Los aditivos alimentarios

La alimentación moderna u occidental ha traído consigo una gran cantidad de aditivos de los cuales quiero resumir, pues escribir de ellos de manera global me llevaría más de un año.

El objetivo de los conservantes es impedir que proliferen los microorganismos en los alimentos evitando así su deterioro. Los antisépticos y ácidos luchan contra la proliferación de bacterias y los antioxidantes combaten la oxidación de los alimentos en contacto con el aire.

Cada persona consume anualmente según las estadísticas entre 20 – 30 kg. de conservantes, muchos de ellos de dudosa efectividad y con riesgos importantes.

Nunca olvido aquella reunión del comité de expertos del consejo europeo cuando realizó un estudio de 2176 aromatizantes sintéticos donde los resultaros fueron: 391 de inocuidad demostrada, 180 considerados como peligrosos y así terminaron con los resultados… y los demás? Que pasó con ellos? Lo que está en juego es mucho dinero para la industria. Veamos algunos ejemplos por poner algunos:

Sabías que para aromatizar una tonelada (2,000 libras) de crema de vainilla, se gastarían alrededor de 45 mil pesos dominicanos de vainilla natural, 2,436 pesos de vainilla de síntesis o 232 pesos de etilvainilla obteniéndose el mismo sabor. ¿Cuál crees que usaría la industria?

La vainilla de síntesis contiene componentes químicos tale como los benzaldehídos, los cumarinos, etc. La etilvainilla no está disponible en la naturaleza, pero proviene de la fabricación artificial, y se utiliza mucho en todos los postres industriales.

Otro ejemplo que nunca dejo de mencionar:

Para lograr 140 gramos de jamón de pavo, como producto final, se necesitan solo 100 gramos de carne, el resto son polifosfatos, agentes gelificantes, colorantes y aromas de síntesis.

Algunos fabricantes, para evitar los aglomerados durante la fabricación de un producto, añaden a la sal un aditivo E536 así lo ponen en la etiqueta si es que lo ponen esto no es más que el potasio ferrociánido que muchos dicen que es inofensivo, pero es un pro-oxidante.

Hoy en día todas las harinas llegan a la panadería con agentes antioxidantes, sales blanqueantes, edulcorantes, levaduras químicas y otras sustancias. Desde el 1997, se autorizó 106 aditivos para la panificación que además de los ya indicados podemos encontrar sacarosa, harinas de haba, gluten añadido, monoestearato de glicerol, mono y diglicéridos de ácidos grasos, surco-esteres, ácido propiónico, etc.

Antes de llevar a tu dieta las harinas sobre todo blancas, piénsalo bien y no solo las harinas, también los productos de origen animal que han causado tantas controversias muchos que son buenos y otros que son malos, mas yo digo que el problema está en la calidad y la cantidad pero además entiendo que debemos tomar conciencia de muchas cosas, como por ejemplo:

¿Sabías que la principal causa del calentamiento global es por el consumo de alimentos de origen animal? Así como lo ves. El 91% de la deforestación del Amazona se usa para la ganadería, para que pasten los animales o para producir alimentos para los animales que luego llevamos a nuestra mesa. Estas estadísticas fueron hechas por las naciones unidas y la FAO.

¿Sabías que para el 2030 se espera que las reservas de agua dulce del mundo disminuirán un 40%?

Todo esto va porque el 80% de toda la tierra cultivada van para el uso de alimentos para los animales NO PARA HUMANOS y que para obtener medio kilo de carne se gastan 9000 litros de agua así mismo 9000 litros, y 6kg de granos. O sea que cuando te comes **MEDIO KILO DE CARNE EN VERDAD TAMBIEN CONSUMISTE 9000 LITROS DE AGUA DULCE.**

Los excrementos de 80.000 millones de animales que cada año son matado, no pasan por ningún tipo de tratamiento y son depositados a las aguas, cuencas, ríos y océanos. Esto genera una enorme contaminación.

Siempre estamos viendo a muchas personas que toman conciencia y cambian las bobillas de las casas, ahorran agua en la ducha, van a trabajar en bici y hasta compran carros eléctricos. Todo esto lo veo muy bien pero estos métodos no son tan eficaces y es que el sector ganadero produce el 15% de las emisiones de CO2 y esta es una contribución mucho mayor a la del sector transporte. La industria ganadera suma el 54% de las emisiones de óxido nítrico, 47% del metano y ahora la nueva tendencia de la industria es ganado criado con pasto orgánico cosa que veo como una burla.

Y con esto no quiero decir que dejemos los alimentos de origen animal, pero si es necesario bajar su consumo, regresar a la alimentación ecológica, consumir más vegetales, legumbres, frutas, frutos secos y algo importante agua alcalina en botella de cristal.

Abusar de las carnes para adquirir proteínas, recuerde que hace un daño terrible al riñón debido a las grandes cantidades de purinas que llegan al hígado y este a su vez debe metabolizarlas a ácido úrico para ser eliminadas por el riñón.

La proteína de fuente vegetal tiene menos purinas y de igual forma contienen potasio de forma natural que ayuda con las mismas purinas. La carga máxima del riñón por día son 600mg pero lamentablemente muchos sobrepasan esa cantidad.

Escrito y publicado por:

***Dr. Jackson Pérez García experto en nutrición celular activa, ortomolecular, medicina holística y medicina general.***