROXIANISOL (BHA)</p> <p>Antioxidante sintético totalmente desaconsejado a mujeres embarazadas o en lactancia y a niños. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, urticaria, insomnio, aumento del colesterol en la sangre, problemas de metabolismo en el hígado, adormecimiento y cáncer. Aditivo muy empleado en los aromas alimentarios que podría prohibirse en Japón.</p>	
E321	<p>BUTILHIDROXITOLUENO (BHT)</p> <p>Antioxidante sintético que puede provocar reacciones cutáneas y problemas en los sistemas reproductivo y sanguíneo. Se ha observado cáncer en los animales de laboratorio... [Véase también E320]. EVÍTESE.</p>	
E322	<p>LECITINAS</p> <p>Antioxidante y emulsionante de origen vegetal o animal, derivado del girasol, de la soja, de la colza [en ocasiones incluso de un organismo modificado genéticamente, en adelante OMG] y también de los huevos. Muy utilizado y considerado inofensivo a día de hoy. Algunos informes bastante recientes revelan que si se abusa de él, existen algunos efectos adversos como tufaradas de calor y alergias. Si procede de un OMG, PRECAUCIÓN.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E325	<p>LACTATO DE SODIO</p> <p>Antioxidante y regulador de la acidez. Procede del ácido láctico y a menudo tiene un origen químico. Los informes acerca de este aditivo son contradictorios. Algunos desaconsejan este aditivo a las mujeres embarazadas o en lactancia y a los niños que sean alérgicos a la leche, mientras que otros lo consideran inofensivo. En esta obra clasificado como naranja.</p>	
E326	<p>LACTATO DE POTASIO</p> <p>Véase el E325.</p>	
E327	<p>LACTATO DE CALCIO</p> <p>Véase el E325.</p>	
E330	<p>ÁCIDO CÍTRICO</p> <p>Antioxidante y acidulante de origen vegetal. En ocasiones se fabrica sintéticamente o se produce por ingeniería genética. En grandes dosis, posibles efectos adversos: reacciones cutáneas y erosión dental. En general suele considerarse inofensivo.</p>	
E331	<p>CITRATOS DE SODIO</p> <p>También llamados citratos de monosodio, de disodio y de trisodio. Acidulante derivado del ácido cítrico y que podría obtenerse por medio de ingeniería genética. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E332	<p>CITRATOS DE POTASIO</p> <p>Antioxidante y acidulante de origen vegetal. Procede de bacterias o se puede obtener incluso por medio de ingeniería genética. A pesar de esto, numerosos informes lo consideran inofensivo, aunque otros lo desaconsejan a personas que sufran problemas renales. Por lo tanto, como precaución, en esta obra clasificado como naranja.</p>	
E332	<p>CITRATOS MONOPOTÁSICO (i), TRIPOTÁSICO (ii)</p> <p>Tiene el mismo origen y uso que el E332, pero cuando se consume en grandes cantidades podría provocar reacciones cutáneas y aftas. PRECAUCIÓN.</p>	
E333	<p>CITRATOS DE CALCIO. CITRATO MONOCÁLCICO, DICÁLCICO Y TRICÁLCICO</p> <p>Véase el E332.</p>	
E334	<p>ÁCIDO L(+)-TARTÁRICO</p> <p>Antioxidante y acidulante que puede ser de origen natural, químico o producirse con ingeniería genética. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E335	<p>TARTRATOS MONO, DI y TRISÓDICO</p> <p>Antioxidante y acidulante de origen natural derivado del ácido tartárico. Si se consume en grandes cantidades, puede provocar diarrea. En general, aditivo considerado inofensivo. Suele emplearse en productos alimentarios para niños.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E336	<p>TARTRATOS DE POTASIO</p> <p>Véase el E335. Según una obra,¹² este aditivo podría presentar ciertos efectos adversos en personas que sufren problemas renales o hepáticos. Con excepción de esa obra, considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E337	<p>TARTRATO DOBLE DE SODIO Y POTASIO</p> <p>Véase el E335.</p>	
E338	<p>ÁCIDO FOSFÓRICO</p> <p>Acidulante de origen natural o químico muy empleado en bebidas gaseosas, platos congelados, salsas y ciertos quesos, entre otros. Aditivo que también se emplea en aromas. En grandes cantidades, este aditivo puede provocar hiperactividad, problemas digestivos y perturbar el equilibrio natural de calcio y fósforo en el organismo. Consumir en exceso este aditivo es algo muy habitual pues se emplea en numerosos alimentos industriales.</p> <p>PRECAUCIÓN.</p>	
E339	<p>FOSFATOS DE SODIO, MONOSÓDICO, DISÓDICO Y TRISÓDICO</p> <p>Acidulante y antioxidante derivado del ácido fosfórico que se emplea también como soporte para aditivos. Este aditivo presenta los mismos efectos secundarios que el E338.</p>	
E340	<p>FOSFATOS DE POTASIO</p> <p>Monopotásico (i), dipotásico (ii), o incluso tripotásico (iii). Puede producir los mismos efectos secundarios que el E338.</p>	
E341	<p>FOSFATOS DE CALCIO</p> <p>Véase el E340.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E342	<p>FOSFATOS DE AMONIO</p> <p>Acidulante del que no se tiene mucha información pero que se emplea mucho en ciertas bebidas alcohólicas y bollería industrial, entre otras. Se emplea en la industria para tratar papel, textiles, inflamables y cerillas, así como en dentífricos y ciertos fertilizantes. Presenta los mismos efectos secundarios para la salud que el E338. PRECAUCIÓN.</p>	
E343	<p>FOSFATOS DE MAGNESIO</p> <p>Acidulante del que no se tiene mucha información, pero que se emplea mucho junto a otros aditivos (véase el E338).</p>	
E350	<p>MALATOS DE SODIO, MALATO SÓDICO (i), MALATO ÁCIDO DE SODIO (ii)</p> <p>Acidulante y regulador de la acidez, derivado del ácido málico. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E351	<p>MALATO DE POTASIO</p> <p>Véase el E350.</p>	
E352	<p>MALATO DE CALCIO, MALATO DE CALCIO (i), MALATO ÁCIDO DE CALCIO (ii)</p> <p>Véase el E350.</p>	
E353	<p>ÁCIDO METATARTÁRICO</p> <p>Acidulante, estabilizador y regulador sintético de la acidez. Se emplea sobre todo en vinos. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E354	<p>TARTRATO DE CALCIO</p> <p>Véase el E353.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E356	<p>ADIPATO DE SODIO</p> <p>Acidulante sintético que puede ser sustituto de la sal. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E357	<p>ADIPATO DE POTASIO</p> <p>Véase el E356.</p>	
E363	<p>ÁCIDO SUCCÍNICO</p> <p>Acidulante sintético que, en grandes cantidades, podría provocar problemas digestivos. En ocasiones se considera inofensivo. Informes contradictorios sobre este aditivo. En esta obra clasificado como naranja.¹²</p>	
E370	<p>1,4-HEPTONOLACTONA</p> <p>Acidulante sintético que podría prohibirse en numerosos países y del que se tienen pocas referencias. Informes contradictorios.</p>	
E375	<p>ÁCIDO NICOTÍNICO</p> <p>Acidulante de origen natural o químico, del que cada vez llega menos información. En farmacología podría emplearse como antiinflamatorio y sobre todo se emplea en uso externo.</p>	
E380	<p>CITRATO TRIAMÓNICO</p> <p>Acidulante y emulsionante sintético. Suele emplearse en quesos para untar. Consumido en grandes cantidades, posibles efectos adversos: problemas digestivos, hepáticos y renales.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E385	<p>EDTA CÁLCICO DISÓDICO (ETILEN-DIAMINO-TETRACETATO DE CALCIO Y DISODIO)</p> <p>Antioxidante y secuestrante sintético que es capaz de recubrir a las moléculas metálicas para impedir su radioactividad. Sustancia peligrosa para los niños. Muy empleado en la industria alimentaria [vinagretas, mayonesas, verduras y marisco enlatado, así como congelado]. En medicina, este aditivo se emplea para tratar las intoxicaciones por metales pesados y también se emplea en ciertos detergentes. Posibles efectos adversos: inhibición de la absorción de minerales, vómitos, diarrea, dolores de estómago o musculares, problemas de coagulación de la sangre y pérdida de sangre en la orina. En animales de laboratorio el EDTA ha provocado daños en el metabolismo celular, afectando así a los cromosomas. Aditivo particularmente peligroso, que se emplea mucho y que, por lo tanto, también se consume mucho. Hay estudios en proyecto. Aditivo prohibido en Australia. EVÍTESE.¹³</p>	
E400	<p>ÁCIDO ALGÍNICO</p> <p>Espesante, gelificante y agente de recubrimiento. De origen natural, derivado de algas marrones lavadas y trituradas cuya pulpa, después, se trata químicamente. En grandes cantidades este aditivo puede provocar un efecto laxante e inhibir la absorción intestinal de ciertos minerales. Aditivo considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E401	<p>ALGINATO DE SODIO</p> <p>Aditivo derivado del E400, remítase a él.</p>	
E402	<p>ALGINATO DE POTASIO</p> <p>Aditivo derivado del E400, remítase a él.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E403	ALGINATO DE AMONIO Aditivo derivado del E400, remítase a él.	
E404	ALGINATO CÁLCICO Aditivo derivado del E400, remítase a él.	
E405	ALGINATO DE PROPANO-1,2-DIOL O DE PROPILENGLICOL Aditivo derivado del E400, remítase a él. Sin embargo, éste contiene además propilenglicol que, en grandes cantidades, podría provocar problemas hepáticos. Además, en animales de laboratorio, este aditivo ha disminuido la asimilación de minerales y vitaminas, lo cual resulta muy preocupante, ya que se emplea en numerosos alimentos para lactantes y niños. Los informes son contradictorios. Aditivo que podría también proceder de productos modificados genéticamente. PRECAUCIÓN	
E406	AGAR-AGAR Espesante y gelificante que se obtiene a partir de algas rojas. Es inofensivo y no es tóxico. Sin embargo, se desaconseja consumirlo en grandes cantidades puesto que podría provocar flatulencia de vientre, una inhibición de la absorción de algunos minerales, diarreas y ciertas alergias. PRECAUCIÓN.	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E407	<p>CARRAGENANOS</p> <p>Espesante y gelificante de origen natural que se obtiene a partir de algas rojas. Se emplea desde hace mucho tiempo. Se le consideraba inofensivo, pero en 1969, los estudios demostraron que este aditivo podía provocar en animales úlceras en el intestino grueso, pérdidas de sangre en la orina y ralentización del crecimiento.¹⁴ Este aditivo también podría provocar alergia, debilitar el sistema inmunitario y, en grandes dosis, disminuir la asimilación de minerales esenciales. Puesto que este aditivo carece de propiedades nutritivas, no se debería utilizar en ningún alimento, y menos aún en alimentos para bebés. En el Reino Unido, no se emplea en leches para lactantes. Además, según una obra, este aditivo favorece la formación de tumores cancerígenos.¹⁵ Este aditivo podría perfectamente clasificarse como rojo.</p>	
E407A	<p>ALGAS EUCHEMA PROCESADAS</p> <p><i>Véase el E407.</i></p>	
E410	<p>GOMA GARROFÍN, GOMA DE SEMILLAS DE ALGARROBO</p> <p>Espesante y gelificante natural que procede de los granos de algarroba. Suele considerarse inofensivo pero algunos informes le atribuyen ataques de asma, reacciones cutáneas y alergias respiratorias.¹⁶ Se han solicitado informes más exhaustivos.¹⁷</p>	
E412	<p>GOMA GUAR</p> <p>Espesante y soporte para aditivos, que procede de los granos de guar triturados. Posibles efectos adversos: alergia, náuseas, flatulencias, dolores abdominales, eccema y mala asimilación de vitaminas y minerales. Suele considerarse inofensivo. PRECAUCIÓN.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E413	<p>GOMA ALDRAGANTE O GOMA DE TRAGACANTO</p> <p>Soporte, espesante y estabilizador que procede de la exudación de la corteza de un árbol asiático. Únicamente en grandes dosis existirían los siguientes efectos adversos: diarrea, alergia, flatulencias y reacciones cutáneas. En general, este aditivo se considera inofensivo, pero los informes son contradictorios.</p>	
E414	<p>GOMA ARÁBIGA O GOMA DE ACACIA</p> <p>Espesante, estabilizador y soporte para otros aditivos. Derivado de la goma de acacia. En grandes dosis, este aditivo podría provocar una inhibición de la asimilación de minerales, así como reacciones alérgicas. Suele considerarse inofensivo, pero en esta obra clasificado como naranja.</p>	
E415	<p>GOMA XANTANA</p> <p>Espesante, gelificante y soporte sintético para aditivos. Se obtiene de la fermentación de la glucosa por una bacteria. Podría proceder del maíz transgénico. Informes contradictorios ya que suele considerarse inofensivo,¹⁸ pero algunos dicen que puede provocar ataques de asma, reacciones cutáneas y alergias respiratorias.¹⁶</p>	
E416	<p>GOMA KARAYA</p> <p>Espesante, agente de recubrimiento y gelificante. De origen natural, procedente de la corteza de la esterculia de la India. Posibles efectos adversos: problemas digestivos, diarrea, inhibición de la asimilación de minerales como el calcio, alergias respiratorias como el asma y urticaria.¹⁹ Informes contradictorios. PRECAUCIÓN.²⁰</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E417	<p>GOMA TARA</p> <p>Espesante derivado de las semillas de tara (<i>Caesalpinia Spinosa</i>) originaria de Latinoamérica y África. Ligero riesgo de alergias, pero considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E418	<p>GOMA GELLAN</p> <p>Espesante y gelificante que se obtiene por fermentación. Podría producir un efecto laxante. Se ha investigado muy poco sobre este aditivo. En esta obra clasificado como naranja.</p>	
E420	<p>SORBITOL (i) O JARABE DE SORBITOL (ii)</p> <p>Edulcorante y humectante que se encuentra en la fruta, pero que normalmente es sintético y que podría proceder del maíz transgénico. Consumido en grandes dosis, posibles efectos adversos: diarrea y flatulencia. Además, ciertos estudios científicos han demostrado que este producto químico puede reducir la asimilación de las vitaminas B6, indispensables para el buen funcionamiento de la sangre, los músculos y la piel. PRECAUCIÓN.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E421	<p>MANITOL O AZÚCAR DE MANÁ</p> <p>Edulcorante y antiaglomerante que podría proceder del maíz transgénico. Este aditivo se encuentra de forma natural en ciertas verduras, pero se fabrica sintéticamente. Un informe inglés se lo desaconseja por completo a las mujeres embarazadas o en período de lactancia. En grandes cantidades, puede provocar un efecto laxante. En medicina, se emplea como diurético, en pastillas para la tos y en medicamentos para niños. Inyectado por vía intravenosa, el manitol ha causado efectos secundarios graves que afectan al metabolismo. Posibles efectos adversos: acedia, deshidratación, cálculos renales, náuseas, pérdida de la orientación, desmayos e incluso la muerte...²¹ En ocasiones se considera inofensivo, pero en esta obra clasificado como rojo.</p>	
E422	<p>GLICERINA O GLICEROL</p> <p>Humectante, agente de carga y soporte para aditivos sintéticos. Está presente en la naturaleza en forma de grasas y aceites. En ocasiones, este aditivo podría tener un origen animal o derivado de las oleaginosas transgénicas. En grandes cantidades, este aditivo podría provocar náuseas, migrañas, sed y una subida de la tensión. Aditivo muy utilizado, autorizado en productos alimentarios, numerosos aromas, pastillas para la tos y supositorios. Suele considerarse inofensivo, pero al no estar recomendado a mujeres embarazadas o en período de lactancia,¹⁹ en esta obra clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E425	<p>KONJAC, GOMA KONJAC (i) O GLUCOMANANOS DE KONJAC (ii)</p> <p>Gelificante, espesante y soporte para aditivos de origen vegetal que se extrae de los tubérculos de la <i>Amorphophallus Konjac</i>. Se emplea para la harina en Japón y China. Suele considerarse inofensivo a pesar de que puede provocar asfixia. Por lo tanto, podría prohibirse el uso de este aditivo en dulces congelados. Un consumo excesivo (más de 3 g por día) es muy fácil de alcanzar, los otros posibles efectos adversos son: flatulencia, diarrea e inhibición de la asimilación de vitaminas. EVÍTESE.</p>	
E430	<p>ESTEARATO DE POLIOXIETILENO 8</p> <p>Emulsionante y estabilizador sintético que podría prohibirse en Francia, pero si lo encuentra en otro lugar, no lo toque, ya que es un producto químico peligroso. Posibles efectos adversos: reacciones cutáneas, problemas digestivos, cálculos en la vejiga y riñones, y tumores. Aditivo prohibido en Estados Unidos desde 1952 y todavía autorizado en Canadá.²²</p>	
E431	<p>ESTEARATO DE POLIOXIETILENO 40</p> <p>Emulsionante y estabilizador sintético que puede producir los mismos efectos adversos que el E430. Su uso está autorizado en ciertos vinos y no siempre se indica su presencia en las etiquetas. Se sospecha que puede ser cancerígeno. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E432	MONOLAURATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 20	
	<p>Emulsionante, estabilizador y soporte sintético. Suele emplearse, entre otros, en helados y sorbetes industriales, para decorar tartas, en sopas, patés, bollería, bebidas alcohólicas ya preparadas y chicles. Ha habido mucha controversia sobre este aditivo desde los años 50. Podría contener residuos nocivos para la salud tales como el óxido ferroso dioxano y el glicol de etileno. Posibles efectos adversos: reacciones cutáneas, problemas digestivos, infección urinaria, formación de coágulos, cálculos renales, tumores y en los animales de laboratorio ha provocado cirrosis de hígado por inhibición de la asimilación de hierro. En 1956 se solicitaron estudios para determinar si este grupo de aditivos era cancerígeno, ¡pero aún no se conocen los resultados! EVÍTESE.²²</p>	
E433	MONOOLEATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 80	
	<p>Aditivo derivado del sorbitán que se emplea en ciertos productos de repostería. Podría contener restos de productos tóxicos.²² Véase el E432.</p>	
E434	MONOPALMITATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 40	
	<p>Véase el E433. EVÍTESE.²²</p>	
E435	MONOESTEARATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 60	
	<p>Véase el E433. EVÍTESE.²²</p>	
E436	TRIESTEARATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 65	
	<p>Véase el E433. EVÍTESE.²²</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E440a	<p>PECTINAS</p> <p>Espesante y soporte para aditivos, de origen natural y que procede de las manzanas, remolachas dulces o de la piel de la naranja. Realmente no existen posibles efectos adversos, quitando flatulencias o problemas gástricos si se toma en grandes cantidades.</p>	
E440b o E440 (ii)	<p>PECTINAS AMIDADAS</p> <p>Aditivo que se obtiene por el tratamiento amoniacal de pectinas. Véase el E440.</p>	
E441	<p>GELATINA</p> <p>Resulta interesante saber que no se habla mucho de este aditivo, parece que se hubiera olvidado «sin querer». Ahora bien, este aditivo se emplea en miles de productos alimentarios de consumo habitual, tales como las natillas, los productos lácteos, quesos, golosinas, helados, sorbetes y muchos más productos. Este aditivo sirve de estabilizador y espesante; y a pesar de que se dice que se extrae de las proteínas puras y que no tiene efectos secundarios para la salud, en realidad procede de la piel, los ligamentos y los huesos de diversos animales, tales como los bueyes y los cerdos (abstenerse vegetarianos). Además, la gelatina podría contener restos de sulfitos (familia de los E220) y de glutamato monosódico [E621]. Posibles efectos adversos: diversas alergias, asma y más [véanse los aditivos nombrados]. EVÍTESE si es posible.²³</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E442	<p>FOSFÁTIDOS DE AMONIO</p> <p>Estabilizador y emulsionante sintético, derivado de grasas alimenticias que en ocasiones proceden de las oleaginosas transgénicas (OMG). En grandes cantidades, posibles efectos adversos: problemas digestivos e inhibición de la asimilación de minerales. Suele emplearse en productos a base de cacao. Informes contradictorios y escasos.</p>	
E444	<p>ACETATO ISOBUTIRATO DE SACAROSA</p> <p>Estabilizador y emulsionante sintético, es muy fácil abusar de él. Puede provocar sobrepeso. Este aditivo suele emplearse en bebidas aromatizadas. PRECAUCIÓN.</p>	
E445	<p>ÉSTERES GLICÉRIDOS DE COLOFONIA DE MADERA</p> <p>Agente de retención y estabilizador sintético que procede de las resinas. En ocasiones tiene origen animal o transgénico (OMG). Considerado inofensivo hasta a día de hoy.</p>	
E450a (i)	<p>DIFOSFATOS, DIFOSFATO DISÓDICO (iii), PIROFOSFATOS</p> <p>Emulsionantes, estabilizadores y reguladores sintéticos de la acidez que proceden de las sales de fosfato. Debe consumirse con moderación ya que en grandes dosis puede provocar hiperactividad, una mala asimilación de los minerales y problemas digestivos. Los experimentos en ratas en Alemania²⁴ desde 1957 han mostrado disminución del crecimiento, de la fertilidad y una esperanza de vida más corta. Dado que las ratas son mucho menos sensibles que los humanos, este aditivo está clasificado en esta obra como rojo.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E450b	DIFOSFATO TRISÓDICO(iiii), TETRASÓDICO (v), TETRAPOTÁSICO (vi), DICÁLCICO (vii) O DIFOSFATO ÁCIDO DE CALCIO (Véase el E450a). EVÍTESE.	
E451	TRIFOSFATO DE PENTASODIO (i) O DE PENTAPOTASIO (ii) (Véase el E450a). EVÍTESE.	
E452	POLIFOSFATO DE SODIO O DE POTASIO (Véase el E450a). EVÍTESE.	
E459	BETA-CICLODEXTRINA Estabilizador, soporte para los aromas y agente de recubrimiento que se obtiene de la transformación de la enzima de almidón, que podría contener residuos de tricloretileno y de tolueno, disolventes tóxicos. Es muy fácil abusar de este aditivo. Puede provocar una mala asimilación de minerales y vitaminas. Faltan informes sobre este aditivo.	
E460	CELULOSA MICROCRISTALINA (i) O CELULOSA EN POLVO (ii) Espesante, agente de carga y soporte para aditivos. Polvo blanco que procede de productos de algodón. Se emplea también en barnices, lacas, cauchos de goma, y para tratar algunos pañuelos de papel. Dos científicos han denunciado desde 1961 que este aditivo podría ser cancerígeno ²⁵ pero sin embargo su uso continúa estando autorizado. EVÍTESE a pesar de que existan informes contradictorios.	
E461	METILCELULOSA Emulsionante, estabilizador y espesante derivado químicamente de la pulpa de la madera. Se emplea para aportar cinco veces más fibra que el pan blanco. Posibles efectos adversos: inadecuada eliminación de los riñones, inadecuada asimilación de los nutrientes y posibilidad de retorcimiento o bloqueo del intestino grueso. ²⁶	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E463	HIDROXIPROPILCELULOSA <i>Véase el E460.</i>	
E464	HIDROXIPROPILMETILCELULOSA <i>Véase el E460.</i>	
E465	ETILMETILCELULOSA <i>Véase el E460.</i>	
E466	CARBOXIMETILCELULOSA, CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO <i>Véase el E460.</i>	
E468	CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO RETICULADA <i>Véase el E460.</i>	
E469	CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO HIDROLIZADA ENZIMÁTICAMENTE <i>Véase el E460.</i>	
E470a	SALES DE SODIO, DE POTASIO Y DE CALCIO DE ÁCIDOS GRASOS Emulsionantes, soportadores y agentes de recubrimiento. Derivadas de las grasas y aceites alimenticios, de origen animal o incluso de las oleaginosas transgénicas. En general, este aditivo está considerado inofensivo a día de hoy.	
E470b	SALES DE MAGNESIO DE ÁCIDOS GRASOS <i>Véase el E470a. Considerado inofensivo pero nunca se menciona su origen...</i>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E471	<p>MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Agentes de recubrimiento, emulsionantes, gelificantes, antioxidantes y soportes para colorantes. Se puede encontrar de forma natural, pero cuando es artificial, más que de un aditivo propiamente dicho, se trata de una mezcla de varios productos químicos. Diferentes estudios en animales²⁷ han demostrado que los elementos de la familia de los glicéridos pueden impedir un crecimiento normal, provocar una mala asimilación de los ácidos grasos esenciales, aumentar el tamaño del hígado y de los riñones, reducir el de los testículos y afectar al útero. Además, este aditivo puede ser de origen animal o de las oleaginosas transgénicas. Los diglicéridos se encuentran en la lista de la FDA (Administración de Drogas y Alimentos, por sus siglas en inglés) a la espera de hacerse estudios más en profundidad sobre sus efectos mutágenos, teratógenos y en los órganos reproductivos. Aunque ciertos informes consideran a este aditivo inofensivo, de acuerdo con mis investigaciones clasifico como roja a esta familia de aditivos.</p>	
E472a	<p>ÉSTERES ACÉTICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Véase el E471.</p>	
E472b	<p>ÉSTERES LÁCTICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Podría ser cancerígeno [véase el E471]</p>	
E472c	<p>ÉSTERES CÍTRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Podría ser cancerígeno [véase el E471].</p>	
E472d	<p>ÉSTERES TARTÁRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Véase el E471.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E472e	<p>ÉSTERES MONO- Y DIACETILTARTÁRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Véase el E471.</p>	
E472f	<p>ÉSTERES MIXTOS ACÉTICOS Y TARTÁRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Véase el E471.</p>	
E473	<p>SUCROÉSTERES DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Emulsionantes, mejoradores de harinas, antioxidantes y soportes para colorantes sintéticos. En ocasiones proceden de las oleaginosas transgénicas. Este aditivo suele considerarse inofensivo pero puede contener pequeñas cantidades de residuos de disolventes de extracción, tales como el propilenglicol (hasta 350 mg/kg) y el metanol (10 mg/kg). Aditivo autorizado en numerosos alimentos y preparados para niños lactantes. Clasificado en esta obra como rojo incluso si hay quienes lo consideran inofensivo.</p>	
E474	<p>SUCROGLICÉRIDOS</p> <p>Emulsionantes y potenciadores de harinas sintéticas. Derivados de la sacarosa o del aceite alimentario, en ocasiones incluso de origen animal o transgénico. Podría contener también restos de disolventes (véase el E478). Informes contradictorios, pero ante la duda, mejor abstenerse.</p>	
E475	<p>ÉSTERES POLIGLICÉRICOS DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Emulsionante, estabilizador, antioxidante y soporte para colorantes sintéticos. Podrían ser de origen animal o derivados de las oleaginosas transgénicas. Suelen considerarse inofensivos pero los informes son contradictorios. En esta obra clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E476	<p>POLIRRICINOLEATO DE POLIGLICEROL</p> <p>Estabilizador y emulsionante sintético. En ocasiones de origen animal o transgénico. Resulta muy fácil abusar de este aditivo. Riesgo de alergia. Se emplea en ciertos patés, aliños bajos en grasa y ciertas barritas de chocolate.</p>	
E477	<p>ÉSTERES DE PROPANO-1,2-DIOL DE ÁCIDOS GRASOS</p> <p>Emulsionante sintético y regulador de la cristalización de las grasas. Este aditivo podría proceder del petróleo. Puede causar problemas digestivos. Un informe lo considera «extremadamente tóxico».</p>	
E479b	<p>ACEITE DE SOJA OXIDADO</p> <p>Aceite de soja oxidado térmicamente en interacción con mono- y diglicéridos de ácidos grasos. Podría ser de origen transgénico. Compuesto que también se encuentra en aceites de fritura. Faltan informes. EVÍTESE.</p>	
E481	<p>ESTEAROIL-2-LACTILATO DE SODIO</p> <p>Emulsionante y potenciador sintético de la panificación. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E482	<p>ESTEAROIL-2-LACTILATO DE CALCIO</p> <p>Véase el E481.</p>	
E483	<p>TARTRATO DE ESTEARILO</p> <p>Véase el E481.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E491	<p>MONOESTEARATO DE SORBITÁN</p> <p>Emulsionante, antiespumante, soporte para colorantes y agente de recubrimiento para las frutas. De origen animal o de las oleaginosas transgénicas. En grandes dosis, según se ha comprobado en animales, puede provocar: diarrea, cálculos en la vejiga y lesiones en órganos. Resulta fácil consumir grandes dosis de este aditivo, con 150 g de bollería o con 300 g de postres o golosinas. EVÍTESE.</p>	
E492	<p>TRIESTEARATO DE SORBITÁN</p> <p>Véase el E491.</p>	
E493	<p>MONOLAURATO DE SORBITÁN</p> <p>Véase el E491.</p>	
E494	<p>MONOLEATO DE SORBITÁN</p> <p>Véase el E491.</p>	
E495	<p>MONOPALMITATO DE SORBITÁN</p> <p>Véase el E491.</p>	
E496	<p>POLITELENGLICOL 6000</p> <p>Soporte para edulcorantes y aromas. Puede liberar formaldehído. Puede provocar alergia y podría ser cancerígeno. EVÍTESE.</p>	
E500	<p>CARBONATO DE SODIO (ii), CARBONATO ÁCIDO DE SODIO (iii), SESQUICARBONATO DE SODIO (iii)</p> <p>Se emplean como levaduras, soportes para aditivos, antiaglomerantes y correctores sintéticos de la acidez. Considerados inofensivos a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E501	<p>CARBONATO DE POTASIO (i), CARBONATO ÁCIDO DE POTASIO (ii)</p> <p>Aditivos que se utilizan como levadura, soportes para aditivos, antiaglomerantes y correctores sintéticos de la acidez. Considerados inofensivos a día de hoy.</p>	
E503	<p>CARBONATO DE AMONIO (i) y CARBONATO ÁCIDO DE AMONIO (ii)</p> <p>Aditivo que se emplea como levadura, corrector de la acidez y antiaglomerante sintético. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E504	<p>CARBONATO DE MAGNESIO, CARBONATO ÁCIDO DE MAGNESIO (ii)</p> <p>Véase el E503.</p>	
E507	<p>ÁCIDO CLORHÍDRICO</p> <p>Y sí, han leído bien. Les sorprenderá saber que ciertas fuentes consideran inofensivo este aditivo ya que se utiliza en pequeñas cantidades. Este aditivo se emplea como acidulante y nunca verán en las etiquetas qué porcentaje se ha utilizado. Además, en gran concentración, el ácido clorhídrico ha provocado daños irreversibles en los ojos, ardores de estómago, reacciones cutáneas, y una vez ingerido, erosión de las mucosas del esófago y del estómago. Tanto el sistema respiratorio como la circulación sanguínea pueden verse igualmente afectados. De ahí la importancia de cocinar uno mismo. EVÍTESE.</p>	
E508	<p>CLORURO DE POTASIO</p> <p>Auxiliar tecnológico, soporte para aditivos y potenciador sintético del sabor. Aunque ciertas fuentes lo consideran inofensivo, otras muchas estiman que los posibles efectos adversos son: problemas digestivos, úlceras intestinales, vómitos, diarrea, debilidad, conmoción y hemorragias.¹⁶ Por lo tanto, EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E509	<p>CLORURO DE CALCIO</p> <p>Otro auxiliar tecnológico sintético que podría utilizarse en frutas y verduras en lata, ciertos quesos, aceitunas, bebidas alcohólicas y otros. Aditivo que se emplea industrialmente para la fabricación de anticongelante para los frigoríficos, pegamentos, cementos, para preservar la madera y las rocas, y también para el polvo de los extintores. Posibles efectos adversos: problemas de ritmo cardiaco, problemas digestivos, úlcera intestinal, náuseas y vómitos. EVÍTESE.²⁸</p>	
E510	<p>CLORURO DE AMONIO</p> <p>Aditivo del que se tiene poca información. Podría emplearse como levadura en harinas y ciertos panes. En industria, se emplea también para la fabricación de pilas, barnices y explosivos. En medicina, se utiliza como expectorante y para producir una orina más ácida. Posibles efectos adversos: náuseas, vómitos, reacciones cutáneas y efectos nocivos para el hígado y los riñones.²⁹</p>	
E511	<p>CLORURO DE MAGNESIO</p> <p>Auxiliar tecnológico sintético (véase el E509).</p>	
E512	<p>CLORURO DE ESTAÑO</p> <p>Antioxidante y estabilizador de color, sintético. Se emplea principalmente en los espárragos blancos en conserva. Posibles efectos adversos: náuseas y vómitos. EVÍTESE.</p>	
E513	<p>ÁCIDO SULFÚRICO</p> <p>Acidulante que en ocasiones se considera inofensivo; otros informes lo comparan con el «VITRIOL» y lo consideran un producto tóxico y muy irritante. Aditivo clasificado rojo en este caso. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E514	<p>SULFATOS DE SODIO, SULFATO DE SODIO (i), SULFATO ÁCIDO DE SODIO (ii)</p> <p>Correctores de la acidez y auxiliares tecnológicos sintéticos. En ocasiones se les considera inofensivos mientras que numerosos estudios desaconsejan totalmente su consumo en mujeres embarazadas o en período de lactancia, en lactantes y en niños.¹⁶ Posibles efectos adversos: efectos secundarios nocivos para los riñones y el corazón, y problemas digestivos (que han resultado nefastos en animales de laboratorio). EVÍTESE.³⁰</p>	
E515	<p>SULFATO DE POTASIO (i), SULFATO ÁCIDO DE POTASIO (ii)</p> <p>Correctores de la acidez y auxiliares tecnológicos sintéticos que se emplean en la fabricación de cervezas, ciertos licores y bebidas azucaradas. También se emplean como fertilizantes y en medicina para provocar vómitos y diarreas. Consumidos en grandes cantidades pueden provocar hemorragias intestinales. EVÍTESE.</p>	
E516	<p>SULFATO DE CALCIO</p> <p>Corrector de la acidez y auxiliar tecnológico también conocido como «el yeso de París». Se emplea mucho en ciertos helados, patés, frutas y verduras enlatadas o congeladas, harinas, vinos, panes, licores y cervezas. En industria se emplea para el yeso, el cemento e insecticidas. Este producto químico absorbe tan bien el agua que resulta ideal en el ámbito de la medicina para fabricar las escayolas. Parece interesante saber que, mezclado con harina, el sulfato cálcico se emplea para matar roedores.³¹ Si se consume en grandes cantidades, puede producir obstrucción intestinal. Aditivo que también se emplea en productos biológicos, pero sólo como soporte y en pequeñas dosis. Aditivo que en ocasiones se considera inofensivo, en esta obra clasificado como naranja...</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E517	SULFATO DE AMONIO Corrector de la acidez y soporte sintético para aditivos. En fuertes dosis podría provocar la acidez de la sangre, problemas gástricos y según una fuente ³² podría incluso ser neurotóxico. EVÍTESE.	
E518	SULFATO DE MAGNESIO Corrector de la acidez. Posibles efectos adversos: diarrea y problemas renales. EVÍTESE.	
E520	SULFATO DE ALUMINIO Coagulante sintético derivado del aluminio. Posibles efectos adversos: en grandes dosis puede provocar la acumulación de aluminio en el organismo, efectos nocivos para los riñones y debe prohibirse su consumo en personas que sufran alzhéimer ya que es neurotóxico. ³² En general se emplea para las frutas y verduras confitadas o congeladas, así como para las claras de huevo deshidratadas.	
E521	SULFATO DOBLE DE ALUMINIO Y SODIO <i>Véase el E520.</i>	
E522	SULFATO DOBLE DE ALUMINIO Y POTASIO <i>Véase el E520.</i>	
E523	SULFATO DOBLE DE ALUMINIO Y AMONIO <i>Véase el E520.</i>	
E524	HIDRÓXIDO DE SODIO Corrector de la acidez y auxiliar tecnológico sintético. Aditivo que se emplea en alimentos destinados a niños y lactantes, así como en margarinas, barritas de chocolate, helados, cacao en polvo y gelatinas. Considerado a menudo como un producto químico inofensivo, se autoriza también para tratar cierta bollería biológica. Sin embargo, la ingesta de este aditivo ha provocado vómitos, mareos y problemas pulmonares. ³³ Dado que los informes son contradictorios, clasificado naranja en esta obra.	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E525	<p>HIDRÓXIDO DE POTASIO Corrector de la acidez y auxiliar tecnológico sintético. Se emplea, entre otros, en ciertas leches infantiles, cacao en polvo, helados y zumos de uva. Numerosos estudios confirman que el consumo de este aditivo ha provocado sensación de ardores en la boca, la garganta y el estómago; así como la constricción del esófago, hemorragias y mareos. Resulta interesante conocer que este aditivo también se ha empleado para impedir que le crezcan cuernos a los terneros.³⁴ Por lo tanto, parece inconcebible que se autorice su uso en alimentos de crecimiento para los lactantes. Aditivo que en ocasiones se considera inofensivo pero en esta obra clasificado como rojo.</p>	
E526	<p>HIDRÓXIDO DE CALCIO Corrector sintético de la acidez que se emplea en pequeñas cantidades en los alimentos para lactantes, cervezas, licores, helados, guisantes en lata y zumos de uva. También se emplea en la industria para la fabricación de yeso, cemento, y otros materiales de construcción. Se considera que este aditivo no es tóxico, menos cuando se diluye, ya que es cáustico. Aditivo clasificado en esta obra como naranja en lugar de verde.</p>	
E527	<p>HIDRÓXIDO DE AMONIO Corrector sintético de la acidez, muy empleado en pequeñas dosis en ciertos chocolates, leches chocolateadas, gelatina y otros. Este aditivo procede del gas amoniaco. Posibles efectos adversos: reacciones cutáneas, problemas digestivos y sanguíneos. ¡Que aproveche!</p>	
E528	<p>HIDRÓXIDO DE MAGNESIO Corrector sintético de la acidez que se emplea en numerosos alimentos. Considerado inofensivo. En medicina, este aditivo se emplea para provocar vómitos y diarreas con el fin de tratar ciertas patologías. Aditivo prohibido en Australia. En esta obra clasificado como verde.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E529	<p>ÓXIDO DE CALCIO</p> <p>Corrector sintético de la acidez. Procede de la caliza y suele considerarse inofensivo. Se emplea en helados, cervezas y licores entre otros. En la industria, para la fabricación de ladrillos, insecticidas y otros. Un contacto directo con el óxido de calcio puede provocar daños importantes en la piel y las mucosas y, una vez diluido en agua, tiene efectos cáusticos ya que se transforma en hidróxido de calcio. Un informe denuncia que este aditivo actúa como la cal viva o como decapante. PRECAUCIÓN.</p>	
E530	<p>ÓXIDO DE MAGNESIO</p> <p>Corrector de la acidez empleado en ciertos helados y preparados en polvo. En medicina se emplea para combatir los ácidos gástricos. Informes contradictorios. En este caso clasificado como naranja.</p>	
E535	<p>FERROCIANURO DE SODIO</p> <p>Antiaglomerante, estabilizador y agente sintético. Sólo está autorizado su uso en pequeñas cantidades y únicamente para la sal de cocinar y productos de sustitución. Ligera tasa de toxicidad y riesgo de alergia. PRECAUCIÓN.</p>	
E536	<p>FERROCIANURO DE POTASIO</p> <p>Véase el E535.</p>	
E538	<p>FERROCIANURO DE CALCIO</p> <p>Véase el E535.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E541	<p>FOSFATO ÁCIDO DE SODIO Y ALUMINIO Levadura sintética que suele emplearse en ciertos quesos y patés industriales, también para bollería, en bizcochos. Numerosos informes lo consideran neurotóxico³². Posibles efectos adversos: intoxicación del organismo por el aluminio, se sospecha que puede contribuir a la aparición del alzhéimer, peligroso para los riñones y el corazón, reacciones cutáneas e irritación de las mucosas. EVÍTESE.</p>	
E542	<p>FOSFATO DE HUESOS Aditivo derivado de los deshechos óseos de esqueletos de animales de mataderos. Se tiene poca información de este aditivo pero dados sus orígenes y el riesgo de portar la por desgracia famosa «enfermedad de las vacas locas», en esta obra clasificado como rojo. Abstenerse vegetarianos.</p>	
E544	<p>POLIFOSFATOS DE CALCIO Aditivo que se emplea en general para aumentar la masa de alimentos como la carne y el embutido vendido al peso, y cuya inocuidad es muy controvertida. Posibles efectos adversos: problemas digestivos y reacciones alérgicas. Aditivo prohibido también en Australia. EVÍTESE.</p>	
E545	<p>POLIFOSFATOS DE AMONIO <i>Véase el E544.</i></p>	
E551	<p>DIÓXIDO DE SILICIO Antiaglomerante, soporte para aromas y colorantes, y auxiliar sintético tecnológico. En general se considera inofensivo. Suele utilizarse en sopas de sobre, sal, vainilla o en ajo en polvo, así como en ciertos chicles y arroces blancos. Sin embargo, según una obra canadiense, el dióxido de silicio es tan sólo polvo de roca que el cuerpo humano sólo asimila en pequeñas cantidades y elimina el resto a través de la orina en forma de sales.³⁵</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E552	<p>SILICATO DE CALCIO</p> <p>Véase el E553a.</p>	
E553a	<p>SILICATO DE MAGNESIO (i) , TRISILICATO DE MAGNESIO (ii)</p> <p>Antiaglomerante, agente de carga y soporte para aromas y colorantes. En general se le considera inofensivo, pero según la misma obra canadiense³⁵, se trata de talco y en ocasiones puede estar contaminado por el amianto (esto es grave) y es bien conocido que el hecho de respirar amianto representa riesgo de cáncer de pulmón, pero ¿qué pasa si se ingiere? Podemos fijarnos que en Japón, donde se consume mucho arroz blanco pulido con talco de California, hay un alto índice de cáncer de estómago. Este talco de California que se emplea para pulir el arroz blanco contiene de un 20 a un 40% de tremolita, una forma de amianto. No basta con aclarar el arroz para eliminar el talco, es preferible consumir arroz integral sin tratar. Los investigadores canadienses sugieren hacer estudios más exhaustivos. Mientras tanto, ¡que aproveche!</p>	
E553b	<p>TALCO</p> <p>Véase el E553a. Dado que en Inglaterra se sabe que el talco no es ni siquiera bueno para la piel de los bebés, no entiendo el interés de incluirlo en la alimentación. PRECAUCIÓN.</p>	
E554	<p>SILICATO DE SODIO Y ALUMINIO</p> <p>Agente de carga, antiaglomerante, soporte para aromas y colorantes. En ocasiones considerado inofensivo. Sin embargo, a este aditivo que contiene aluminio se le conoce por causar problemas de placenta durante el embarazo y por estar relacionado con la aparición de alzhéimer. EVÍTESE.</p>	
E555	<p>SILICATO DE POTASIO Y ALUMINIO</p> <p>Véase el E554.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E556	SILICATO DE CALCIO Y ALUMINIO <i>Véase el E554.</i>	
E558	BENTONITA Antiaglomerante, auxiliar tecnológico y soporte para colorantes. De origen natural, derivado de rocas volcánicas. Considerado inofensivo a día de hoy.	
E559	SILICATO DE ALUMINIO O CAOLÍN Antiaglomerante, agente de carga y soporte. Podría ser de origen natural. Suele considerarse inofensivo. Dada la presencia de aluminio, prefiero clasificar como naranja a este aditivo y fiarme del E554 por precaución.	
E570	ÁCIDOS GRASOS Agentes de recubrimiento, emulsionante y antiaglomerantes de origen natural, o en ocasiones animal o de verduras transgénicas. Muy empleado como plastificante en chicles, supositorios y cosméticos. A parte de un ligero riesgo de alergia, este aditivo se considera inofensivo.	
E572	ESTEARATO DE MAGNESIO Aditivo del que se tiene muy poca información. Se utiliza en la sal, las sales de cebolla y ajo, en el azúcar glaseado y en las mermeladas. Considerado inofensivo en los alimentos, salvo que se inhale el polvo. PRECAUCIÓN.	
E574	ÁCIDO GLUCÓNICO Corrector sintético de la acidez que procede de la glucosa y que también podría tener origen animal o de las oleaginosas transgénicas. Considerado inofensivo.	
E575	GLUCONO-DELTA- LACTONA Corrector de la acidez, estabilizador y complementante. Se emplea para reforzar el color de los embutidos. Considerado inofensivo.	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E576	<p>GLUCONATO DE SODIO</p> <p>Véase el E575. Aditivo prohibido en Australia.</p>	
E577	<p>GLUCONATO DE POTASIO</p> <p>Véase el E575. Aditivo prohibido en Australia.</p>	
E578	<p>GLUCONATO DE CALCIO</p> <p>Se emplea igual que el E575 pero resulta interesante saber que también se emplea en industria para purificar las depuradoras de agua.³⁶ ¡Que aproveche! Aditivo considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E579	<p>GLUCONATO FERROSO</p> <p>Complejante, estabilizador del color y estabilizador sintético o derivado del maíz transgénico. Se emplea principalmente para estabilizar el color de las aceitunas negras. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E585	<p>LACTATO FERROSO O LACTATO DE HIERRO II</p> <p>Estabilizador, sintético o de origen animal, del color. Sólo está permitido su uso en las aceitunas negras. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E620	<p>ÁCIDO GLUTÁMICO</p> <p>Potenciador sintético del sabor que sirve también para sustituir a la sal. Podría tener también origen vegetal o animal. Este aditivo invita a seguir comiendo más. Posibles efectos adversos: pérdida de la sensibilidad de la nuca, el costado y el brazo; dolores cardiovasculares y ataques de asma. Aditivo muy empleado; por lo tanto, conviene tratar de evitarlo.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E621	<p>GLUTAMATO MONOSÓDICO (o GMS)¹⁵ Potenciador sintético del sabor, que por desgracia se usa en miles de productos alimentarios tales como las sopas de sobre, muchas patatas fritas, platos precocinados, productos para dietas, palitos de cangrejo, etc. Aditivo neurotóxico que posee la capacidad de destruir las neuronas del cerebro con gran rapidez. Es muy difícil evitar su consumo porque está presente en prácticamente todos los alimentos precocinados, pero si se tiene fuerza de voluntad, se puede conseguir. EVÍTESE.</p>	
E622	<p>GLUTAMATO MONOPOTÁSICO Véase el E621 y la página 103. EVÍTESE.</p>	
E623	<p>GLUTAMATO DE CALCIO Véase el E621 y la página 103. EVÍTESE.</p>	
E624	<p>GLUTAMATO DE AMONIO Véase el E621 y la página 103. EVÍTESE.</p>	
E625	<p>GLUTAMATO DE MAGNESIO Véase el E621 y la página 103. EVÍTESE.</p>	
E626	<p>ÁCIDO GUANÍLICO Potenciador sintético del sabor que sirve también para remplazar la sal y cuyos informes son contradictorios. Ante la duda, yo no se lo aconsejaría a las mujeres embarazadas o en período de lactancia, como tampoco a los niños.</p>	
E627	<p>GUANILATO DE DISODIO Otro potenciador sintético del sabor que reemplaza la sal y estimula el apetito. Una vez que nuestro organismo lo ha metabolizado, se transforma en ácido úrico, el cual se deposita en los tejidos, pudiendo provocar la gota. Otros posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, reacciones cutáneas, insomnio, alergia e irritación de las mucosas. Sustancia desaconsejada para mujeres embarazadas o en el período de lactancia, así como para los lactantes.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E628	GUANILATO DE DIPOTASIO <i>Véase el E627.</i>	
E629	GUANILATO DE CALCIO <i>Véase el E627.</i>	
E630	ÁCIDO INOSÍNICO Otro potenciador del sabor. Podría tener origen natural y estar presente en los músculos. Para conocer sus posibles efectos adversos, <i>véase</i> el E627. Ciertas obras lo consideran inofensivo ya que se emplea en pequeñas cantidades. Por precaución, es preferible seguir las consignas expuestas en el E627.	
E631	INOSINATO DE DISODIO <i>Véase el E630.</i>	
E632	INOSINATO DE DIPOTASIO <i>Véase el E630.</i>	
E633	INOSINATO DE CALCIO <i>Véase el E630.</i>	
E634	5'-RIBONUCLEÓTIDOS DE CALCIO <i>Véase el E630, aunque en ocasiones se considera inofensivo.</i>	
E635	5'-RIBONUCLEÓTIDOS DE DISODIO <i>Véase el E630, aunque en ocasiones se considera inofensivo.</i>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E636	<p>MALTOL</p> <p>Aditivo peculiar al que ya no se le considera aditivo, pero que quizá pueda encontrarse. Por lo tanto, lo añado a la lista. Se trata de un potenciador sintético del sabor que puede representar riesgo de destrucción de los glóbulos rojos, lo que es bastante grave en personas con buen estado de salud, pero que representa un gravísimo peligro en personas que padezcan anemia hereditaria. Se ha recomendado que se hagan estudios sobre los efectos teratogénos y cancerígenos de este aditivo.³⁷</p>	
E637	<p>ETILMALTOL</p> <p>Véase el E636.</p>	
E640	<p>GLICINA Y SU SAL SÓDICA</p> <p>Potenciador del sabor y soporte para aditivos sintéticos. También sustituye a la sal y estimula el apetito. Ciertas obras lo consideran inofensivo. Sin embargo, un informe declara que está comprobado que, en grandes cantidades, este aditivo retarda el crecimiento de ciertos animales y aumenta su tasa de mortalidad. La FDA ha propuesto su prohibición.³⁸ EVÍTESE por precaución.</p>	
E650	<p>ACETATO DE CINC</p> <p>Potenciador del sabor que se emplea para dar un gusto amargo. Se emplea sobre todo en chicles. Informes contradictorios. En esta obra clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E900	<p>DIMETILPOLISILOXANO (ACEITE DE SILICONA)</p> <p>Agente antiespumante y soporte para agentes de recubrimiento que se emplea mucho en mermeladas, vinos, zumos de fruta, azúcar, leche en polvo, aceites y licores, entre otros. Este aditivo deriva de la silicona, que se emplea también para los implantes mamarios. Una obra³⁹ expone que este aditivo podría contener restos de amianto. Posibles efectos adversos: problemas renales, hepáticos, del sistema nervioso y alergia. Además, este aditivo podría ser cancerígeno ya que podría contener restos de formaldehído. EVÍTESE.</p>	
E901	<p>CERA DE ABEJAS BLANCA Y AMARILLA</p> <p>Cera natural que sirve de agente antiaglomerante, agente de recubrimiento y soporte. Su uso está autorizado en pastelería, golosinas, granos de café y para tratar la piel de ciertas frutas y cítricos. También está autorizado su uso como soporte para colorantes naturales que se emplean en productos biológicos. Aditivo considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E902	<p>CERA CANDELILLA</p> <p>Cera natural que se emplea como antiaglomerante natural. Se extrae de una planta del Sáhara y se considera un aditivo inofensivo a día de hoy.</p>	
E903	<p>CERA CARNAUBA</p> <p>Cera natural que sirve de antiaglomerante. Se extrae de una palmera de Brasil. Se han registrado muy pocas reacciones alérgicas. Aditivo considerado inofensivo a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E904	<p>GOMA LACA</p> <p>Otra cera que se emplea como antiaglomerante y agente de recubrimiento, que se podría extraer, según ciertos autores⁴⁰, de las secreciones de unos insectos de la India ¡Buen provecho!. Este aditivo puede emplearse en la decoración de pasteles y coberturas culinarias si el producto final no contiene más del 0,4%. Durante su fabricación, este aditivo se mezcla con colofonia y trisulfuro de arsénico para alcanzar el color deseado, pero no en la goma laca blanca. Dado que el tipo de goma laca no se indica en la etiqueta, es imposible saber la que se ha utilizado. En animales de laboratorio se han observado alergias y problemas digestivos. Aditivo generalmente considerado inofensivo, pero en esta obra clasificado como naranja.</p>	
E905	<p>CERA MICROCRISTALINA</p> <p>Cera derivada del petróleo o del lignito. Se emplea para tratar la superficie de los chicles, dulces (menos el chocolate), melones, papayas y aguacates. Los aditivos E320, E321 y el polietileno se añaden con frecuencia a esta cera. Posibles efectos adversos: mala absorción de las vitaminas y los minerales, y puede causar hemorragias en mujeres embarazadas si se consume en grandes cantidades. En 1991 estudios de la FAO y la OMS mostraron residuos de aceites minerales en el hígado y la linfa. En 1995 este comité mostró ciertas lesiones que se habían observado en ratas (debidas a estos aceites minerales) así como en humanos.⁴¹</p> <p>EVÍTESE.</p>	
E 907	<p>POLI-L-DECENO HIDROGENADO</p> <p>Agente de recubrimiento que también procede del petróleo y que en ocasiones se considera inofensivo. Se emplea en ciertos frutos secos y dulces. Dado su origen, clasificado como naranja.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 912	<p>ÉSTERES DEL ÁCIDO MONTÁNICO</p> <p>Ceras vegetales que se extraen del lignito y que en general se emplean como agentes de recubrimiento para cítricos, mangos, papayas, piñas frescas y aguacates. Puede provocar alergia. No existen muchos informes sobre este aditivo.</p>	
E 913	<p>LANOLINA</p> <p>Aditivo del que se tiene poca información. Procede de la lana de las ovejas y se emplea como agente de glaseado en ciertos chicles y cosméticos. Puede provocar alergia.</p>	
E 914	<p>CERA DE POLIETILENO OXIDADA</p> <p>Cera sintética que se emplea como agente de recubrimiento, principalmente para tratar la superficie de los cítricos, aguacates, melones, mangos, piñas y papayas. Dado que esta cera tiene origen petroquímico, se aconseja evitarlo o, al menos, lavarse bien las manos después de pelar las frutas tratadas.</p>	
E 920	<p>L-CISTEÍNA</p> <p>Aditivo que se emplea como agente de tratamiento de harinas y, en ocasiones, de aromas y edulcorantes. Aditivo considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E927a	<p>AZODICARBONAMIDA</p> <p>Aditivo del que cada vez se habla menos ya que está prohibido en Alemania desde 1958 y en Australia. Posibles efectos adversos: hiperactividad, asma, insomnio y mala asimilación de la vitamina E. EVÍTESE.</p>	
E927b	<p>CARBAMIDA</p> <p>Estabilizador natural que podría emplearse sólo para las harinas y, en ocasiones, para aromas y edulcorantes. Aditivo considerado inofensivo a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 938	<p>ARGÓN</p> <p>Gas que se emplea como propulsor (en aerosoles) y como estabilizador para los envases. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E 939	<p>HELIO</p> <p>Gas que se emplea como el E938 y que también se emplea para inflar globos de helio. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E 941	<p>NITRÓGENO</p> <p>Gas propulsor, agente congelante y agente estabilizador para envases. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E942	<p>ÓXIDO NITROSO</p> <p>Gas propulsor y agente estabilizador. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E943a	<p>BUTANO</p> <p>Gas propulsor de origen petroquímico. Utilizado como disolvente, refrigerante y aditivo alimentario. Se ha confirmado que este aditivo provoca cáncer en animales de laboratorio.⁴² Aditivo que en ocasiones se considera inofensivo pero en esta obra clasificado como naranja.</p>	
E943b	<p>ISOBUTANO</p> <p>Véase el E943a.</p>	
E944	<p>PROPANO</p> <p>Gas propulsor, también de origen petroquímico. Se emplea como gas refrigerante. Se sospecha que cuando hay una gran concentración de éste, puede ser narcótico. En general se considera inofensivo a día de hoy.</p> <p>PRECAUCIÓN.</p>	
E948	<p>OXÍGENO</p> <p>Gas propulsor para aerosoles. Se emplea para envasar. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E949	<p>HIDRÓGENO</p> <p>Gas de envasado que se emplea en numerosos alimentos. Considerado inofensivo a día de hoy.</p>	
E950	<p>ACESULFAMO K</p> <p>Edulcorante y potenciador sintético del sabor que endulza 200 veces más que el azúcar. A menudo se emplea en chicles, en muchas bebidas, en dulces, bollería industrial, postres, ciertas bebidas lácteas y otros muchos productos de los que es imposible confeccionar una lista. Aditivo autorizado por la FDA desde 1988 a pesar de que no hay suficientes estudios exhaustivos. Este aditivo, al tener un sabor amargo, se emplea a menudo junto al aspartamo. Según un autor:⁴³ «comparado con el aspartamo y la sacarina, que no es que sean precisamente inofensivos, el acesulfamo K es incluso el peor de los tres». Según un informe inglés de marzo de 2005, este edulcorante podría ser cancerígeno y estar unido a la hipoglucemia, a tumores pulmonares, al colesterol alto y a la leucemia. Puede provocar cáncer. EVÍTESE A TODA COSTA.</p>	
E951	<p>ASPARTAMO - véase página 97</p> <p>Según el especialista mundial en aspartamo, el doctor H.J. Roberts: «EL ASPARTAMO ES UN AUTÉNTICO VENENO». Es de hecho un producto neurotóxico que puede provocar más de 92 síntomas. Este aditivo no debería haberse autorizado jamás. EVÍTESE A TODA COSTA.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 952	<p>ÁCIDO CICLÁMICO Y SUS SALES DE SODIO Y CALCIO</p> <p>Edulcorantes sintéticos derivados de la sacarosa, que endulza de 30 a 40 veces más que el azúcar. Ha provocado daños en los testículos de las ratas de laboratorio. Se sospecha que estos aditivos podrían ser cancerígenos. Se emplean desde 1953. Están prohibidos en Estados Unidos desde 1970, pero aún están autorizados en Canadá y en otros países. 44 EVÍTESE.</p>	
E 953	<p>ISOMALTOSA</p> <p>Edulcorante sintético derivado de la sacarosa o producido mediante ingeniería genética. Posibles efectos adversos: flatulencias y diarrea. Aditivo muy utilizado. PRECAUCIÓN.</p>	
E954	<p>SACARINA Y SUS SALES DE SODIO, POTASIO Y CALCIO</p> <p>El edulcorante por excelencia que tiene un sabor amargo y que puede endulzar 300 veces más que el azúcar. Gran riesgo de provocar alergia y ciertamente cancerígeno. La historia de este aditivo es muy larga. 45 EVÍTESE preferiblemente.</p>	
E955	<p>SUCRALOSA</p> <p>Edulcorante sintético derivado de la sacarosa tratada con cloro. Este edulcorante se autorizó en 1991 con la marca Splenda™ que endulza 600 veces más que el azúcar. Posibles efectos adversos: destrucción del sistema inmunitario, ya que afecta principalmente al hígado y los riñones. 46 EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E957	<p>TAUMATINA</p> <p>Edulcorante y potenciador del sabor de origen natural, fabricado a partir de las frutas de una planta tropical (<i>Thaumococcus danielli</i>) que podría endulzar hasta 2.500 veces más que el azúcar y que se emplea en muchos alimentos. ¿Por qué no conformarse con el azúcar o la miel? Este aditivo podría también fabricarse mediante ingeniería genética. Aditivo que en general suele considerarse inofensivo, aunque algunos autores lo desaconsejan. Por precaución en esta obra clasificado como naranja.</p>	
E959	<p>NEOHESPERIDINA DC</p> <p>Edulcorante y potenciador del sabor que procede de los cítricos y que podría endulzar de 1.000 a 1.800 veces más que el azúcar. Se emplea en numerosos alimentos y se considera inofensivo. La pregunta es si realmente existe la necesidad de utilizarlo.</p>	
E962	<p>SAL DE ASPARTAMO Y DE ACESULFAMO-K</p> <p>Véase el E950 y E951. EVÍTESE A TODA COSTA.</p>	
E965	<p>MALTITOL (i) Y JARABE DE MALTITOL (ii)</p> <p>Edulcorante sintético y soporte para aditivos. Derivado de la sacarosa o de la lactosa, puede fabricarse también a partir del maíz modificado genéticamente. Posibles efectos adversos: diarrea y flatulencias. PRECAUCIÓN.</p>	
E966	<p>LACTITOL</p> <p>Edulcorante y soporte para aditivos sintéticos. Procede de los azúcares de leche y endulza la mitad que el azúcar. Posibles efectos adversos: diarrea y flatulencias. PRECAUCIÓN.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E967	<p>XILITOL</p> <p>Edulcorante sintético. La FDA ha denunciado desde hace años que este aditivo es cancerígeno. Posibles efectos adversos constatados: numerosos problemas de metabolismo, acidosis, cálculos renales, disfunción de los riñones, náuseas, pérdida de la orientación, desmayos e incluso fallecimiento. Por lo tanto, provoca mucho más que diarrea e hinchazones, como suelen decir. A pesar de la evidente toxicidad de este aditivo para nuestra salud, todavía está autorizado a día de hoy ⁴⁷. EVÍTESE.</p>	
E 999	<p>EXTRACTOS DE QUILAYA</p> <p>Estabilizador natural de la espuma que podría proceder del extracto de la corteza de un árbol de América del Sur (<i>Quillaja saponaria</i>) que se emplea en cervezas, sidras y bebidas. Ciertos autores consideran que este aditivo es inofensivo; y otros que es tóxico para la sangre y que puede provocar inflamaciones intestinales. Por lo tanto, aditivo clasificado como naranja.</p>	
E 1100	<p>AMILASA</p> <p>Enzima alimentaria derivada del páncreas de los cerdos, del moho o que se obtiene mediante ingeniería genética. Aditivo utilizado en muchos productos. Autorizado en Estados Unidos y Canadá, pero no se menciona en la lista de los aditivos europeos. En cualquier caso, lo he incluido por si se lo encontraran. En esta obra clasificado como naranja.</p>	
E 1103	<p>INVERTASA</p> <p>Enzima derivada de la levadura y que se emplea en muchos alimentos. Considerada inofensiva a día de hoy.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 1105	<p>LISOZIMA</p> <p>Conservante natural y enzima que podría extraerse de la clara de huevo o producirse mediante ingeniería genética. Este aditivo se emplea en quesos y quesos para untar. Tengan cuidado los alérgicos a la clara de huevo. En esta obra, aditivo clasificado como naranja.</p>	
E 1200	<p>POLIDEXTROSA</p> <p>Agente de carga, soporte para aditivos, texturizador y regulador sintético de la humedad. No se debe consumir más de 90 g al día de este aditivo para evitar posibles diarreas. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1201	<p>POLIVINILPIRROLIDONA</p> <p>Agente de soporte derivado de epirrolidona de vinilo que permite unir los agentes aclarantes en las bebidas. Una vez que se consume este aditivo, nunca se eliminará del todo –a pesar de que su nombre no se indica obligatoriamente en las etiquetas–. El cuerpo tarda hasta un año en eliminar este aditivo. Ha provocado cáncer así como abortos espontáneos en animales de laboratorio⁴⁸. EVÍTESE.</p>	
E 1202	<p>POLIVINILPOLIPIRROLIDONA</p> <p>Véase el E1201. EVÍTESE.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 1404	<p>ALMIDÓN OXIDADO</p> <p>Familia de los almidones modificados del E1404 al E1451. Espesantes, estabilizadores, agentes de recubrimiento y de carga. Son de origen natural o derivados del maíz transgénico. En general, a estos aditivos se les considera inofensivos a no ser que procedan de productos modificados genéticamente. PRECAUCIÓN. Además, como estos almidones a menudo se modifican con la ayuda de productos químicos, se obtiene un producto que prácticamente no posee valor nutritivo. El doctor Ross HumeHull considera que esta familia debería suprimirse⁴⁹. Los posibles efectos adversos son: diarrea en niños y problemas digestivos, además, en los experimentos en animales de laboratorio, los almidones modificados arrastraban restos calcáreos a los riñones y la pelvis. Se desconoce si esto ocurre también en las personas. A partir del E1440 y E1442, todos están autorizados para niños lactantes y niños de corta edad. De ahí el interés de cocinarles uno mismo platos nutritivos.</p>	
E 1410	<p>FOSFATO DE MONOALMIDÓN</p> <p>Soporte para aditivos, espesante, agente de recubrimiento y de carga. De origen natural o derivado del maíz transgénico. Riesgo de hiperactividad. Véase también el E1440. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1412	<p>FOSFATO DE DIALMIDÓN</p> <p>Véase el E1410. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1413	<p>FOSFATO DE DIALMIDÓN FOSFATADO</p> <p>Véase el E1410. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1414	<p>FOSFATO DE DIALMIDÓN ACETILADO</p> <p>Véase el E1410. PRECAUCIÓN.</p>	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 1420	ALMIDÓN ACETILADO Soporte para aditivos, espesante, estabilizador y agente de carga, de origen natural o derivado del maíz transgénico. Véase el E1404. PRECAUCIÓN.	
E 1422	ADIPATO DE DIALMIDÓN ACETILADO Véase el E1420. PRECAUCIÓN.	
E 1440	HIDROXIPROPIL ALMIDÓN Soporte para aditivos, espesante, estabilizador y gelificante, de origen natural o derivado del maíz transgénico. Véase el E1404. PRECAUCIÓN.	
E 1442	FOSFATO DE HIDROXIPROPIL DIALMIDÓN Soporte para aditivos, espesante, estabilizador y gelificante, de origen natural o derivado del maíz transgénico. Véase el E1404. PRECAUCIÓN.	
E1450	OCTENIL SUCCINATO SÓDICO DE ALMIDÓN Soporte para aditivos, espesante y estabilizador, de origen natural o derivado del maíz transgénico. Véase el E1404. PRECAUCIÓN.	
E 1451	ALMIDÓN OXIDADO ACETILADO Soporte para aditivos y espesante, de origen natural o derivado del maíz transgénico. Véase el E1404. PRECAUCIÓN.	
E 1505	CITRATO DE TRIETILO Soporte y disolvente para aditivos y aromas sintéticos. Podría producirse por ingeniería genética. Faltan estudios sobre este aditivo. También está autorizado su uso en claras de huevo secas, líquidas o congeladas; así como para los pintaúñas ⁵⁰ PRECAUCIÓN.	

N.º	Nombre y efectos secundarios	Anotaciones personales
E 1517	<p>DIACETINA (O DIACETATO DE GLICERILO)</p> <p>Soporte y disolvente para aditivos y aromas sintéticos. Puede ser de origen animal, vegetal o transgénico. Se emplea como fijador para los perfumes así como disolvente para la fabricación de celulosa y de carretes de fotos⁵⁰. Generalmente se considera inofensivo, a no ser que sea de origen transgénico. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1518	<p>TRIACETATO DE GLICERILO, TRIACETINA</p> <p>Véase el E1517. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1519	<p>ALCOHOL BENCÍLICO</p> <p>Soporte y disolvente para aditivos y aromas. A veces es de origen natural pero lo más habitual es que sea sintético. Aditivo que en general se considera inofensivo pero que en ocasiones procede de transgénicos. PRECAUCIÓN.</p>	
E 1520	<p>PROPANO-1,2-DIOL, PROPILENGLICOL</p> <p>Soporte y disolvente para aditivos que podría utilizarse en el colorante anato que se emplea en las margarinas, ciertas mantequillas y aceites solubles. Este aditivo se conoce también con el nombre de anticongelante, por lo que podemos plantearnos si su uso es indispensable, ya que se sabe que beber anticongelante puede provocar la pérdida de la visión, graves problemas de riñones e incluso la propia muerte. En los animales de laboratorio, administrado de forma oral, este aditivo ha provocado graves daños en el sistema nervioso.⁵¹ Este aditivo ha provocado problemas hematológicos en perros y gatos, por lo que está prohibido su uso en alimentos destinados a estos animales. Entonces, ¿por qué se autoriza en nuestros alimentos, cosméticos y medicamentos? EVÍTESE.</p>	



Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



EL ADITIVO E951 = ASPARTAMO PELIGRO, VENENO

Sobre el aspartamo me gustaría añadir que en noviembre de 2006 tuve el honor de conocer a Betty Martín en España a través de un amigo biólogo. Nos reunimos también con el Dr. Alemany de la Facultad de Biología de Barcelona que había participado en un estudio sobre el aspartamo en 1998 (véanse las referencias de Internet en las páginas 100 a la 102). Además tuve el placer de conocer al Dr. Soffritti del centro de investigación de cáncer de la fundación europea de Bolonia durante una de sus conferencias en Mouans-Sartoux el 14 de abril de 2007.

Personalmente he conocido a cientos de personas que padecen desde 2 hasta 50 efectos secundarios provocados por el consumo de productos con aspartamo y reconocidos por el Dr. H. J. Roberts.

Durante estos dos últimos años, numerosos estudios han constatado la toxicidad de este edulcorante sintético en Italia, Inglaterra, Sudáfrica, Grecia, Hungría y México: http://www.mpwhi.com/13_aspartame_research_studies.htm. Voy a intentar hacer un resumen de estos estudios en la próxima edición de esta guía, si bien el mensaje es muy simple: **EL ASPARTAMO ES ALTAMENTE TÓXICO**, evite tomar este edulcorante a toda costa.

Si el 15 de mayo de 2007 algunos supermercados de Inglaterra prometieron retirar el aspartamo, el GMS y ciertos colorantes de sus propios productos, ¿por qué no podemos nosotros pedir a nuestros supermercados que hagan lo mismo?

Este aditivo no debería haber existido nunca, a pesar de lo que digan ciertas marcas y a pesar del hecho de que numerosos profesionales de la salud (endocrinos, nutricionistas, dentistas, médicos de cabecera e incluso ginecólogos) aconsejen a sus pacientes que consuman tanto edulcorante en polvo como en terrones, bebidas *light* e incluso chicles sin azúcar, para que pierdan peso o para evitar el azúcar.

En pocas palabras (ya que se podría escribir un libro), en 1965 un químico estadounidense descubrió el aspartamo mientras intentaba inventar un medicamento que curase las úlceras. Ya desde 1973, los investigadores independientes estadounidenses demostraron que el aspartamo destruía el sistema nervioso y que era altamente cancerígeno. Pero su entrada en el mercado se impuso en los años 80 acompañada de muchísimo dinero. Existen miles de productos que lo contienen en casi un centenar de países del mundo, sería imposible elaborar una lista de todos ellos. Se trata del aditivo más controvertido del siglo y del que nadie puede todavía medir las consecuencias del escándalo que va a estallar. El aspartamo es el aditivo más destructivo del mundo.

Aparte de los millones que ha generado –y que todavía genera– este edulcorante sintético, a veces llamado en algunas etiquetas «potenciador de sabor», puede provocar hasta 92 efectos secundarios (según una lista reconocida desde hace 10 años en Estados Unidos por la FDA). Estos efectos secundarios van desde un simple dolor de cabeza al cáncer cerebral, pasando por enfermedades como el párkinson, el alzhéimer y la esclerosis múltiple. Por lo tanto, es sumamente importante saberlo detectar y evitarlo.

En efecto, el doctor Roberts, especialista en esta materia y autor de una obra de más de 1.020 páginas sobre el tema,^H declara en un documental: «el aspartamo es un edulcorante sintético, un aditivo y un producto químico. No es un producto natural, de hecho es un verdadero veneno». ^I Asimismo, precisa que el aspartamo está formado por tres componentes: 50% fenilalanina, 40% ácido aspártico y el 10% restante éster de metilo que, una vez ingerido, se transfor-

ma en metanol (alcohol de madera, un veneno muy tóxico); y todo esto a partir de los 30°C. Después, este metanol se decompone en formaldehído (clasificado en el mismo grupo que drogas como el cianuro y el arsénico), en ácido fórmico y en diketopiperazina (DKP); todos ellos capaces de provocar tumores cerebrales. Este veneno se encuentra presente bajo distintos nombres: aspartamo, E951 y en cualquier producto que se vea obligado a mencionar la frase «contiene una fuente de fenilalanina» para las pocas personas que tengan alergia a esa sustancia. Por lo tanto, es imprescindible leer todas las etiquetas antes de ingerir cualquier alimento, incluso los suplementos de vitaminas o minerales y los productos en los que no se diga «sin azúcar» o «light».

A continuación le enumero los efectos secundarios más comunes de este veneno, el aspartamo. Por desgracia no tenemos sitio en esta guía para citarlos todos, ya que este veneno destruye el sistema inmunitario e impide la producción de ADN (ácido desoxirribonucleico que asegura el control de la actividad de las células). Para saber más remítase a los enlaces citados más adelante.

Efectos secundarios: dolores de cabeza, problemas digestivos, diarrea, flatulencias, insomnio, aumento de peso, hiperactividad, falta de concentración, reducción o problemas de visión, pérdida de agudeza del oído, gran sensibilidad al ruido, dolores en las articulaciones, dolores de espalda, calambres, fatiga crónica (por ejemplo adormecimiento conduciendo), ojeras, reacciones cutáneas y diversos picores inexplicables, caída del cabello, sinusitis, problemas dentales, retracción de las encías, sensación de frío en cualquier estación, sangrados de nariz, pérdidas de memoria, depresión, cambios de humor sin un motivo concreto, crisis de pánico, paranoia, obsesión, agorafobia, agresividad (violencia física), ataques de hipersexualidad, demencia, convulsiones, en ocasiones epilepsia, problemas de tiroides, infertilidad, impotencia, deformaciones congénitas, retrasos mentales, disminución del número de plaquetas en la sangre, hipo- e hiperglucemia, destrucción del sis-

tema inmunitario (gran sensibilidad a las infecciones). Y más grave aún: este edulcorante puede provocar o incluso agravar la diabetes, el párkinson, el alzhéimer, la esclerosis múltiple, la fibromialgia, paradas cardíacas repentinas (sobre todo en deportistas), cáncer cerebral (y otros), ruptura de aneurisma, lupus. Además, el aspartamo puede provocar una intoxicación por metales pesados.

Este aditivo forma parte de la familia de las «excitotoxinas», esto es, posee la capacidad de excitar las neuronas cerebrales e incluso puede llegar a hacerlas estallar poco a poco, destruyendo así el sistema nervioso y pudiendo afectar a otros órganos. Millones de «víctimas del aspartamo» van a hacerse oír por las enfermedades más o menos graves que les han ocurrido, quizá durante años, sin saber que el consumo de productos que lo contuvieran podía ser la causa de sus problemas de salud.

La solución empieza por tomar la decisión de dejar de consumirlo durante al menos 60 días. Al mismo tiempo, prepare y cocine usted mismo su comida (para evitar también el E621), coma saludablemente y beba abundante agua natural. Probablemente, note una desaparición progresiva de los síntomas que debe ir cada vez a mejor, lo que servirá como ejemplo para los de su alrededor. Desde ese momento, no vuelva a tocar nunca esos productos –ya que crean una adicción peligrosa– y acostúmbrese a leer las etiquetas, puesto que no hay otra solución. No existe ninguna razón para consumir aspartamo, no es un producto dietético.

Otros edulcorantes sintéticos recientes: splenda y neotamo. Evítense.

Para más información, ciertos enlaces que puede consultar:

En inglés:

www.dorway.com

www.holisticmed.com/aspartame/

<http://presidiotex.com/aspartame/>

www.janethull.com

www.truthinlabeling.org

www.aspartamesafety.com

www.dldewey.com/columns/asparf.htm

www.hascg.org.uk

www.sunsetpress.com

www.aspartamekills.com

http://www.wnho.net/ms_and_aspartame.htm

<http://www.wnho.net/wtdaspartame.htm>

http://www.mpwhi.com/aspartame_and_psychiatric_disorders.htm

Esta web pertenece a MISSION POSSIBLE INTERNATIONAL fundada en 1993 por Betty Martini con la finalidad de informar y ayudar a los miles de consumidores víctimas del aspartamo en más de 100 países de todo el mundo. En estos momentos, más de 80 voluntarios internacionales (de los cuales 50 están en Estados Unidos) todos ellos ex-víctimas de este VENENO que es el aspartamo, informan al público de los riesgos asociados a este edulcorante que no debería tener autorización para ser utilizado en nuestra alimentación, en cosmética y en medicina. Betty Martini lleva 15 años trabajando en este proyecto sin descanso con el objetivo de ayudar a millones de personas de todo el mundo. Puedes contactar con ella en inglés en:

Dr. Betty Martini, D. Hum, Founder. Mission Possible International.

9270 River Club Parkway, Duluth, Georgia 30097. USA

Email: betty19@mindspring.com

Aspartame Toxicity Center: www.holisticmed.com/aspartame

En español:

http://dorway.com/dorwblog/?page_id=70

<http://www.ojinaga.com/aspartamespan/>

Si deseas contactar con Mission Possible International en España, contacta con Anna Davies en la siguiente dirección:

Apartado 220, 11520 Rota (Cádiz).

Email: mision_posible.espanya@yahoo.com

Deberás colocar ASPARTAMO en el ASUNTO/REFERENCIA de tu correo.

En francés:

www.earthrainbownetwork.com/AspartaMalcache.htm

www.earthrainbownetwork.com/AspartameDepliant.htm

www.earthrainbownetwork.com/AspartameTruth.htm

www.jeunesse-ardente.net/Diaporamas/Aspartame.pps

<http://biogassendi.iframe.com/biogassendi/glutamatefr.htm>
www.stelior.org
www.hyperactif.net

Atención: nuevo estudio

El toxicólogo Vyvyan Howard y su equipo de la Universidad de Anatomía y Biología celular de Liverpool, Inglaterra, publicaron en diciembre de 2005 los resultados de un estudio que ha durado tres años: por primera vez se han estudiado los efectos de la interacción de cuatro aditivos alimentarios específicos, lo que podría llevarnos a que nos planteáramos inquietantes preguntas sobre las interacciones entre otros aditivos alimentarios que no se han estudiado.

Para resumir en un par de líneas sus años de investigación, aquí tiene lo que han descubierto:

- **Aspartamo (E951) + amarillo de quinoleína (E104) = 7 veces más peligroso**
- **GMS (E621) + azul brillante FCF (E133) = 4 veces más peligroso**

El estudio hecho *in vitro* en el cerebro de animales de laboratorio ha puesto de manifiesto que, una vez mezclados, estos aditivos pueden impedir que las células nerviosas se multipliquen, dificultando así un crecimiento normal del cerebro. Lo que resulta muy preocupante en niños.

Este estudio ha sido patrocinado por una marca inglesa de alimentos biológicos para niños, Organix Brands Ltd: www.organix.com

Para más información sobre este estudio, aunque en inglés: www.toxsci.oxfordjournals.org

www.organicconsumers.org/toxic/msg010306.cfm

<http://education.guardian.co.uk/higher/news/0,,167821,00.html>

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



ADITIVO E621= GLUTAMATO MONOSÓDICO (GMS)

Este potenciador del sabor es tan peligroso como el aspartamo pero se camufla bajo distintos nombres. Su función es excitar las pupilas gustativas y producir ganas de comer más productos que lo contengan, como por ejemplo las ganas de terminar de comer una gran bolsa de patatas fritas de una sola vez. El problema es que ciertas personas son alérgicas a este aditivo y en un caso como éste, un consumo accidental podría resultar fatídico, estas personas deben cocinar ellas mismas todo lo que consuman. Desde los años 1950, se ha incrementado el uso de este aditivo en grandes cantidades por parte de los fabricantes agroalimentarios, con el fin de dar más sabor a los alimentos y de obtener cada vez más beneficios gracias al dinero de los consumidores que no están informados. Este aditivo ha favorecido enormemente la epidemia de obesidad que está teniendo lugar actualmente, también tiende a triplicar la tasa de insulina segregada por el páncreas, y además puede provocar diabetes de tipo II. Este aditivo puede provocar tanta dependencia como la nicotina o ciertas drogas duras.

En el libro⁶ *Excitotoxins: the taste that kills*, el doctor Russell Blaylock (eminente neurocirujano y nutricionista estadounidense) explica detalladamente los estragos que pueden provocar el aspartamo y el glutamato monosódico, ambos considerados «excitotoxinas» que destruyen el sistema nervioso y que son cancerígenas. Todo esto en 260 páginas en las que se citan más de 490 referencias y estudios científicos de entre 1950 y 1993. En muchos

países, como en Francia, no se ha dicho nada acerca de la toxicidad de este aditivo, y sin embargo se emplea mucho por los fabricantes y se camufla bajo diversos nombres, como un aditivo camaleónico. Incluso, aunque resulte difícil de creer, este aditivo podría estar presente en la mayoría de los productos transformados. Dado que se emplea mucho en platos asiáticos e indios, ciertos restaurantes en Estados Unidos informan en sus escaparates: «*NO MSG HERE*» (aquí no tenemos GSM) como reclamo para los consumidores informados. A continuación encontrará los diferentes nombres que se emplean para disimular que está contenido en un producto, de los que hay miles, como patatas fritas, sopas en sobre, platos congelados, platos preparados, caramelos, patés, productos «dietéticos» y otros muchos productos –sería imposible confeccionar una lista con todos.

Los siguientes nombres esconden siempre el GSM: glutamato monosódico, glutamato, ácido glutámico, aceites o grasas vegetales hidrogenadas, proteínas hidrogenadas, gelatina, caseinatos sódicos o cálcicos, levadura añadida, extracto de levadura, glutamato monopotásico y ciertos aceites de maíz.

Los siguientes nombres suelen contener GSM: extractos de malta, caldos, aromas de malta, aromas artificiales, aromas naturales, aromas naturales de cerdo o de pollo, extracto de especias (que no siempre son sólo sal, hierbas o pimienta, sino que suelen ser productos químicos), maltodextrina, salsa de soja, productos fermentados o fortalecidos con proteínas, ácido cítrico (o concentrado), jarabe de maíz, aroma de caramelo (colorante).

Los siguientes nombres podrían contener GSM: proteínas de soja (o concentrada), aislante de la proteína de soja, proteínas de trigo (o concentrado), carragenos, enzimas, proteínas de leche (en ocasiones fortalecidas) o incluso proteínas de arroz o de avena.

A continuación un ejemplo de envase: se trata de un bote de *risotto* italiano bastante conocido. En la parte frontal del bote puede leerse perfectamente en una esquina: «sin GSM añadido». Pero

como ahora usted es un experto del glutamato monosódico y conoce los distintos nombres que puede adoptar, ya puede encontrar las fuentes ocultas de GMS. Aquí tiene la lista de ingredientes: «arroz estofado, tomates secos 9,5%, aromas, grasa vegetal hidrogenada, proteínas de la leche, sal, cebolla, queso fundido, extracto de levadura». Sorprendentemente este arroz es irresistible, pero tranquilícese, por haberse tomado unos cuantos platos no se va a morir (salvo en el caso de alergias), tan sólo habrá destruido un cierto número de sus neuronas...

Muy importante:

En una de sus muchas entrevistas emitidas por televisión en el año 2007 (ver las referencias de la página 106), el Dr. Blaylock, experto en la materia reconocido en todo el mundo, anunció que en 1995 en la primera edición de su libro «Excitotoxines: the taste that kills» que el GMS sólo daña el cerebro, según las nuevas investigaciones en 2007 se ha podido constatar que otras células de nuestro organismo (en el corazón, los pulmones, los órganos reproductores y la próstata, entre otros) también podrían absorber el GMS una vez que éste ha pasado a la sangre. El Dr. Blaylock también ha declarado que el GMS propicia potencialmente la aparición de tumores cancerígenos, lo que podría provocar un cáncer incurable.

Esto resulta poco tranquilizador, dado que este «famoso» GMS puede esconderse entre unos 30 y 40 nombres distintos y cuyo gran número de consumidores, que tienen poco tiempo para cocinar, tienen menos aún para leerse todas las etiquetas. A lo largo de una entrevista entre el Dr. Blaylock y Mike Adams (www.newstarget.com) pueden presenciarse pruebas de esto. Si las excitotoxinas, como el aspartamo o el GMS, se prohibieran, se produciría un gran descenso de la obesidad, de ciertos cánceres, de las enfermedades neurodegenerativas (como el alzhéimer y el parkinson), de los

problemas de autismo y de la hiperactividad. El Dr. Blaylock habla también del papel que desempeñan los pesticidas, herbicidas, el mercurio y el aluminio en la causa de estas enfermedades.

En lo que respecta al GMS, estoy en contacto con el Dr. Blaylock y a la espera de recibir más detalles sobre los resultados de sus últimos estudios, que deberían animarnos realmente a cocinar nosotros mismos.

La situación es aún más preocupante en algunos países de Europa, donde los medios de comunicación tratan de calmar a la audiencia declarando que los alimentos ya no contienen organismos genéticamente modificados, mientras que en Estados Unidos cada vez más expertos denuncian que los ingredientes utilizados en la composición del GMS y del aspartamo derivan de ácidos amínicos genéticamente modificados. Léase la página tres del siguiente texto: http://www.wnho.net/aspartame_brain_damage.htm, así como las referencias de esta obra y dejemos de estar manipulados.

Le recomiendo también el libro «*Le mensonge alimentaire*» de la bibliografía.

Efectos secundarios provocados por la toxicidad del GMS (según las publicaciones del Dr. Blaylock y el Dr. Schwartz: www.msgmyth.com/symptoms.htm)

- Adormecimiento o parálisis
- Heridas o úlceras en la boca
- Hinchazón en las manos, pies o cara
- Aumento de peso
- Diarrea
- Prolapso de la válvula mitral
- Náuseas
- Arritmia con posibilidad de parada cardíaca
- Vómitos
- Subida o bajada de la tensión
- Retortijones y gases

- Taquicardia
- Irritación intestinal, colitis y estreñimiento
- Angina de pecho (dolores en la zona del corazón y las costillas)
- Hinchazón o dolor del ano
- Palpitaciones
- Colon espástico
- Escalofríos, temblores y enfriamiento
- Sed intensa
- Tendinitis y dolores en las articulaciones
- Retención de líquidos y flatulencias
- Dolores musculares: piernas, espalda, hombros y cuello
- Dolores abdominales
- Síntomas de asma
- Rigidez de los músculos de la mandíbula
- Sofocos
- Sensación de pesadez en brazos y piernas
- Dolor de pecho
- Falta de motivación y depresión
- Estornudos y congestión
- Vértigos y mareos
- Desorientación, confusión mental y estado bipolar
- Síntomas parecidos a la bronquitis
- Ataques de pánico o de ansiedad
- Ronquera y garganta irritada
- Hiperactividad (sobre todo en el caso de los niños)
- Tos crónica
- Dificultades de atención
- Comportamiento antisocial, agresividad y hostilidad
- Erupciones cutáneas, picores y roséola
- Sensación de embriaguez
- Heridas en la boca, garganta y amígdalas
- Dificultades de elocución
- Falta de equilibrio

- Molestias dentales, boca seca y lengua irritada
- Ojeras y rostro hinchado
- Pérdida de memoria
- Ganas de orinar por las noches y falta de control de la vejiga
- Letargo, falta de concentración
- Insomnio y fatiga crónica
- Presión detrás de los ojos
- Migrañas
- Ojos cansados e irritados
- Enfermedades neurológicas: esclerosis lateral amiotrófica, párkinson y esclerosis múltiple
- Problemas de próstata e infertilidad
- Problemas de tiroides
- Reflujo gastroesofágico
- Problemas auditivos o enfermedad de Síndrome de Ménière
- Dolores de cartílago
- Problemas de vesícula biliar
- Dolor de riñones
- Síndrome de la pierna inquieta

En 2007, el Dr. Blaylock acusó al GMS de ser «un fertilizante para el cáncer».

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



ADITIVOS Y ALIMENTOS PARA ANIMALES DE COMPAÑÍA

Si tiene un animal de compañía y, en concreto, un gato o un perro, puede entretenerse leyendo las listas de ingredientes en los embalajes de los piensos y latas que le compra, ya que por supuesto ellos no pueden leerlas. Así podrá comprobar que, muy a menudo, no se citan los colorantes utilizados de manera precisa, sino simplemente se indica: «colorantes autorizados por la UE».

Se nos plantea una pregunta: si nuestra alimentación cumple un papel fundamental en nuestro comportamiento, ¿qué ocurre en el caso de los animales?

Había una vez un gatito llamado Spooty que comía muchas croquetas de colores, desprendía mal olor, era muy inquieto, le olía mal el aliento y tenía poco pelo. Un día siguió los consejos de nutrición de una amiga de su dueña y se produjo un milagro...

Ahora, Spooty sólo come croquetas biológicas y algunas verduras frescas, arroz, sobras de carne; todo ello preparado por su ama. Los amigos que van a visitarla apenas pueden creer que se trate del mismo gato dado que es amable, bonito, cariñoso y ya no huele mal.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



CONCLUSIÓN

Después de haber consultado esta guía varias veces, puede que quizá se plantee la siguiente pregunta: «¿Qué podemos comer?». Entienda que, en general, una simple dosis de cualquier producto que contenga colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, conservantes, aromas u otros, no puede provocar cáncer ni ninguna otra enfermedad grave (salvo en el caso de padecer alergias importantes que hay que estar siempre atento), sino que es con el tiempo, al ingerir una dosis tras otra, cuando una acumulación progresiva de ciertos aditivos podría perjudicar su salud. En lo que respecta a los aditivos más peligrosos como el E621 y el E951, según el doctor Blaylock, estos aditivos pueden llegar al cerebro en tan sólo unos minutos y comenzar a destruirle las neuronas en algunas horas (a veces en 2 horas) según la dosis ingerida. Por lo tanto, debemos hacer lo que esté a nuestro alcance para evitar estos aditivos. En la página 88 de su libro⁶, el doctor Blaylock dice a los padres:

«Es importante que dejen inmediatamente de exponer a sus hijos a las excitotoxinas». En efecto, explica que el cerebro de los niños es mucho más vulnerable que el nuestro a estos productos químicos.

No hay espacio suficiente en esta obra para hablar de la gran familia de los miles de aromas artificiales o «naturales», ni de ciertos ingredientes que no se citan obligatoriamente en las etiquetas, ni de los pesticidas y alimentos irradiados (véase www.criirad.org).

Sepa que cuanto más conocida es una marca, menos le interesará informar o decir la verdad sobre los ingredientes que emplea

en sus productos, por una cuestión de «confidencialidad». De esto se puede deducir que cuanto más corta sea la lista de ingredientes, menos peligroso es el alimento para su salud.

El doctor Blaylock siempre dice: «no basta con saber, hace falta querer». Lo que quiere decir es que no basta con saber que ciertos aditivos sean perjudiciales para la salud, o a veces muy tóxicos, sino que hace falta también tener la voluntad de evitarlos, haciendo el esfuerzo de leer las etiquetas. E incluso las de los productos biológicos que a veces no son 100% biológicos, pero que en general sí que contienen menos ingredientes artificiales que los productos que no lo son. Algunos dirán que comer productos biológicos es demasiado caro. Efectivamente, los productos naturales cuestan más que los químicos, comprenderá el porqué: a veces podrá comprar un litro y medio de limonada con aspartamo por 20 céntimos de euro (sin contar el gasto de los medicamentos para las migrañas, insomnio o diarrea, o alguno de los 92 efectos secundarios posibles), mientras que un litro de limonada «a la antigua» o «biológica» podrá costarle 7 veces más caro (aunque en este caso sin efectos secundarios). Sería más fácil beberse un gran vaso de agua normal y dejar la rica limonada para «ocasiones especiales». El famoso autor, France Guillain, ha escrito también un pequeño libro de 93 páginas cuyo título es: «comer bio no es caro»; es un buen libro y además es asequible, se lo recomiendo.

¿Qué gana usted a cambio de esforzarse en leer todas las etiquetas? Probablemente una salud mejor. Y sea quien sea usted, y cualquiera que sean sus ingresos, la salud no tiene precio.

A consecuencia de esto, usted comprenderá que tiene la posibilidad de consumir menos y mejor o, simplemente, consumir otros productos: comprando productos agrícolas o locales, cocinándolos usted mismo, quitando la comida basura de su cesta de la compra o incluso, comiendo todo lo saludable que se pueda. Ya que nada ni nadie le obliga a consumir productos químicos, ni tan siquiera los anuncios de los que hay que aprender a reírse y desconfiar.

Espero que esta guía le ayude a saber lo que consume tanto como me ayudó a mí la primera versión inglesa durante 10 años. Es ahora un honor para mí compartir con usted esta nueva versión y espero que la lista de aditivos no se amplíe demasiado deprisa.

Les deseo a todos una excelente salud y toda la felicidad del mundo.

Corinne GOUGET

1. Página 88 de *Ces maladies créées par l'homme*, de Dominique Belpomme (2004).
2. Página 18 de *Hard to Swallow, the truth about food additives* (en adelante HTS), de Doris Sarjeant y Karen Evans. Publicado en Canadá (12ª edición de agosto de 1999).
3. Página 11 de HTS.
4. Página 11 de HTS.
5. Página 95 de HTS.
6. Página 26 y 27 de HTS.
7. Páginas de la 88 a la 91 de HTS.
8. Página de la asociación para la ayuda de niños hiperactivos en Inglaterra: www.hacsg.org.uk
9. Página 75 y 76 de HTS.
10. Página 39 de HTS.
11. Página 77 de HTS.
12. Página 98 de HTS.
13. Página 33 y 34 de HTS.
14. Página 41 de HTS.
15. Página 196 de *Health and Nutrition Secrets that can save your life*, del doctor Russell Blaylock (2002). Libro muy conocido, publicado en Canadá.
16. En la guía *Find out guide* de Belinda Barnes.
17. Página 40 de HTS.
18. Página 107 de HTS.
19. En la guía *Find out guide* de Belinda Barnes.
20. Página 56 de HTS.
21. Página 60 y 61 HTS.
22. Página 70 y 71 de HTS.
23. Página 51 de HTS.
24. Página 92 y 69 de HTS.
25. Página 61, 62 y 85 de HTS.
26. Página 61 de HTS.

27. Página 51 y 52 de HTS.
28. Página 32 y 33 HTS.
29. Página 4 y 5 de HTS.
30. Página 93 de HTS.
31. Página 37 y 38 de HTS.
32. Páginas 216 y 217 de *L'envers des etiquetes*, de Charles Wart.
33. Página 87 y 88 de HTS.
34. Página 73 de HTS.
35. Página 83 de HTS.
36. Página 34 de HTS.
37. Página 60 de HTS.
38. Página 52 de HTS.
39. Página 32 de la guía *Food Additives*, de Christine Hoza Farlow, D.C.
40. Páginas 82 y 83 de HTS.
41. Página 62 de HTS.
42. Página 63 de HTS.
43. Página 120 del libro *Arômes dans notre assiette, la grande manipulation*, de Hans-Ulrich Grimm, Ediciones Terre vivante (2004). Para conocer las grandes marcas que están lejos de ser las más honestas.
44. Página 44 de HTS.
45. Página 78 y 81 de HTS.
46. Página 98 y 99 de HTS.
47. Página 107 y 108 de HTS.
48. Página 71 de HTS.
49. Página 96, 97, 98 y de la 133 a la 138 de HTS.
50. Página 105 de HTS.
51. Página 76 de HTS.
52. De acuerdo con el documental de *Zone Interdite* emitido el 30 de enero de 2005 llamado *Antidépresseurs, somnifères, amphétamines, drogue-t-on nos enfants?*
53. Si existe una carencia de magnesio, según ciertos naturistas, conviene tomar suplementos de gluconato de magnesio, en forma de zumo, por ejemplo.

Para saber más sobre los OMG, alimentos irradiados y otros, aquí tiene algunas fuentes:

http://dorway.com/dorwblog/?page_id=70

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A. Véase la página 148 de la excelente obra *Arômes dans notre assiette, la grande manipulation*, de Hans-Ulrich Grimm, ediciones Terre vivante (2004).
- B. Páginas de la 151 a la 154 de *Arômes dans notre assiette, la grande manipulation*.
- C. Para saber más sobre la ritalina (entre otros) les aconsejo la fantástica obra *Les inventeurs de maladies, manoeuvres et manipulations de l'industrie pharmaceutique*, de Jorg Blech, ediciones Actes Sud (2005). Véanse las páginas 124 a 143.
- D. Véase el libro *La vérité sur les cosmétiques*, de Rita Stiens. Ediciones Bleuvert (2005).
- E. *Information ou désinformation?*, de Sylvie Simon. Ediciones Guy Trédaniel (2004).
- F. *L'envers des étiquettes, choisir son alimentation*, de Charles Wart. Ediciones Amyris (2005). Libro repleto de múltiple información y de recetas para una alimentación sana.
- G. *Excitotoxins, the taste that kills*, del doctor Russell Blaylock [neurólogo, neurocirujano y nutricionista] sobre el aspartamo y el glutamato monosódico.
- H. *Aspartame Disease, an Ignored Epidemic*. Doctor H. J. Roberts. Importante libro de 1.020 páginas sobre los efectos secundarios del aspartamo y de las excitotoxinas (2001).
- I. Documental en inglés sobre el aspartamo y el glutamato monosódico *Sweet Misery: a Poisoned World*, de Cori Bracket (2004).

ÍNDICE DE NOMBRES

A

ACEITE DE SOJA OXIDADO	E479b	ÁCIDO SUCCÍNICO	E363
ACESULFAMO K	E950	ÁCIDO SULFÚRICO	E513
ACETATO DE AMONIO	E264	ÁCIDOS GRASOS	E570
ACETATO DE CALCIO	E263	ADIPATO DE DIALMIDÓN	
ACETATO DE CINC	E650	ACETILADO	E1422
ACETATO DE POTASIO	E261	ADIPATO DE POTASIO	E357
ACETATO DE SODIO O DIACETATO		ADIPATO DE SODIO	E356
DE SODIO	E262	AGAR-AGAR	E406
ACETATO ISOBUTIRATO DE		ALCOHOL BENCÍLICO	E1519
SACAROSA	E444	ALFA-TOCÓFEROL	E307
ÁCIDO ACÉTICO Y DERIVADOS	E260	ALGAS EUCHEMA	
ÁCIDO ALGÍNICO	E400	PROCESADAS	E407A
ÁCIDO ASCÓRBICO	E300	ALGINATO CÁLCICO	E404
ÁCIDO BENZOICO	E210	ALGINATO DE AMONIO	E403
ÁCIDO BÓRICO	E240	ALGINATO DE POTASIO	E402
ÁCIDO BÓRICO	E284	ALGINATO DE PROPANO-1,2-DIOL	
ÁCIDO CICLÁMICO Y SUS SALES		O DE PROPILENGLICOL	E405
DE SODIO Y CALCIO	E952	ALGINATO DE SODIO	E401
ÁCIDO CÍTRICO	E330	ALMIDÓN ACETILADO	E1420
ÁCIDO CLORHÍDRICO	E507	ALMIDÓN OXIDADO	E1404
ÁCIDO ERITÓRBICO	E315	ALMIDÓN OXIDADO	
ÁCIDO FÓRMICO	E236	ACETILADO	E1451
ÁCIDO FOSFÓRICO	E338	ALUMINIO [C.I. 77000]	E173
ÁCIDO FUMÁRICO	E297	AMARANTO [C.I. 16185]	E123
ÁCIDO GLUCÓNICO	E574	AMARILLO 2 G O AMARILLO	
ÁCIDO GLUTÁMICO	E620	OCASO FCF	E107
ÁCIDO GUANÍLICO	E626	AMARILLO ANARANJADO «S»	
ÁCIDO INOSÍNICO	E630	O AMARILLO OCASO FCF	
ÁCIDO L(+) TARTÁRICO	E334	[C.I. 15985]	E110
ÁCIDO LÁCTICO	E270	AMARILLO DE QUINOLEÍNA	
ÁCIDO MÁLICO DL O		[C.I. 47005]	E104
ÁCIDO MÁLICO L	E296	AMILASA	E1100
ÁCIDO METATARTÁRICO	E353	ANHÍDRIDO SULFUROSO	
ÁCIDO NICOTÍNICO	E375	O DIÓXIDO DE AZUFRE	E220
ÁCIDO PROPIONICO	E280	ANTOCIANINAS	E163
ÁCIDO SÓRBICO	E200	ARGÓN	E938

ASCORBATO DE CALCIO	E302	CARBONATO DE POTASIO (II), CARBONATO ÁCIDO DE POTASIO (II)	E501
ASCORBATO DE SODIO	E301	CARBONATO DE SODIO (I), CARBONATO ÁCIDO DE SODIO (II), SESQUICARBONATO DE SODIO (III).....	E500
ASPARTAMO	E951	CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO HIDROLIZADA ENZIMÁTICAMENTE	E469
AZODICARBONAMIDA.....	E927	CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO RETICULADA	E468
AZORRUBINA, CARMOISINA [C.I. 14720]	E122	CARBOXIMETILCELULOSA, CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO	E466
AZUL BRILLANTE FCF [C.I. 42090]	E133	CAROTENO, MEZCLA DE CAROTENOS (I) BETA-CAROTENO (II)	E160A
AZUL PATENTE V [C.I. 42051]	E131	CARRAGENANOS	E407
B		CELULOSA MICROCRISTALINA (I) O CELULOSA EN POLVO (II) ..	E460
BENTONITA	E558	CERA CANDELILLA	E902
BENZOATO DE CALCIO	E213	CERA CARNAUBA	E903
BENZOATO DE POTASIO	E212	CERA DE ABEJAS BLANCA Y AMARILLA.....	E901
BENZOATO DE SODIO	E211	CERA DE POLIETILENO OXIDADA	E914
BETA-APO-8'-CAROTENAL [C30]	E160E	CERA MICROCRISTALINA	E905
BETA-CICLODEXTRINA.....	E459	CITRATO DE TRIETILO	E1505
BIJA, BIXINA, NORBIXINA O ANNATTO	E160B	CITRATO TRIAMÓNICO.....	E380
BUTANO	E943A	CITRATOS DE CALCIO. CITRATO MONOCÁLCICO, DICÁLCICO Y TRICÁLCICO	E333
BUTILHIDROXIANISOL (BHA) ..	E320	CITRATOS DE POTASIO	E332
BUTILHIDROXITOLUENO [BHT]	E321	CITRATOS DE SODIO	E331
C		CITRATOS MONOPOTÁSICO (I), TRIPOTÁSICO (II)	E332(I)(II)
CANTAXANTINA [C.I. 75135] .	E161G	CLOROFILAS (I) Y CLOROFILINAS (II) [C.I. 75810]	E140
CARAMELO (150A), CARAMELO DE SULFITO CÁUSTICO(150B), AMONIACAL (150C) O DE SULFITO DE AMONIO [150D]	E150 A, B, C, D	CLORURO DE AMONIO.....	E510
CARBAMIDA	E927B	CLORURO DE CALCIO	E509
CARBÓN VEGETAL MEDICINAL	E153	CLORURO DE ESTAÑO	E512
CARBONATO DE AMONIO (I) Y CARBONATO ÁCIDO DE AMONIO (II).....	E503	CLORURO DE MAGNESIO	E511
CARBONATO DE CALCIO	E170	CLORURO DE POTASIO	E508
CARBONATO DE MAGNESIO, CARBONATO ÁCIDO DE MAGNESIO (II).....	E504		

COCHINILLA, ÁCIDO CARMÍNICO, CARMÍN, COLORANTE ROJO [C.I. 75470]	E120	ESTEARATO DE POLIOXIETILENO 40	E431
COMPLEJOS CÚPRICOS DE CLOROFILAS Y CLOROFILINAS [C.I. 75810]	E141	ESTEARATO DE POLIOXIETILENO 8	E430
CRIPTOXANTINA	E161C	ESTEAROIL-2-LACTILATO DE CALCIO	E482
CURCUMINA [C.I. 75300]	E100	ESTEAROIL-2-LACTILATO DE SODIO	E481
D		ESTER ETÍLICO DEL ÁCIDO BETA-APO-8'-CAROTENOICO [C30].....	E160F
DELTA - TOCOFEROL	E309	ÉSTERES ACÉTICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	E472A
DIACETATO DE ASCORBILO	E303	ÉSTERES CÍTRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	E472C
DIACETINA (O DIACETATO DE GLICERILO)	E1517	ÉSTERES DE ÁCIDOS GRASOS DEL ÁCIDO ASCÓRBICO	E304
DIFENILO O BIFENILO	E230	ÉSTERES DE PROPANO-1,2-DIOL DE ÁCIDOS GRASOS	E477
DIFOSFATO TRISÓDICO(III), TETRASÓDICO (V), TETRAPOTÁSICO (VI), DICÁLCICO (VII) O DIFOSFATO ÁCIDO DE CALCIO	E450B	ÉSTERES DEL ÁCIDO MONTÁNICO	E912
DIFOSFATOS, DIFOSFATO DISÓDICO (II), PIROFOSFATOS	E450A (I)	ÉSTERES GLICÉRIDOS DE COLOFONIA DE MADERA	E445
DIMETIL DICARBONATO O BICARBONATO DE DIMETIL	E242	ÉSTERES LÁCTICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	E472B
DIMETILPOLISILOXANO (ACEITE DE SILICONA)	E900	ÉSTERES MIXTOS ACÉTICOS Y TARTÁRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	E472F
DIÓXIDO DE CARBONO O ANHÍDRIDO CARBÓNICO ..	E290	ÉSTERES MONO- Y DIACETILTARTÁRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	E472E
DIÓXIDO DE SILICIO	E551	ÉSTERES POLIGLICÉRICOS DE ÁCIDOS GRASOS.....	E475
DIÓXIDO DE TITANIO O BIÓXIDO DE TITANIO	E171	ÉSTERES TARTÁRICOS DE LOS MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	E472D
DISULFITO DE CALCIO O METABISULFITO DE CALCIO	E225	ÉTIL P-HIDROXIBENZOATO DE SODIO	E215
E		ÉTIL P-HIDROXIBENZOATO	E214
EDTA CÁLCICO DISÓDICO (ETILEN- DIAMINO-TETRACETATO DE CALCIO Y DISODIO)	E385		
ERITORBATO DE SODIO	E316		
ERITROSINA (C.I. 45430)	E127		
ESTEARATO DE MAGNESIO	E572		

ETILMALTOL.....	E637	GLUCONATO DE CALCIO.....	E578
ETILMETILCELULOSA.....	E465	GLUCONATO DE POTASIO.....	E577
EXTRACTO DE PIMENTÓN, CAPSANTINA, O CAPSORRUBINA	E160 C	GLUCONATO DE SODIO.....	E576
EXTRACTO RICO EN TOCOFEROLES	E306	GLUCONO-DELTA- LACTONA ...	E575
EXTRACTOS DE QUILAYA.....	E999	GLUTAMATO DE AMONIO.....	E624
F		GLUTAMATO DE CALCIO	E623
FERROCIANURO DE CALCIO	E538	GLUTAMATO DE MAGNESIO	E625
FERROCIANURO DE POTASIO ..	E536	GLUTAMATO MONOPOTÁSICO..	E622
FERROCIANURO DE SODIO	E535	GLUTAMATO MONOSÓDICO (O GMS) ¹⁵	E621
FLAVOXANTINA.....	E161A	GOMA ALDRAGANTE O GOMA DE TRAGACANTO.....	E413
FORMIATO DE CALCIO	E238	GOMA ARÁBIGA O GOMA DE ACACIA	E414
FORMIATO DE SODIO	E237	GOMA GARROFÍN, GOMA DE SEMILLAS DE ALGARROBO	E410
FOSFÁTIDOS DE AMONIO	E442	GOMA GELLAN.....	E418
FOSFATO ÁCIDO DE SODIO Y ALUMINIO	E541	GOMA GUAR.....	E412
FOSFATO DE DIALMIDÓN		GOMA KARAYA	E416
ACETILADO	E1414	GOMA LACA.....	E904
FOSFATO DE DIALMIDÓN		GOMA TARA.....	E417
FOSFATADO	E1413	GOMA XANTANA	E415
FOSFATO DE DIALMIDÓN	E1412	GUANILATO DE CALCIO	E629
FOSFATO DE HIDROXIPROPIL DIALMIDÓN	E1442	GUANILATO DE DIPOTASIO.....	E628
FOSFATO DE HUESOS.....	E542	GUANILATO DE DISODIO	E627
FOSFATO DE MONOALMIDÓN	E1410		
FOSFATOS DE AMONIO	E342	H	
FOSFATOS DE CALCIO	E341	HELIO	E939
FOSFATOS DE MAGNESIO.....	E343	HEPTONOLACTONA	E370
FOSFATOS DE POTASIO	E340	HEXAMETILENTETRAMINA	E239
FOSFATOS DE SODIO, MONOSÓDICO, DISÓDICO Y TRISÓDICO.....	E339	HIDRÓGENO.....	E949
G		HIDRÓXIDO DE AMONIO	E527
GALATO DE DODECIL O	E312	HIDRÓXIDO DE CALCIO.....	E526
GALATO DE OCTILO, ÉSTER N -DODECÍLICO	E311	HIDRÓXIDO DE MAGNESIO	E528
GALATO DE PROPILO	E310	HIDRÓXIDO DE POTASIO	E525
GAMMA-TOCOFEROL.....	E308	HIDRÓXIDO DE SODIO	E524
GELATINA.....	E441	HIDROXIPROPIL ALMIDÓN	E1440
GLICERINA O GLICEROL.....	E422	HIDROXIPROPILCELULOSA	E463
GLICINA Y SU SAL SÓDICA	E640	HIDROXIPROPILMETIL- CELULOSA	E464
		INDIGOTINA O CARMÍN ÍNDIGO (C.I. 73015)	E132

I	
INOSINATO DE CALCIO	E633
INOSINATO DE DIPOTASIO.....	E632
INOSINATO DE DISODIO	E631
INVERTASA.....	E1103
ISOBUTANO.....	E943B
ISOMALTOSA.....	E953
K	
KONJAC, GOMA KONJAC (I) O GLUCOMANANOS DE KONJAC (II)	E425
L	
LACTATO DE CALCIO.....	E327
LACTATO DE POTASIO.....	E326
LACTATO DE SODIO.....	E325
LACTATO FERROSO O LACTATO DE HIERRO II	E585
LACTITOL	E966
LANOLINA.....	E913
L-CISTEÍNA.....	E920
LECITINAS.....	E322
LICOPENO.....	E160D
LISOZIMA	E1105
LUTEÍNA (C.I. 75135).....	E161B
M	
MALATO DE CALCIO , MALATO DE CALCIO (I), MALATO ÁCIDO DE CALCIO (II).....	E352
MALATO DE POTASIO.....	E351
MALATOS DE SODIO, MALATO SÓDICO (II), MALATO ÁCIDO DE SODIO (II)	E350
MALTITOL (I) Y JARABE DE MALTITOL (II).....	E965
MALTOL.....	E636
MANITOL O AZÚCAR DE MANÁ	E421
MARRÓN FK.....	E154
METABISULFITO DE POTASIO ..	E224
METABISULFITO DE SODIO	E223
METIL P-HIDROXIBENZOATO DE SODIO	
E219	
METIL P-HIDROXIBENZOATO ...	
E218	
METILCELULOSA	
E461	
MONO- Y DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRASOS	
E471	
MONOESTEARATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 60.....	
E435	
MONOESTEARATO DE SORBITÁN	
E491	
MONOPALMITATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 40.....	
E434	
MONOPALMITATO DE SORBITÁN	
E495	
MONOOLEATO DE SORBITÁN POLIOXIETINELADO, POLISORBATO 80.....	
E433	
MONOOLEATO DE SORBITÁN ...	
E494	
MONOLAURATO DE SORBITÁN	
E493	
N	
NEOHESPERIDINA DC	
E959	
NISINA.....	
E234	
NITRATO DE POTASIO	
E252	
NITRATO DE SODIO	
E251	
NITRITO DE POTASIO	
E249	
NITRITO DE SODIO	
E250	
NITRÓGENO	
E941	
NATAMICINA	
E235	
NEGRO BRILLANTE BN O NEGRO PN (C.I. 28440).....	
E151	
O	
OCTENIL SUCCINATO SÓDICO DE ALMIDÓN.....	
E1450	
ORO (C.I. 77480)	
E175	
ORTOFENIL FENOL.....	
E231	
ORTOFENIL FENOLATO DE SODIO	
E232	
ÓXIDO DE CALCIO	
E529	
ÓXIDO DE MAGNESIO	
E530	

ÓXIDO NITROSO E942
ÓXIDOS E HIDRÓXIDOS
DE HIERRO E172
OXÍGENO E948

P

PALMITATO DE ASCORBILO (I),
ESTEARATO DE ASCORBILO
(II) E305
PECTINAS
AMIDADAS E440B O E440 (II)
PECTINAS E440A
PIGMENTO RUBÍ O
LITOL-RUBINA BK E180
PLATA [C.I. 77820] E174
POLIDEXTROSA E1200
POLIFOSFATO DE SODIO
O DE POTASIO E452
POLIFOSFATOS
DE AMONIO E545
POLIFOSFATOS DE CALCIO E544
POLI-L-DECENO
HIDROGENADO E907
POLIOXIETINELADO,
POLISORBATO 20 E432
POLIRRICINOLEATO
DE POLIGLICEROL E476
POLITELENGICOL 6000 E496
POLIVINILPIRROLIDONA E1201
POLIVINIL
POLIPIRROLIDONA E1202
PONCEAU 4R [C.I. 16255]
O ROJO DE
COCHINILLA A E124
PROPANO E944
PROPANO-1,2-DIOL,
PROPILENGLICOL E1520
PROPILO P-HIDROXIBENZOATO
DE SODIO E217
PROPILO
P-HIDROXIBENZOATO E216
PROPIONATO DE CALCIO E282
PROPIONATO DE POTASIO E283
PROPIONATO DE SODIO E281

R

RIBOFLAVINA [LACTOFLAVINA;
VITAMINA B2] RIBOFLAVINAS
Y RIBOFLAVINA-5'-
FOSFATO E101
RIBONUCLEÓTIDOS
DE CALCIO E634
RIBONUCLEÓTIDOS
DE DISODIO E635
ROJO 2G [C.I. 18050] E128
ROJO ALLURA AC E129
ROJO DE REMOLACHA
O BETANINA E162
S
SACARINA Y SUS SALES DE
SODIO, POTASIO Y CALCIO E954
SAL DE ASPARTAMO
Y DE ACESULFAMO-K E962
SALES DE MAGNESIO
DE ÁCIDOS GRASOS E470B
SALES DE SODIO, DE POTASIO
Y DE CALCIO DE ÁCIDOS
GRASOS E470A
SILICATO DE ALUMINIO
O CAOLÍN E559
SILICATO DE CALCIO
Y ALUMINIO E556
SILICATO DE CALCIO E552
SILICATO DE MAGNESIO (I),
TRISILICATO DE MAGNESIO
(II) E553A
SILICATO DE POTASIO
Y ALUMINIO E555
SILICATO DE SODIO
Y ALUMINIO E554
SORBATO DE CALCIO E203
SORBATO DE POTASIO E202
SORBATO DE SODIO E201
SORBITOL (I) O JARABE
DE SORBITOL (II) E420
SUCRALOSA E955
SUCROÉSTERES
DE ÁCIDOS GRASOS E473

ÓXIDO NITROSO E942
ÓXIDOS E HIDRÓXIDOS

R

RIBOFLAVINA [LACTOFLAVINA;

SUCROGLICÉRIDOS.....	E474	TARTRATO DE ESTEARILO.....	E483
SULFATO DE ALUMINIO.....	E520	TARTRATO DOBLE DE SODIO	
SULFATO DE AMONIO.....	E517	Y POTASIO.....	E337
SULFATO DE CALCIO.....	E516	TARTRATOS DE POTASIO.....	E336
SULFATO DE MAGNESIO.....	E518	TARTRATOS MONO, DI	
SULFATO DE POTASIO (I), SULFATO		Y TRISÓDICO.....	E335
ÁCIDO DE POTASIO (II).....	E515	TAUMATINA.....	E957
SULFATO DOBLE DE ALUMINIO		TETRABORATO DE SODIO	
Y AMONIO.....	E523	(BÓRAX).....	E285
SULFATO DOBLE DE ALUMINIO		TETRABORATO DE SODIO.....	E241
Y POTASIO.....	E522	TIABENDAZOL.....	E233
SULFATO DOBLE DE ALUMINIO		TRiacETATO DE GLICERILO,	
Y SODIO.....	E521	TRiacETINA.....	E1518
SULFATOS DE SODIO, SULFATO		TRIESTEARATO DE SORBITÁN	
DE SODIO (I), SULFATO		POLIOXIETINELADO,	
ÁCIDO DE SODIO (II).....	E514	POLISORBATO 65.....	E436
SULFITO ÁCIDO DE CALCIO		TRIESTEARATO DE SORBITÁN.....	E492
O BISULFITO DE CALCIO.....	E227	TRIFOSFATO DE	
SULFITO ÁCIDO DE POTASIO....	E228	PENTASODIO (I)	
SULFITO ÁCIDO DE SODIO		O DE PENTAPOTASIO (II).....	E451
O BISULFITO DE SODIO.....	E222		
SULFITO DE CALCIO.....	E226	V	
SULFITO DE SODIO.....	E221	VERDE S (C.I.44090).....	E142
T		X	
TALCO.....	E553B	XANTOFILAS.....	E161
TARTRAÇINA (C.I. 19140).....	E102	XILITOL.....	E967
TARTRATO DE CALCIO.....	E354		

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



Carta a mis lectores	9
Mensaje para niños y adolescentes.....	11
¿Cómo utilizar esta guía?	15
Por lo que respecta a esta guía, su utilización es muy sencilla	25
Tablas de aditivos	29
El aditivo E951 = aspartamo peligro, veneno	97
Aditivo E621= glutamato monosódico (gms)	103
Aditivos y alimentos para animales de compañía	109
Conclusión	111
Notas	115
Referencias bibliográficas	117

¿Qué es un aditivo alimentario?

Ésta es la pregunta que se hacen miles de consumidores que, en el momento de realizar sus compras, querrían leer las etiquetas de los alimentos y comprender todos los detalles, a veces misteriosos, como, por ejemplo, el código E951.

Tras más de doce años de experiencia en el ámbito de la toxicidad de los aditivos alimentarios, dos de los últimos dedicados a una recopilación comparativa de los numerosos estudios internacionales sobre este tema, Corinne Gouget por fin nos ofrece la posibilidad de conocer lo que vamos a ingerir.

Gracias a esta guía de fácil utilización, podremos descubrir lo que realmente se esconde detrás de la mayoría de los ingredientes cuyos nombres aparecen en las etiquetas de envases y envoltorios, con el fin de poder decidir conscientemente si comprar o consumir determinados productos.

CORINNE GOUGET es representante de la delegación francesa de la Asociación Mission Possible Internacional. Su interés por la nutrición comenzó tras ejercer el oficio más difícil del mundo, el de madre. Desde entonces se dedica al estudio de los efectos nocivos que los aditivos pueden provocar en la salud.



978-84-9777-492-5



P.O.E

Ésta es la pregunta que se hacen miles de consumidores que, en el momento de realizar sus compras, querrían leer las