



**PETALUMA PEOPLE  
SERVICES CENTER**

Noticias de Nutrición – Enero 2022

¿Qué es un aditivo alimentario? Cualquier sustancia añadida a un alimento. Esta definición incluye cualquier sustancia utilizada en la producción, procesamiento, tratamiento, envasado, transporte o almacenamiento de alimentos.

**Aditivo alimentario directo:** Aditivos que se agregan a un alimento para un propósito específico en ese alimento. I.e. Edulcorante. Estos se identifican típicamente como ingredientes en la etiqueta.

**Aditivo alimentario indirecto:** Aditivos que pasan a formar parte de los alimentos en pequeñas cantidades debido a su envasado, almacenamiento u otra manipulación. Los fabricantes de alimentos deben demostrar a la FDA que todos los materiales que entran en contacto con los alimentos son seguros antes de que se les permita su uso de esa manera.

### Color Aditivo

---

- Un aditivo de color es cualquier colorante, pigmento o sustancia que cuando se agrega o se aplica a un alimento con el fin de impartir color.
- Cualquier colorante que se haya relacionado con problemas de salud se ha eliminado de nuestros alimentos (es decir, Rojo 3)
- Los colorantes que se han relacionado con efectos secundarios leves en pocas personas deben aparecer en las etiquetas (Azul 1, Rojo 40, Amarillo 5 y Amarillo 6)

### MSG (Glutonato Monosódico)

---

- Msg se agrega con frecuencia a los alimentos para intensificar y mejorar el sabor de los alimentos
- Los alimentos que comúnmente tienen MSG agregado incluyen cenas congeladas, bocadillos salados y sopas enlatadas.
- Algunas personas reportan una sensibilidad leve al MSG. Si experimenta algún síntoma, es mejor evitar estos alimentos. De lo contrario, se puede consumir de forma segura sin ningún efecto adverso.
- La FDA ha categorizado el MSG como GRAS (Generalmente reconocido como seguro) basado en su extenso historial de uso en alimentos e investigación.

### Jarabe de Maiz de alta fructuosa

---

- El jarabe de maíz de alta fructosa se agrega con frecuencia a los alimentos para endulzarlos.
- Se agrega con frecuencia a refrescos, jugos, alimentos para el desayuno, postres en paquetes, dulces y bocadillos
- Los expertos en seguridad alimentaria no han podido encontrar ninguna evidencia convincente de que los edulcorantes artificiales puedan estar vinculados a efectos negativos para la salud en los seres humanos.

### Edulcorantes Artificiales

---

- Ejemplos: stevia, sucralosa, aspartamo, sacarina y acesulfamo potásico
- Puede ayudar a promover la pérdida de peso y el control del azúcar en la sangre
- Los expertos en seguridad alimentaria no han podido encontrar ninguna evidencia convincente de que los edulcorantes artificiales puedan estar relacionados con efectos negativos para la salud en los seres humanos.

### Grasas trans (aceite parcialmente hidrogenado)

---

- Las grasas trans se agregaron inicialmente con la intención de hacer que los alimentos duren más tiempo y sepan mejor

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad al proporcionar programas que fortalecen la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios principales incluyen: Servicios para Personas Mayores, Consejería, Programación juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleos, y Petaluma Bounty Farms.

www.petalumapeople.org 707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento. Preparado para ti por Jessica Sherwood



**PETALUMA PEOPLE  
SERVICES CENTER**

**Noticias de Nutrición – Enero 2022**

- Eventualmente aprendimos que este ingrediente eleva nuestro colesterol malo y reduce nuestro buen colesterol
- En 2015, la FDA eliminó las grasas trans de la lista generalmente reconocida como segura (GRAS)
- La FDA ha establecido una fecha límite para que los fabricantes eliminen las grasas trans de nuestros alimentos

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad al proporcionar programas que fortalecen la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios principales incluyen: Servicios para Personas Mayores, Consejería, Programación juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleos, y Petaluma Bounty Farms.

[www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org) **707-765-8488**

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento. Preparado para ti por Jessica Sherwood

Información: <https://www.fda.gov/food/ingredientpackaginglabeling/foodadditivesingredients/ucm094211.htm>,  
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19381015> 3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23026007>