

Radiografía Salchicha Ranchera 7 unidades (230 g)

Tamaño de la porción: 1 unidad (33 g)

Kilocalorías (Kcal): 80

Número de porciones por envase: 7

Según la Resolución 2492 de 2022 y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los sellos de advertencia de este producto son: EXCESO EN SODIO y EXCESO EN GRASAS SATURADAS (1)

Clasificación: Producto comestible ultraprocesado - Embutidos - Salchichas

Análisis general del producto: Este producto contiene 10 ingredientes de los cuales 4 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) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (1) este producto contiene exceso de sodio y grasa saturada. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, enfermedad renal entre otras enfermedades crónicas no transmisibles. (4).

Ingredientes: (10 ingredientes):

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

1. Carne (Carne de cerdo, Carne de res)
2. Agua
3. Tocino
4. Sal
5. Dextrosa
6. Polifosfato de sodio (Regulador de Acidez)
7. Especies naturales (Ajo, Pimienta, Cebolla, Paprika)
8. Aroma natural humo
9. Eritorbato de sodio (Antioxidante)
10. Nitrito de sodio (Fijador de color)

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Ninguno

Nutrientes críticos en las Salchichas Rancheras:

Cada porción de 1 unidad (33g) aporta 80 Calorías.

- **Sodio¹:** Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, este producto contiene más de la cantidad máxima de sodio recomendada o aceptada. Este producto debería

¹ Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016 y la Resolución 2492 de 2022, 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.

contener un máximo de 79 mg de sodio y aporta 370 miligramos (mg), por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 291 mg (368%).

- Grasa saturada²: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, este producto contiene casi el doble de la cantidad de grasa saturada recomendada. Lo máximo recomendado para una porción de este producto son 0.88g y contiene 2g de grasa saturada. Del total de Calorías del producto (80Kcal), 18 son aportados por los 2 gramos de grasa saturada.

Aditivos que contiene este producto:

- Polifosfato de sodio (E-452i): usado como estabilizante, permite la retención de agua evitando el endurecimiento (5).
- Aroma natural a humo: Usado como aromatizante.
- Eritorbato de sodio: (E-316): usado como antioxidante (6).
- Nitrito de sodio (E-251): usado como fijador de color, se encuentra clasificado como carcinógeno del Grupo 2A (probablemente carcinógeno para los seres humanos), teniendo en cuenta la evidencia en humanos sobre el potencial carcinogénico de los nitritos para el cáncer gástrico. Existen otros posibles riesgos no cancerígenos asociados a los nitratos como metahemoglobinemia (altera la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos), disfunción de la tiroides, hiperglicemia y riesgo de diabetes tipo I (7). Este aditivo se encuentra en su mayoría en carnes procesadas, las cuales desde 2015 fueron clasificadas como carcinógeno para el ser humano por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (8–10).

Recomendaciones finales: Evite consumir este producto. Una buena alternativa a este producto es consumir carnes magras frescas. Puede tomar un poco más de tiempo prepararlos, pero estará consumiendo todos sus beneficios de manera saludable y nutritiva.

Elaborado por: Kewin Velasco ³

Revisó: ND Rubén Orjuela, ND Angélica Pachón

mayor información consultar el documento "Anexo técnico radiografías"

Bibliografía

1. Resolución 2492 de 2022 (diciembre 13 de 2022) & Organización Panamericana

² Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016 y la Resolución 2492 de 2022, un producto tiene exceso de grasa saturada, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de la grasa saturada son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

³ 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.

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. OMS. PROGRAMA CONJUNTO FAO/OMS SOBRE NORMAS ALIMENTARIAS COMITÉ DEL CODEX SOBRE PESCADO Y PRODUCTOS PESQUEROS. Bergen; 2014. https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/ru/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FMeetings%252FCX-722-35%252FWD%252Ffp53_04s.pdf
6. Anil H, Harmanci K. Evaluation of contact sensitivity to food additives in children with atopic dermatitis. *Adv Dermatology Allergol*. 2020;37(3):390–5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7394164/>
7. Vlachou C, Hofstädter D, Rauscher-Gabernig E, Griesbacher A, Fuchs K, König J. Probabilistic risk assessment of nitrates for Austrian adults and estimation of the magnitude of their conversion into nitrites. *Food Chem Toxicol*. 2020;145(June):111719. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32889018/>
8. International Agency for Research on Cancer. Red Meat and Processed Meat [Internet]. Vol. 114, IARC Monographs. 2018. 511 p. Available from: <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol114/mono114.pdf>
9. IARC. IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat | UICC [Internet]. 2015 [cited 2020 Sep 30]. Available from: <https://www.uicc.org/news/iarc-monographs-evaluate-consumption-red-meat-and-processed-meat>
10. Lee HS. Exposure estimates of nitrite and nitrate from consumption of cured meat products by the U.S. population. *Food Addit Contam - Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess* [Internet]. 2018;35(1):29–39. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/19440049.2017.1400696>