

Radiografía Yogurt Finesse mora 180g

Tamaño de la porción: 1 vaso(180g)

Kilocalorías (Kcal): 80

Número de porciones por envase: 1

Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: EXCESO DE SODIO Y CONTIENE EDULCORANTES (1).

Clasificación: Producto comestible ultraprocesado - Bebidas - Lácteos industrializados (yogurt, kumis, avena, leche saborizada)

Análisis general del producto: Este producto contiene 17 ingredientes de los cuales 6 corresponden a aditivos. Algunos aditivos usados en producción industrial de alimentos podrían afectar la salud (2)(3). Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) este producto contiene exceso de sodio y contiene edulcorantes. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir hipertensión y otras enfermedades crónicas como enfermedades renales, enfermedades cardiovasculares, entre otras (4).

Ingredientes: (17 ingredientes):

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

1. Leche descremada higienizada y/o leche descremada reconstituida
2. Mora
3. Jugo de uva
4. Pulpa de manzana
5. Fibra dietaria (polidextrosa)
6. Agua
7. Glicósidos de esteviol (edulcorante)
8. Almidón de maíz (espesante)
9. Leche en polvo descremada
10. Gelatina (gelificante-emulsificante)
11. Cochinilla (colorante natural)
12. Pectina (estabilizante)
13. Sabor idéntico al natural
14. Sabor natural
15. Extracto de uva para dar color
16. Cultivos lácticos (L bulgaricus, S thermophilus)
17. Cultivos probióticos (L casei, L acidophilus)

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Leche
2. Sulfitos

Nutrientes críticos en el yogurt Finesse mora:

Cada porción de 1 vaso (180g) aporta 80 Calorías.

- Sodio¹: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de la cantidad máxima de sodio recomendada o aceptada. Este producto debería contener un máximo de 80mg de sodio, pero aporta 95 miligramos (mg), por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 15 mg (19%).
- Edulcorantes: También conocidos como endulzantes. Este producto contiene glicósidos de esteviol como edulcorante natural.

Aditivos que contiene este producto:

1. Glicósidos de esteviol (E-960): Usado como edulcorante. Se ha descrito que los extractos o componentes de stevia son capaces de cambiar y alterar la composición de la microbiota intestinal (5). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
2. Gelatina (aceite de semilla de colza superglicerinado hidrogenado) (E-441): Usado como gelificante-emulsificante. Estudios en animales mostraron que el elevado consumo de este aditivo altera las pruebas de función hepática (ALT, AST) que ayudan a medir el grado de daño en los hepatocitos, y cambios en la estructura y composición del tejido hepático. Además, se observaron cantidades aumentadas de creatinina y urea en sangre, pruebas indicadoras de la función renal, lo cual puede deberse a cambios patológicos en la estructura del riñón que pueden llevar a disminución en la función renal (6). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
3. Cochinilla (E-120): Usado como colorante natural. Este colorante se ha relacionado como potencial alérgeno y en personas susceptibles puede desencadenar anafilaxia (reacción alérgica grave). Este efecto se cree que se debe a proteínas contaminantes derivadas de los insectos de los cuales es extraído. El número de personas que sufren una reacción alérgica al colorante de cochinilla está probablemente subestimado porque, este tipo de alergia no está bien reconocida por los médicos y porque los métodos de diagnóstico no están bien establecidos (7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. Pectina (E-440i): Usado como estabilizante
5. Sabor idéntico al natural: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.
6. Sabor natural: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.

Recomendaciones finales: Evite consumir este producto. Prefiera consumir derivados lácteos enteros como quesos frescos o yogures sin adición de azúcares ni endulzantes. Puede mezclar estos lácteos con frutas locales o con mermeladas de fruta caseras.

Elaborado por: Laura De Vega²

Revisó: ND Rubén Orjuela, MSP Sharon Sánchez.

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

¹ Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de sodio, cuando la cantidad de sodio es igual o superior a las kilocalorías aportada por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

² Estudiante de pasantía de la carrera de Nutrición y Dietética del Departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Bibliografía

1. Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Available from: www.paho.org/permissions
2. Chaib, R., & Barone, M. (2020). Uses of Chemicals in the Food and Beverage Industry. In *Chemicals in the Food Industry* (pp. 35-42). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0_2
3. Jansen, T., Claassen, L., van Kamp, I., & Timmermans, D. (2020). 'All chemical substances are harmful.' public appraisal of uncertain risks of food additives and contaminants. *Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association*, 136, 110959. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.110959>
4. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
5. Ruiz-Ojeda, F. J., Plaza-Díaz, J., Sáez-Lara, M. J., & Gil, A. (2019). Effects of Sweeteners on the Gut Microbiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 10(suppl_1), S31-S48. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy037>
6. Noory, A., Mohammed, N., & Nasser, M. (2018). *Study of the pathological effects to one of Food additives (Gelatin 441)in male rats.* <https://www.researchgate.net/publication/324922486>
7. Naoko Takeo, Masashi Nakamura, Satoshi Nakayama, Osamu Okamoto, Naoki Sugimoto, Shinichi Sugiura, Nayu Sato, Susumu Harada, Masao Yamaguchi, Naoya Mitsui, Yumiko Kubota, Kayoko Suzuki, Makoto Terada, Akiyo Nagai, Junko Sowa-Osako, Yutaka Hatano, Hiroshi Akiyama, Akiko Yagami, Sakuhei Fujiwara, Kayoko Matsunaga. (2018). Cochineal dye-induced immediate allergy: Review of Japanese cases and proposed new diagnostic chart *Allergology International*. Volume 67, Issue 4. Pages 496-505,ISSN 1323-8930. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1323893018300339>