

¿Es seguro que los niños coman colorantes alimentarios?

Publicado el: 01-08-2023

Es importante limitar la ingesta de colorantes en niños y priorizar el consumo de alimentos frescos, para evitar la aparición de posibles alergias. ¿Sabes cómo identificar los aditivos en las etiquetas?

Los colorantes alimentarios no están exentos de controversia. A veces se recomienda reducir su consumo, sobre todo en el caso de los niños.

Es cierto que podemos encontrar algunos naturales, como la curcumina. Sin embargo, otros son productos químicos que podrían generar reacciones adversas en el organismo.

¿Qué son los colorantes alimentarios?

Dentro del grupo de los aditivos, nos podemos encontrar sustancias muy diversas. Los colorantes alimentarios son aquellos que tienen como objetivo modificar el color de las preparaciones. Incluso, en algunos casos, podrían también otorgar diferentes sabores, variando las características organolépticas del plato en sí.

Como comentamos, algunos de ellos son naturales. Ejemplos serían la curcumina o el azafrán.

Este último es capaz de ayudar a reducir el riesgo de desarrollar patologías complejas, gracias a su contenido en antioxidantes. Así lo evidencia un estudio publicado en la revista *Nutrients*.

También es posible encontrar ciertas sustancias desarrolladas de forma artificial, cuyos efectos sobre el organismo son controvertidos. Un ejemplo de ellas sería la tartrazina.

¿Son seguros los colorantes artificiales?

De acuerdo con una investigación publicada en la revista *PeerJ*, la tartrazina (E-102) cuenta con efectos genotóxicos en animales. No existen todavía evidencias sólidas que evidencien un comportamiento similar de la sustancia en los humanos, pero los expertos recomiendan precaución al respecto.

Se trata de una sustancia que se utilizaba habitualmente como colorante naranja en la industria, aunque ahora se está sustituyendo su presencia en los alimentos. Se exploran otras opciones de compuestos que generen esta misma tonalidad, con menos riesgos potenciales para el organismo humano.

Otro de estos aditivos que causan dudas entre la comunidad científica es el rojo cochinilla A (E-124). Este puede generar alergias entre los niños, tal y como evidencia un estudio publicado en la revista *Food Chemistry*. También el amarillo de quinoleína (E-104) podría resultar contraproducente.

¿Serían más peligrosos para los niños?

Los colorantes alimentarios pueden ser más peligrosos en los niños, porque el sistema inmunitario todavía no está desarrollado por completo en la infancia. A raíz de ello, la introducción de sustancias extrañas en el organismo puede dar lugar a la aparición de alergias o procesos de hipersensibilidad. Este es el riesgo añadido, respecto a su consumo en adultos.

Los posibles efectos genotóxicos están presentes en las poblaciones de menores. Aunque no están totalmente confirmados, se sospecha que podrían interferir en la capacidad de reproducción celular. Al menos eso es lo que relatan ensayos in vitro y en animales.

Por este motivo, se recomienda moderar su consumo, en líneas generales. A la hora de utilizar colorantes, siempre será mejor opción optar por los procedentes de especias culinarias. Además, sus fitonutrientes podrían ejercer efectos positivos sobre la salud.

¿Cómo distinguir los colorantes alimentarios en las etiquetas?

La mayor parte de los aditivos vienen codificados en las etiquetas con una letra y un número. Todos los que se encuentren entre el E-100 y el E-180 son colorantes. En este grupo se encuentran también los naturales, como la curcumina o las clorofilas. Así que no es tajante la sugerencia de evitar todos los que llevan esta nomenclatura.

No obstante, ante la duda, siempre es preferible optar por alimentos frescos. Estos no cuentan con ningún tipo de aditivos en su interior. Hay que destacar, adrede, que uno de los pilares de la dieta saludable es la presencia en la misma de los alimentos frescos, que tendrían que primar por sobre los ultraprocesados industriales.

Todos los años, las organizaciones de salud e higiene alimentaria revisan la lista de colorantes. De acuerdo a la evidencia, se prohíben aquellos químicos que podrían generar problemas a mediano plazo.

Moderar los colorantes alimentarios en niños.

Es importante reducir la presencia de colorantes alimentarios en la dieta de los niños.

Algunos de estos compuestos se consideran seguros para la salud, pero otros podrían tener efectos adversos a mediano plazo. En el contexto de un cuerpo en desarrollo, incluso podrían generar alergias.

Por este motivo, y ante la imposibilidad de identificar de qué colorante se trata en las etiquetas por la codificación, se recomienda priorizar el consumo de alimentos frescos. Esto no quiere decir que de forma puntual no se pueda introducir en la pauta un producto con aditivos en su interior, pero estos comestibles no han de formar parte de la dieta habitual.

Asimismo, si se observa que un niño desarrolla una reacción cutánea o experimenta molestias estomacales tras el consumo de un determinado ultraprocesado, es conveniente consultar con el especialista. Podría ser que sufriese algún tipo de hipersensibilidad que ha de ser identificada.

Fuente: <https://netsaluti.com>