

RECOMENDACIONES PARA INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: Aditivos alimentarios

Las intolerancias alimentarias son reacciones adversas tras la ingesta, inhalación o contacto con un alimento o alguno de sus componentes, en las que no se produce una respuesta inmunológica, y que por tanto no podremos llamar alergia.

Las intolerancias pueden ser de distinta naturaleza y dependiendo de esta, la exigencia de la dieta en la exclusión del o los alimentos deberá ser parcial o total.

En todas ellas el tratamiento dietético irá dirigido a minimizar los síntomas que pueden ser variados: asma, urticaria y/o dermatitis etc tras el consumo.

En caso de intolerancia a los aditivos alimentarios, sería recomendable conocer el alimento consumido que hizo aparecer la reacción o incluso si esta se dio por un tipo de cocinado concreto. Muy importante leer el etiquetado nutricional de los productos envasados.

Aun así describiremos los más comunes y alimentos a evitar en estos casos:

Aditivo	Alimento
Aspartamo E-951	Edulcorante artificial. Puede ser añadido a repostería o pastelería
Benzoatos E- 210/213	De manera natural en: canela, ciruelas y crustáceos En conservas de grandes cantidades de tomate y pimiento Añadido a: bebidas refrescantes, zumos industriales, en productos lácteos, repostería, galletas, margarinas y salsas
BHA E- 320	Antioxidante añadido a algunos aceite de frituras usados en repostería, fabricación de galletas, sopas deshidratadas
BHT E-321	Antioxidante añadido junto con el E-320 aceites.
Tartrazina E-103	Colorante artificial usado en: Repostería, galletas, derivados cárnicos, sopas preparadas, conservas vegetales, helados y caramelos de color "limón". Las personas alérgicas a la aspirina suelen ser mas sensibles a este aditivo.
Eritrocina E-127	Colorante muy usado en los postres lácteos con aroma de fresa, mermeladas, caramelos, derivados cárnicos, patés de atún o de salmón.
Glutamato monosódico E-621	Potenciador del sabor que de manera natural se encuentra en: tomates y champiñones, atún, ventresca y algunos quesos. Muy usado en la cocina asiática: japonesa y china
Nitratos y nitritos. E-249, E250, E-251y E-22	Conservantes usados en productos cárnicos: salchichas, chorizos. En algunas cervezas y presentes en muchos alimentos de origen vegetal de manera natural e inofensiva, pues es un compuesto común de los abonos
Sulfitos E-220/228	Conservantes usados en: zumos de uva, mosto, cerveza, vinos, vinagre y sidra. En salsas de mostaza y en conservas de: aceitunas, cefalópodos y crustáceos