

Evite los Aditivos

Los aditivos se usan en comidas procesadas para obtener una mejor apariencia del producto, darle mejor sabor y proveerle de mayor durabilidad de tiempo de consumo. Algunos aditivos pueden afectar la salud de bebés, niños, y adultos. Controle siempre la etiqueta de los ingredientes y preste atención a los aditivos. Cualquier aditivo puede causar un síntoma diferente.

COLORES

Artificiales E102 Tartrazina, E104 Amarillo de quinoleína, E107 Amarillo 2G, E110 Amarillo anaranjado, E122 Azorrubina, E123 Amaranto, E124 Rojo cochinita - rojo ponceau, E127 Eritrosina, E128 Rojo 2G, E129 Rojo alura, E132 Indigo carmine, E133 Azul brillante, E142S Verde ácido brillante, verde lisamina, E151 Negro brillante, E155 Marrón chocolate

Naturales E160b Rocou, bixina, nortixina anato (160a betacaroteno es seguro)

CONSERVANTES

E200-203 **sorbatos** de uso muy común
E210-212 **benzoatos** en bebidas, jarabes y medicamentos
E220-228 **sulfitos** (asma) en frutas secas, bebidas, embutidos, vino etc
E249-252 **nitratos, nitritos** derivados carnicos ej; jamon, salchicha, tocino, pescado ahumado, pastrani
E280-283 **propinatos** en pan, productos de pastelería, cultura de polvo de suero
E310-312 **antioxidantes** en aceites vegetales, margarina, comidas fritas, bizcochitos
E319-321 **antioxidantes** como lo anterior (E300-309 son seguros)

SABORIZANTES

E620-625 **glutamatos** (E621 es MSG glutamato monosódico) en comidas y productos saborizados
E627-635 **nucleotidos** (urticaria, palpitaciones, ansiedad)
HVP, HPP, el extracto de levadura es un concentrado natural de glutamatos

SABORIZANTES AGREGADOS en alimentos pre-empaquetados, y jarabes en medicamentos

Food Intolerance Network
PO Box 718 Woolgooga NSW 2456 Australia
email: confoodnet@ozemail.com.au para bajar copias gratis "failsafe" y grupos de ayuda; historietas 2004 por Joanne van Os prohibida su reproducción para fines de lucro

Algunos químicos naturales pueden causar el mismo efecto que los aditivos si se consumen a menudo o en cantidades concentradas durante su procesamiento como por ej. la salsa de tomate o "ketchup".

Aquellas personas que son sensibles a los aditivos se pueden beneficiar si reducen en su dieta el consumo de salicatos, aminos y glutamatos naturales. Para mayor información referirse a www.fedup.com.au

Food Intolerance Network

www.fedup.com.au

Más información

The Failsafe Cookbook and Fed Up with Children's Behaviour DVD por Sue Dengate, www.fedup.com.au

Friendly Food por Anne Swain y otros; más información en <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa>

Referencias Científicas

Clarke, L and others. 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults' *Aust J Nutr Diet* 1996; 53(3):89-94.

Swain AR and others. 'Salicylates, oligoantigenic diets and behaviours.' *Lancet* 1985; 6;2 (8445):41-2

Dengate S and Ruben A, 'Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative', *J Paediatr Child Health*, 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.' *Centre for Science in the Public Interest*, Washington DC. 1999. Voir les rapports dans <http://www.cspinet.org/diet.html>

Esta información no pretende substituir recomendaciones médicas. Siempre consulte con su médico por causas subyacentes. Antes de comenzar cualquier tratamiento dietario consulte con un dietista con interés en intolerancias de comida

Comida y Problemas de conducta



LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA, SALUD y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE en niños pueden ser causados por comidas que se consumen diariamente

Es este su hijo?

Inquieto

- irritable, impaciente, facilmente distraido
- demanda atencion, se aburre con facilidad
- levanta la voz, hace ruidos extraños o sin sentido alguno
- tiene dificultad para ir a dormir o se despierta a menudo a la noche

Oposicional o desafiante

- pierde la calma con facilidad, discute y pelea
- se rehusa a obedecer, desafía las reglas
- molesta a otros deliberadamente, culpa a otros
- Se pone sensible, se irrita con facilidad
- se enoja, se resiente

Inatento o ansioso

- corta capacidad de atencion, espaciado, letargico
- ansioso, depresivo o con ataques de panico
- lloroso, triste (en bebés y niños pequeños)

Sufre su hijo o alguien en su familia de las siguientes condiciones?

- excema, urticaria, dermatitis u otras erupciones comunes de la piel
- dolores de cabeza o migrañas, tinitus (ruido en los oídos)
- estomago sensible, ej colico o reflujo, ulceras recurrentes en la boca, diarrea en los pequeños, hinchazon, dolor de estomago, enuresis nocturna, defecacion mal oliente
- asma, tos nocturna frecuente, infeccion de oídos, congestion cronica nasal y o con mucosidad abundante
- resfrios frecuentes, gripe, infeccion de oídos, tonsilitis

Entonces es posible que a su hijo le afecten las comidas que come diariamente. Los adultos pueden sufrir las mismas reacciones.

Los efectos se van acumulando gradualmente

Algunos niños se ponen hyperactivos o ruidosos despues de haber comido algun snack, pero generalmente lo que se observa es lo siguiente

- **Los quimicos de los alimentos ingeridos se van incrementando gradualmente, lo que resulta en tener buenos y malos dias sin ninguna razon aparente**

Si su hijo comio alguna comida pre-empaquetada, puede reaccionar al dia siguiente o dos dias despues poniendose irritable o teniendo un mal dia en la escuela

Los quimicos naturales de los alimentos pueden afectar a los niños tambien. Algunos niños son mas sensibles que otros y pueden reaccionar a diferentes quimicos en los alimentos



SIEMPRE LEA LA ETIQUETA DE LOS INGREDIENTES CON CUIDADO. CUANDO MAS ADITIVOS UD. CONSUMA MAS SON LAS CHANCES QUE UD. SE VEA AFECTADO

Por donde se comienza?

- **Muchas familias han notado mejoría reduciendo el consumo de aditivos, especialmente colorantes artificiales y conservantes en el pan.**
- **Para mejores resultados, Ud. puede hacer una dieta de eliminacion para averiguar exactamente que quimicos en los alimentos le causan problemas**

Los siguientes productos pueden contener aditivos

- jugos en polvos, jarabes, gaseosas, o jugos de frutas
- sachets saborizantes en snacks o paquetes de papas fritas
- caramelos, chicles, helados, helados de agua, jugos frizados
- galletas dulces y saladas
- carne procesada, salchichas, chorizos, jamon
- margarinas y aceites para cocinar que contengan antioxidantes sinteticos y cualquier producto que haya sido cocinado en los mismos como papas fritas.
- frutas secas
- medicacion con saborizantes en jarabes o capsulas de color

Se debe prestar atencion a los quimicos naturales en algunas frutas y vegetales, especialmente jugos de fruta, tomates y salsa de tomate, ketchup, naranjas, pasas de uva, brocoli.

Los quimicos naturales de los alimentos tambien pueden pasar a traves de la leche materna y pueden, afectar a los bebés con sintomas tales como dificultad para dormirse, colico, reflujo y salpullido.

Que se puede comer?

La comida natural simple que los niños comian 40 años atras que era baja en aditivos.

El azucar no afecta la conducta de los niños, pero es mejor si se consume en pequeñas cantidades, ya que contiene pocos nutrientes y puede interferir con el apetito y afectar la salud dental.

Comidas alternativas sin aditivos y bajas en salicatos: pan sin preservantes, pasta pura de semola, arroz, avena quaker, copos de arroz, fruta fresca y vegetales como pera, ajo, arvejas, huevos frescos, carne, pescado, pollo, leche pura, yogurt, leche de soja, manteca pura o margarina libre de aditivos, galletas sin agregados saborizantes, papas fritas sin conservantes, helado de vainilla sin colorante, caramelos sin colorantes, caramelos azucarados.