

E-ADITIVOS.COM

Guía práctica de aditivos alimentarios perjudiciales o nocivos

Aquí tienes una lista interactiva con casi todos los aditivos que se utilizan en la industria de la alimentación clasificados por su Número E y con indicadores tanto de si son nocivos o peligrosos como de su origen, sea químico o natural. Incluye especialmente los cancerígenos, los bioperjudiciales y aquellos que entrañan un grave riesgo para la salud.





Nota importante: Existen miles de aditivos “no autorizados”, ya que lo son todos excepto aquellos autorizados específicamente. Algunos se utilizan ocasionalmente de forma ilegal, especialmente en países con menores controles que los de la Unión Europea.

Lista accesible por todos los navegadores, incluidos los de iPhone, Android y otros móviles.

¿Comentarios, sugerencias, erratas? Envíame un correo electrónico a ignacio@ignaciolago.com.

tipo	 No nocivo	 Sospechoso	 ¡Peligroso!	
origen	 Químico	 Natural no determinado	 Vegetal	 Animal

Aditivos alimentarios

Escribe aquí para buscar				
E	t	o	aditivo	clasif.
E-100			Curcumina	Colorante
E-101			Riboflavina	Colorante

E-102	☹	🖋	Tartracina, Tartrazina, Tartrazine, Amarillo 5, Yellow 5	Colorante
E-104	☹	🖋	Amarillo quinoleina, quinoline yellow	Colorante
E-106	😊	🔍	Lactoflavina	Colorante
E-110	☹	🖋	Amarillo naranja, sunset yellow	Colorante
E-120	☹	🚫	Cochinilla	Colorante
E-122	☹	🖋	Azorrubina, Carmoisina, Carmoisine, Red 3, Azorubina S, Brillantcarmoisín O, Acid Red 14, C.I. 14720	Colorante
E-123	☹	🖋	Amaranto	Colorante
E-124	☹	🖋	Ponceau 4R	Colorante
E-127	☹	🖋	Eritrosina	Colorante
E-128	☹	🖋	Rojo 2G	Colorante
E-129	☹	🖋	Rojo allura AC, allura red	Colorante
E-131	☹	🖋	Azul patentado	Colorante
E-132	😊	🖋	Indigotina	Colorante
E-133	☹	🖋	Azul	Colorante
E-140	😊	🌿	Clorofilas	Colorante
E-141	☹	🖋	Compuesto de clorofila	Colorante
E-142	☹	🖋	Verde ácido	Colorante
E-150	☹	🔍	Caramelo	Colorante
E-151	☹	🖋	Negro brillante	Colorante
E-153	☹	🔍	Carbón vegetal o animal	Colorante
E-154	☹	🖋	Marrón FK	Colorante
E-155	☹	🖋	Marrón HT	Colorante
E-160	😊	🖋	Carotenoides	Colorante

E-161	☺	🔪	Xantofilas	Colorante
E-162	☺	🔪	Betanina	Colorante
E-163	☺	🔪	Antocianinas	Colorante
E-170	☺	🔪	Carbonato de calcio, Carbonato cálcico, Carbonato Ca	Colorante
E-171	☹	🔪	Dióxido de Titanio	Colorante
E-172	☺	🔪	Óxido de hierro, Óxido de Fe	Colorante
E-173	☹	🔪	Aluminio	Colorante
E-174	☹	🔪	Plata	Colorante
E-175	☹	🔪	Oro	Colorante
E-180	☹	🔪	Pigmento rojo	Colorante
E-200	☺	🔪	Ácido sórbico	Conservante
E-201	☺	🔪	Sorbato de sodio, Sorbato sódico, Sorbato de Na	Conservante
E-202	☺	🔪	Sorbato de potasio, Sorbato potásico, Sorbato de K, Sal de potasio del ácido sórbico	Conservante
E-203	☺	🔪	Sorbato de calcio, Sorbato cálcico, Sorbato Ca	Conservante
E-210	☹	🔪	Ácido benzoico	Conservante
E-211	☹	🔪	Benzoato de sodio, Benzoato sódico, Benzoato Na	Conservante
E-212	☹	🔪	Benzoato de potasio, Benzoato potásico, Benzoato K	Conservante
E-213	☹	🔪	Benzoato de calcio, Benzoato cálcico, Benzoato Ca	Conservante
E-214	☹	🔪	P-Hidroxilo Etilo	Conservante
E-215	☹	🔪	Derivado H.E.	Conservante
E-216	☹	🔪	Hidroxilo Propilo	Conservante
E-217	☹	🔪	Derivado H.P.	Conservante
E-218	☹	🔪	Hidroxilo Metilo	Conservante
E-219	☹	🔪	Hidróxido M. de Na	Conservante

E-220	☹	🔪	Anhídrido sulfuroso, Dióxido de azufre, Óxido de azufre (IV)	Conservante
E-221	☹	🔪	Sulfito de sodio, Sulfito sódico, Sulfito de Na	Conservante
E-222	☹	🔪	Bisulfito de sodio, Bisulfito sódico, Bisulfito de Na	Conservante
E-223	☹	🔪	Disulfito de sodio, Disulfito sódico, Disulfito de Na	Conservante
E-224	☹	🔪	Bisulfito de potasio, Bisulfito de K, Disulfito de K, Metabisulfito potásico	Conservante
E-225	☹	🔪	Disulfito de calcio, Disulfito cálcico, Disulfito Ca	Conservante
E-226	☹	🔪	Sulfito de calcio, Sulfito cálcico, Sulfito de Ca	Conservante
E-227	☹	🔪	Bisulfito de calcio, Bisulfito cálcico, Bisulfito de Ca	Conservante
E-228	☹	🔪	Sulfito ácido de potasio, Bisulfito de potasio	Conservante
E-230	☹	🔪	Difenilo	Conservante
E-231	☹	🔪	O-fenifenol	Conservante
E-232	☹	🔪	O-fenilfenolato	Conservante
E-233	☹	🔪	Tiabendazol	Conservante
E-234	☺	🔪	Nisina	Conservante
E-235	☹	🔪	Natamicina	Conservante
E-236	☹	🔪	Ácido fórmico	Conservante
E-237	☹	🔪	Formiato de sodio, Formiato sódico, Formiato Na	Conservante
E-238	☹	🔪	Formiato de calcio, Formiato cálcico, Formiato Ca	Conservante
E-239	☹	🔪	Hexametileno, Hexametilentetramina, Hexamina, Urotropina, Formamina, HMTA, Hexaformo, Metenamina	Conservante
E-240	☹	🔪	Ácido bórico	Conservante
E-241	☹	🔪	Tetraborato de potasio, Tetraborato potásico, Tetraborato K	Conservante
E-242	☹	🔪	Dimetil dicar.	Conservante

E-249	☹	🔪	Nitrito de potasio, Nitrito potásico, Nitrito de K	Conservante
E-250	☹	🔪	Nitrito de sodio, Nitrito sódico, Nitrito de Na	Conservante
E-251	☹	🔪	Nitrato de sodio, Nitrato sódico, Nitrato de Na	Conservante
E-252	☹	🔪	Nitrato de potasio, Nitrato potásico, Nitrato de K	Conservante
E-260	☺	🔪	Ácido acético	Conservante
E-261	☺	🔪	Acetato de potasio, Acetato potásico, Acetato de K	Conservante
E-262	☺	🔪	Diacetato de sodio, Diacetato sódico, Diacetato Na	Conservante
E-263	☺	🔪	Acetato de calcio, Acetato cálcico, Acetato Ca	Conservante
E-270	☺	🔪	Ácido láctico	Conservante
E-280	☺	🔪	Ácido propilo	Conservante
E-281	☺	🔪	Propionato de sodio, Propionato sódico, Propionato Na	Conservante
E-282	☺	🔪	Propilo de calcio, Propilo cálcico, Propilo Ca	Conservante
E-283	☺	🔪	Propionato de potasio, Propionato potásico, Propionato de K	Conservante
E-284	☹	🔪	Ácido bórico	Conservante
E-285	☹	🔪	Tetraborato de potasio, Tetraborato potásico, Tetraborato K	Conservante
E-290	☺	🔪	Dióxido de carbono, Anhídrido carbónico, Gas carbónico	Conservante
E-296	☹	🔪	Ácido málico	Conservante
E-297	☹	🔪	Ácido fumárico	Conservante
E-300	☺	🔪	Ácido ascórbico	Antioxidante
E-301	☺	🔪	Ascorbato de sodio, Ascobato sódico, Ascorbato de Na	Antioxidante
E-302	☺	🔪	Ascorbato de calcio, Ascorbato cálcico, Ascorbato Ca	Antioxidante
E-303	☺	🔪	Diácido ascórbico	Antioxidante
E-304	☺	🔪	Palmitato Ascórbico	Antioxidante

E-306	☺	🍷	Extracción Vegetal	Antioxidante
E-307	☺	🍷	Alfa-Tocoferol	Antioxidante
E-308	☺	🍷	Gamma-Tocoferol	Antioxidante
E-309	☺	🍷	Delta-Tocoferol	Antioxidante
E-310	☹	🍷	Galato de Propílico	Antioxidante
E-311	☹	🍷	Galato de octilo, Gelato de octilo	Antioxidante
E-312	☺	🍷	Galato dodecilo, Gelato dodecilo, Galato de laurilo	Antioxidante
E-315	☹	🍷	Ácido eritórbico	Antioxidante
E-316	☹	🍷	Eritorbato de sodio, Eritorbato sódico, Eritorbato Na	Antioxidante
E-320	☹	🍷	Butilhidroxianisol, Hidroxianisol butilado	Antioxidante
E-321	☹	🍷	Butil hidroxitolueno, BHT	Antioxidante
E-322	☺	🍷	Lecitina-N	Antioxidante
E-325	☺	Ⓜ	Lactato de sodio, Lactato sódico, Lactato de Na	Antioxidante
E-326	☺	Ⓜ	Lactato de potasio, Lactato potásico, Lactato de K	Antioxidante
E-327	☺	Ⓜ	Lactato de calcio, Lactato cálcico, Lactato Ca	Antioxidante
E-330	☹	🍷	Ácido cítrico	Antioxidante
E-331	☹	🍷	Citrato de sodio, Citrato sódico, Citrato de Na	Antioxidante
E-332	☹	🍷	Citrato de potasio, Citrato potásico, Citrato de K	Antioxidante
E-333	☹	🍷	citrato de calcio, Citrato cálcico, Citrato Ca	Antioxidante
E-334	☺	🍷	Ácido tartárico	Antioxidante
E-335	☺	🍷	Tartrato de sodio, Tartrato sódico, Tartrato de Na	Antioxidante
E-336	☺	🍷	Tartrato de potasio, Tartrato potásico, Tartrato de K	Antioxidante
E-337	☺	🍷	Tartrato...	Antioxidante
E-338	☹	🍷	Ácido ortofosfórico	Antioxidante

E-339	☹	📌	Sales ortofosfóricas	Antioxidante
E-340	☹	📌	Sales ortofosfóricas	Antioxidante
E-341	😊	📌	Ácido ortofosfórico	Antioxidante
E-380	☹	📌	Citrato triamónico	Antioxidante
E-385	☹	📌	EDTA, Ácido etilendiaminotetraacético, Etilendiamino tetracetato cálcico disódico, Tetra acetato disódico de etilendiamina	Antioxidante
E-400	😊	🌿	Ácido algínico	Estabilizante
E-401	😊	Ⓡ	Alginato de sodio, Alginato sódico, Alginato de Na	Estabilizante
E-402	😊	Ⓡ	Alginato de potasio, Alginato potásico, Alginato de K	Estabilizante
E-403	😊	Ⓡ	Alginato...	Estabilizante
E-404	😊	Ⓡ	Alginato de calcio, Alginato cálcico, Alginato de Ca	Estabilizante
E-405	😊	Ⓡ	Alginato de Carragenato	Estabilizante
E-406	😊	Ⓡ	Agar-Agar	Estabilizante
E-407	☹	Ⓡ	Carragenato	Estabilizante
E-408	😊	Ⓡ	Furcelerán	Estabilizante
E-410	😊	Ⓡ	Goma garrofin	Estabilizante
E-411	😊	Ⓡ	Harina tamari	Estabilizante
E-412	😊	Ⓡ	Goma guar	Estabilizante
E-413	😊	Ⓡ	Goma tragácica	Estabilizante
E-414	😊	Ⓡ	Goma arábica	Estabilizante
E-415	☹	📌	Goma xantana, Xantano	Estabilizante
E-416	😊	Ⓡ	Goma K.	Estabilizante
E-417	😊	Ⓡ	Goma tara	Estabilizante
E-418	😊	Ⓡ	Goma gellan	Estabilizante

E-420	☺	🔪	Sorbitol	Edulcorante
E-421	☺	🔪	Manitol	Edulcorante
E-422	☺	🔪	Glicerina	Estabilizante
E-431	☹	🔪	Sorbitan	Estabilizante
E-436	☹	🔪	Sorbitan	Estabilizante
E-440	☺	🌿	Pectina	Estabilizante
E-440b	☹	❓	Pecina amel.	Estabilizante
E-442	☹	🔪	Fosfátidos...	Estabilizante
E-444	☹	🔪	Acetato isobutírico	Estabilizante
E-445	☹	🔪	Éter glicólico	Estabilizante
E-450a	☹	🔪	Difosfatos disódicos pirofosfatos	Estabilizante
E-450	☹	🔪	Difosfatos	Estabilizante
E-451	☹	🔪	Trifosfatos	Estabilizante
E-452	☹	🔪	Polifosfatos	Estabilizante
E-460	☺	🔪	Celulosa	Estabilizante
E-461	☺	❓	Metil celulosa	Estabilizante
E-462	☺	🔪	Etilcelulosa	Estabilizante
E-463	☹	🔪	Hidroxiprolina	Estabilizante
E-464	☺	🔪	Hidroxi...	Estabilizante
E-465	☺	🔪	Metiletilcelulosa	Estabilizante
E-466	☹	🔪	Carboximetil...	Estabilizante
E-470	☹	🔪	Ac. gras. sales	Estabilizante
E-471	☹	🔪	M. y D. A. G.	Estabilizante
E-472	☹	🔪	Ésteres...	Estabilizante

E-473	☹	📌	Sucroésteres...	Estabilizante
E-474	☹	📌	Sucroglicéridos	Estabilizante
E-475	☹	📌	Ésteres...	Estabilizante
E-476	☹	📌	Polirricinoleato	Estabilizante
E-477	☹	📌	Ésteres propano	Estabilizante
E-478	☹	📌	Lacatato de A. Gr.	Estabilizante
E-479	☹	📌	Aceite soja oxid.	Estabilizante
E-480	☹	📌	Ácido estérico	Estabilizante
E-481	☹	📌	Stearoil-2-lactato	Estabilizante
E-482	☹	📌	Stearoil-2-lactato, Calcio lactato	Estabilizante
E-483	☹	📌	Tartrato de Sterato, Tartrato esteárico	Estabilizante
E-491	☹	📌	Spans, Sorbitanos	Estabilizante
E-495	☹	📌	Spans	Estabilizante
E-500	😊	📌	Carbonato Na	Estabilizante
E-501	😊	📌	Carbonatos Ca	Estabilizante
E-503	😊	📌	Carbonato Amo.	Estabilizante
E-504	😊	📌	Carbonatos Mg	Estabilizante
E-507	☹	📌	Ácido Clorhídrico	Estabilizante
E-508	😊	📌	Cloruro K	Estabilizante
E-509	☹	📌	Cloruro Ca	Estabilizante
E-511	😊	📌	Cloruro Mg	Estabilizante
E-513	☹	📌	Ácido Sulfúrico	Estabilizante
E-514	☹	📌	Sulfatos	Estabilizante
E-523	☹	📌	Sulfatos	Estabilizante

E-524	☺	🔪	Hidróx. de sales	Estabilizante
E-528	☺	🔪	Hidróx. de sales	Estabilizante
E-529	☺	🔪	Óxido de Ca	Estabilizante
E-530	☺	🔪	Óxido Mg	Estabilizante
E-535	☹	🔪	Ferrocian. sales	Estabilizante
E-536	☹	🔪	Ferrocian. sales	Estabilizante
E-541	☹	🔪	Fosfato ácido	Estabilizante
E-542	☺	🔪	Fosfato óseo	Estabilizante
E-551	☺	🔪	Dióxido Silicio	Estabilizante
E-552	☺	🔪	Silicato cálcico	Estabilizante
E-553	☺	🔪	Talco	Estabilizante
E-554	☺	🔪	Silicatos	Estabilizante
E-556	☺	🔪	Silicatos	Estabilizante
E-558	☹	🔪	Bentonita	Estabilizante
E-559	☹	🔪	Silicato de Aluminio	Estabilizante
E-570	☹	⓪	Ácidos grasos	Estabilizante
E-572	☺	🔪	Esterato Mg	Estabilizante
E-574	☹	🔪	Ácidos glucon	Estabilizante
E-575	☹	🔪	Glucono-delta-...	Estabilizante
E-576	☺	🔪	Glucon...	Estabilizante
E-579	☺	🔪	Glucon...	Estabilizante
E-585	☺	🔪	Lactato ferroso	Estabilizante
E-620	☹	🔪	Ácido glucónico	Saborizante
E-621	☹	🔪	Glutamatos	Saborizante

E-625	☹	🔪	Glutamatos	Saborizante
E-626	☹	🔪	Guanilatos	Saborizante
E-629	☹	🔪	Guanilatos	Saborizante
E-630	☹	🔪	Inosinatos	Saborizante
E-631	☹	🚫	Inosinato de sodio 5	Saborizante
E-633	☹	🔪	Inosinatos	Saborizante
E-634	☹	🔪	Ribonucleótidos discódicos	Saborizante
E-635	☹	🔪	Ribonucleótidos discódicos	Saborizante
E-636	☹	Ⓢ	Maltol	Saborizante
E-637	☹	🔪	Etil-maltol	Saborizante
E-640	☹	🔪	Glicina y su sal	Saborizante
E-900	☹	🔪	Dimetilpolixi...	Estabilizante
E-901	😊	🚫	Ceras	Estabilizante
E-903	😊	Ⓢ	Ceras	Estabilizante
E-904	☹	🚫	Goma laca	Estabilizante
E-912	☹	🔪	Ésteres...	Estabilizante
E-913	☹	🚫	Lanolina	Edulcorante
E-914	☹	🔪	Cera polietileno	Estabilizante
E-920	😊	🚫	L-Cisteína	Estabilizante
E-921	😊	🚫	L-Cisteína	Estabilizante
E-927	☹	🔪	Carbamida	Estabilizante
E-950	☹	🔪	Acesulfamo potásico	Edulcorante
E-951	☹	🔪	Aspartamo (Fenilalanina)	Edulcorante
E-952	☹	🔪	Ciclamatos	Edulcorante

E-953	☹	📌	Isolmaltitol	Edulcorante
E-954	☹	📌	Sacarina	Edulcorante
E-957	☹	🔍	Taumatina	Edulcorante
E-959	☹	📌	Neohesperidina DC	Edulcorante
E-965	☹	📌	Maltitol	Edulcorante
E-966	☹	📌	Lactitol	Edulcorante
E-967	☹	📌	Xilitol	Edulcorante
E-1000	☹	🚫	Ácido cólico	Estabilizante
E-1200	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1404	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1410	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1412	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1413	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1414	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1420	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1422	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1440	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1442	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1450	☹	📌	Almidones extraídos de patatas, cereales y maíz	Estabilizante
E-1518	☹	📌	Gliceril mono, di y tri-acetato de calcio	Estabilizante

Lista de **aditivos para los alimentos**. Incluye especialmente los **cancerígenos**, los bioperjudiciales, y los que entrañan un **grave riesgo** para la salud.

Existen miles de aditivos “no autorizados”, ya que lo son todos excepto aquellos autorizados específicamente. Algunos se utilizan ocasionalmente de forma ilegal, especialmente en países con menores controles que los de la Unión Europea.

Ayuda a mantener esta web viva:



Fuentes y referencias:

- Codex Alimentarius. http://www.codexalimentarius.net/download/standards/7/CXG_036e.pdf
- *Que tus alimentos sean tu medicina*. Felipe Hernandez Ramos. Ed. RBA libros, 2003. ISBN 9788478710225
- U.S. Food and Drug Administration <http://www.fda.gov/Food/FoodIngredientsPackaging/FoodAdditives/default.htm>
- Health Canada: List of Permitted Food Additives <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secureit/addit/list/index-eng.php>
- Australia New Zealand Food Standards <http://www.foodstandards.gov.au/consumerinformation/additives/>
- Food colours and hyperactivity <http://www.nhs.uk/conditions/food-additive-intolerance/pages/introduction.aspx>
- 12 Dangerous Food Additives: The Dirty Dozen Food Additives You Really Need to be Aware Of <http://www.sixwise.com/newsletters/06/04/05/12-dangerous-food-additives-the-dirty-dozen-food-additives-you-really-need-to-be-aware-of.htm>
- The Truth About 7 Common Food Additives <http://www.webmd.com/diet/features/the-truth-about-seven-common-food-additives>
- Top 10 Food Additives to Avoid <http://foodmatters.tv/articles-1/top-10-food-additives-to-avoid>
- MBM Food Additives Guide [100-181 - COLOURS](#), [296-385 - Acids, Anti-Oxidants, Mineral Salts](#), [400-495 - Vegetable Gums, Emulsifiers, Stabilisers etc.](#), [500-585 - Mineral Salts, Anti-caking Agents](#), [620-640 - Flavour Enhancers](#), [700-800 - Antibiotics](#), [900-1520 - Miscellaneous](#), [Un-numbered - Unnumbered](#)
- CBC News: Food additives <http://www.cbc.ca/news/background/foodsafety/additives.html>
- Report from the Comission on Dietary Food Additive Intake in the European Union http://ec.europa.eu/food/fs/sfp/addit_flavor/flav15_en.pdf
- http://www.wacker.com/cms/media/publications/downloads/6882_ES.pdf
- <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/8498/salom%C3%B3n%20cisteina%20ok.pdf?sequence=1>

Desarrollada en HTML5. Accesible por todos los navegadores, incluido iPhone y otros móviles. En caso de error, puedes enviar un correo indicando de la forma más exacta posible el sistema en el que ha ocurrido y la forma de reproducir el error a [Ignacio Lago](#).