



7 DE JUNIO

La Asamblea General de la ONU declaró el 7 de junio como el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos para crear conciencia, promover y facilitar la adopción de medidas en pos de la inocuidad alimentaria mundial.



Las enfermedades transmitidas por los alimentos son generalmente de origen microbiológico o sustancias químicas que penetran en el organismo a través del agua o los alimentos contaminados por micotoxinas, biotoxinas marinas, glucósidos cianogénicos y las toxinas presentes en las setas venenosas, como contaminantes orgánicos. Ej.: dioxinas y los bifenilos policlorados y metales pesados como, plomo, cadmio o mercurio.

Se estima anualmente unos 600 millones de casos de enfermedades transmitidas por alimentos. Se calcula que cada año mueren en el mundo 420.000 personas por comer alimentos contaminados. Asimismo, los niños menores de 5 años representan un 40 % de la carga de morbilidad por enfermedades de transmisión alimentaria, con 125.000 muertes al año. Los alimentos contaminados causan más de 200 enfermedades, que van desde diarrea hasta el cáncer.

Día mundial de la Inocuidad de los Alimentos



El consumo de alimentos procesados y ultraprocesados con alto nivel calórico, pero bajo nivel nutricional dado que contienen alto nivel de azúcar, sal y grasas, ha provocado una prevalencia de enfermedades no transmisibles como, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y obesidad, entre otras, que son generadoras de importantes incapacidades y muerte prematura.

Actualmente y en concordancia con la inocuidad de los alimentos, no podemos dejar de mencionar que existe una gran controversia respecto a la utilización de edulcorantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado una nueva directriz sobre los edulcorantes no azucarados, en la que desaconseja su uso para



controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, visto que no han demostrado ser beneficiosos en estos casos. La recomendación se aplica a todas las personas, excepto a las que padecen diabetes preexistente, e incluye a todos los edulcorantes no nutritivos sintéticos y naturales o modificados, que no están clasificados como azúcares y se encuentran en alimentos y bebidas manufacturados, o que se venden para añadir a alimentos y bebidas.

Algunos de los posibles efectos indeseables por el uso prolongado de los edulcorantes sin azúcar fueron, un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en adultos. Si bien aún están en estudio, ya existe la recomen-

dación de disminuir al máximo su consumo o reemplazarlo por otras formulaciones más naturales.

Entre los edulcorantes no nutritivos más comunes se encuentran el acesulfamo-K, el aspartamo, el advantamo, los ciclamatos, el neotamo, la sacarina, la sucralosa, la estevia y los derivados de la estevia.

Efectos negativos secundarios asociados al uso de algunos de los edulcorantes artificiales más comercializados:

- **Aspartamo (E951)**

Se cree que es carcinógeno y neurotóxico, y se sabe que afecta a la memoria a corto plazo. Los componentes de este edulcorante tóxico pueden conducir a

Inocuidad de los alimentos, un asunto de todos



una amplia variedad de enfermedades, como tumores cerebrales, linfoma, diabetes, esclerosis múltiple, Parkinson, Alzheimer, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y trastornos emocionales tales como ataques de depresión y ansiedad, mareos, cefaleas, náuseas, confusión mental, migrañas y convulsiones.

- **Sacarina (E954)** Los efectos secundarios reportados incluyen reacciones alérgicas en las personas con alergias a las sulfonamidas, náuseas, diarrea y problemas de la piel.

- **Sucralosa (E955)**

Se ha demostrado desencadena crisis de migraña, dolores musculares y de estómago, diarrea, irritación de la piel, mareos e inflamación.

- **Acesulfame potásico (E950)**

Es un cloruro de metileno que contiene sal de potasio que es un carcinógeno conocido. Los efectos secundarios reportados de la exposición a largo plazo al cloruro de metileno pueden incluir náuseas, cefalea, problemas de ánimo, hipoglucemia,

insuficiencia hepática y renal, problemas de vista y posiblemente cáncer.

Beneficios de los alimentos inocuos:

- Mejor salud y nutrición
- Mayor potencial de obtención de ingresos
- Menor índice de ausencias por enfermedades inculpables, lo que conlleva a una menor tasa de ausentismo
- Menor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles



Link de interés:

<https://www.fao.org/food/food-safety-quality/about-us/es/>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>

<https://www.paho.org/es>

<https://revistacodigos.com/conmemoran-el-dia-mundial-de-la-inocuidad-de-los-alimentos>

<https://comedores-industriales.com.mx/7-de-junio-dia-mundial-de-la-inocuidad-de-los-alimentos>

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064?show=full>

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/estudio_p panoramico_-_alimentos_alineados_oms_-_reduccion_de_azucares.pdf

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>