












ADITIVOS QUE COMPLICAN LA VIDA

		
		
	1	Nitrito de sodio: Usado para conservar carnes procesadas, puede convertirse en compuestos cancerígenos llamados nitrosaminas.
	2	Glutamato monosódico (MSG): <u>Potenciador de sabor</u> que ha sido vinculado a dolores de cabeza, náuseas, y otros síntomas en personas sensibles.
	3	Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa: Utilizado como <u>endulzante</u> , se asocia con obesidad y problemas metabólicos.
	4	Aspartame: Un edulcorante artificial que ha sido relacionado con problemas neurológicos y ciertos tipos de cáncer en estudios a largo plazo.
	5	Bromato de potasio: Utilizado para mejorar la textura del pan, <u>está prohibido en varios países</u> debido a su asociación con el cáncer en animales.
	6	Aceites vegetales parcialmente hidrogenados (grasas trans): Relacionados con enfermedades cardíacas, han sido prohibidos en algunos lugares, pero siguen presentes en ciertos productos.
	7	Colorantes artificiales (como amarillo #5 y rojo #40): Se han vinculado con hiperactividad en niños y posibles efectos cancerígenos.
	8	Butilhidroxianisol (BHA): Conservante utilizado en alimentos procesados, sospechoso de ser <u>cancerígeno</u> .
		

ADITIVOS QUE COMPLICAN LA VIDA

9

Butilhidroxitolueno (BHT): Conservante antioxidante que puede causar problemas de salud similares a los del BHA.

10

Sulfitos: Utilizados como conservantes en alimentos y bebidas, pueden desencadenar reacciones alérgicas en personas sensibles, especialmente en asmáticos.

11

Benzoato de sodio: Un conservante que, cuando se combina con vitamina C, puede formar benceno, un carcinógeno conocido.

12

Carragenina: Espesante utilizado en productos lácteos y no lácteos, ha sido vinculado con inflamación intestinal, cáncer y tumores.

13

Fosfatos: Usados en carnes procesadas y refrescos, su consumo excesivo está relacionado con problemas cardíacos y daño renal.

14

Propionato de calcio: Conservante del pan y otros productos horneados que ha sido vinculado a problemas digestivos.

15

Tartracina: (E102) es un colorante artificial. Se ha relacionado con alergias, hiperactividad en niños y posibles efectos adversos en la salud. Algunos países han restringido su uso debido a estos riesgos.

16

Acesulfame K: Edulcorante artificial que se sospecha puede aumentar el riesgo de cáncer a largo plazo.



ADITIVOS QUE COMPLICAN LA VIDA

17

Polisorbato 80: Un emulsionante usado en helados y productos cremosos que puede estar vinculado a problemas intestinales.

18

Goma de celulosa: Utilizada como espesante y estabilizador, en grandes cantidades puede afectar la digestión.

19

Dióxido de titanio: Usado como colorante blanco en productos como golosinas, y bajo investigación por sus posibles efectos tóxicos en el cuerpo.

20

TBHQ (Terc-butilhidroquinona): Conservante usado en alimentos grasos, puede causar efectos a largo plazo en la salud, como daño en el hígado y tumores en animales.