

Qué son los sulfitos y por qué se añaden a los alimentos

María Sánchez-Monge

Lunes, 25 de Marzo de 2019 - 08:00



Los sulfitos se pueden añadir a algunos preparados cárnicos, pero no a la carne fresca.

Los sulfitos son unos **derivados del azufre** que se emplean como aditivos por sus propiedades conservantes, antifúngicas, antimicrobianas y **antioxidantes**. La polémica que ha surgido en torno a sus **efectos para la salud** ha llevado a demonizarlos. Buena prueba de ello es que algunas marcas de alimentación proclaman en el empaquetado de sus productos que están libres de estas sustancias.

Los dietistas-nutricionistas con los que se ha puesto en contacto CuidatePlus aclaran las confusiones que han emergido en el fragor del debate. Lo primero que puntualizan es que no son nuevos. “Algunas de las propiedades de los sulfitos son conocidas y se han **empleado ya desde la antigua Grecia**”, asevera Raquel Ares, de la Junta Directiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Euskadi (Codine-Edineo), miembro del **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn)**.

Las ocho formas químicas de estos aditivos autorizadas en la Unión Europea se nombran en el etiquetado con sus nombres (dióxido de azufre, sulfito sódico...), seguidos de los **números E220 al E228**.

¿Naturales o añadidos?

Otra aclaración importante es que los sulfitos se pueden encontrar de manera natural en aquellos alimentos que han sufrido algún tipo de fermentación, como el vino, la

cerveza o el pan. Daniel Ursúa, dietista-nutricionista y autor del blog **Nutrihabits**, matiza que en esos casos “la concentración es muy baja; de hecho, en productos como el vino se añaden como aditivo con el propósito de preservar su aroma y sabor”.

Los principales grupos de alimentos y bebidas en los que se añaden de manera intencionada son los siguientes:

- **Vinos**, mostos y sidras (evitan el crecimiento de bacterias, mohos y levaduras).
- **Crustáceos** (previenen el oscurecimiento, que produce rechazo en el consumidor).
- **Frutas desecadas** (mantienen el color); productos cárnicos preparados (carne picada, salchichas frescas y otros, para conservarlos y mantener el color rosado y fresco).
- Otros productos (purés de patata deshidratados, patatas crudas ya cortadas para freírlas o cocerlas, algunas salsas...).

Riesgos para la salud

En lo que se refiere a la seguridad de los sulfitos, los nutricionistas son tajantes. “Por definición, cualquier aditivo alimentario debe cumplir los requisitos de ser **eficaz, inocuo y necesario**”, apunta Sheila Bustillo, también de la Junta Directiva del Codine-Edineo. “Las cantidades de aditivos que se añaden en la industria están totalmente controladas y la cantidad máxima permitida está muy por debajo de la que puede presentar algún problema”, reseña Ursúa.

No obstante, se ha observado que no son pocas las personas que pueden presentar **alergias** intolerancia a este tipo de aditivos, que se manifiesta con **problemas digestivos, dificultad respiratoria o reacciones cutáneas**. “Estas personas deberán limitar o evitar los alimentos con este aditivo. Por ello, todos los alimentos con una cantidad superior a 10 mg/Kg de sulfitos deben indicarlo en la etiqueta”, apostilla el experto. Asimismo, algunas personas con **asma** pueden experimentar un aumento de sus síntomas, pero los sulfitos no tienen ningún efecto “sobre el feto en el caso de las embarazadas **ni tampoco provocan cáncer**”.

Pérdida de nutrientes

Uno de los motivos por los que los sulfitos no pueden emplearse en cualquier productos es la capacidad que tienen para **descomponer la tiamina o vitamina B1** en sus componentes, tiazol y pirimidina. “Esta vitamina es indispensable para nuestro organismo”, recuerda Ares. “Por este motivo, el uso de los sulfitos debe permanecer restringido al mínimo nivel necesario tecnológicamente, sobre todo en alimentos ricos en vitamina B1 como la carne”.

Sin embargo, en otros alimentos la presencia de sulfitos resulta beneficiosa para mantener la calidad nutricional. Por ejemplo, en los zumos, ya que protegen la **vitamina C**. Según Ursúa, “debemos entender que, si queremos productos duraderos, es necesario utilizar este tipo de aditivos”.

Un alérgeno que hay que notificar por ley

Alrededor de un 3 por ciento de los adultos y un 6 por ciento de los niños sufren algún tipo de intolerancia alimentaria. Son muchos los alérgenos de alimentos que pueden causar síntomas pero, según la normativa europea (Reglamento 1169-2011), **solo son 14 los que es obligatorio notificar en el etiquetado**. Entre ellos están los sulfitos, que deben declararse con los términos sulfito o dióxido de azufre en los alimentos que los contengan en cantidades superiores a 10 mg/Kg o 10 mg/L. La ley española también **obliga a restaurantes y otros establecimientos** a informar de la presencia de esos 14 alérgenos.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/03/25/son-sulfitos-anaden-alimentos-169909.html>

CUIDATE
Plus

Qué son los sulfitos y por qué se añaden a los alimentos

◀ Volver a Nutrición

María Sánchez-Monge

Lunes, 25 de Marzo de 2019 - 08:00

