

# Aditivos na dose certa

Eles melhoram o aroma, o sabor e a textura dos alimentos. Embora seja difícil evitá-los, é possível não consumi-los em excesso.

## ADITIVOS QUE DEVEM SER EVITADOS, POIS EXISTEM INDÍCIOS DE QUE PODEM CAUSAR DANOS A SAÚDE

Ácido benzóico - INS 210

Alumínio - INS 173

Amaranto ou Bourdeaux S. - INS 123

Amarelo crepúsculo - INS 110

Benzoato de sódio - INS 211

Butil-hidroxianisolo (BHA) - INS 320

Butil-hidroxitolueno (BHT) - INS 321

Dióxido de titânio - INS 171

Eritrosina - INS 127

Etilenodiaminatetracetato de cálcio dissódico (EDTA) - INS 385

Tartrazina - INS 102

Vermelho Ponceau 4R - INS 124



## ADITIVOS QUE DEVEM SER CONSUMIDOS COM ATENÇÃO

Ácido fosfórico - INS 338

Ácido glutâmico - INS 620

Cochonilha - INS 120

Fosfato de potássio - INS 340

Glutamato monossódico - INS 621

Nitrato de potássio - INS 252

Nitrato de sódio - INS 251

Nitrito de potássio - INS 249

Nitrito de sódio - INS 250

Propileno glicol - INS 405

Sorbitol - INS 420

Vermelho 40 - INS 129

## ADITIVOS QUE PODEM SER CONSUMIDOS SEM RESTRIÇÃO

Ácido ascórbico - INS 300

Ácido cítrico - INS 330

Agar-agar - INS 406

Carboximetilcelulose - INS 466

Dióxido de silício - INS 551

Goma Guar - INS 412

Goma Xantana - INS 415

Guanilato de potássio - INS 628

Inosinato dissódico - INS 631

Lecitina - INS 322

Propionato de cálcio - INS 282

Tocoferóis - INS 306

