



SERIE: DOCUMENTOS ICCAS

Integridad Científica



ALINEANDO PERCEPCIONES Y REALIDAD SOBRE LA INOCUIDAD DE COLORANTES Y OTROS ADITIVOS ALIMENTARIOS

Año 2025

Informe del Conversatorio

iccas.org.ar

Instituto para la Cooperación Científica en Ambiente y Salud



ANTECEDENTES

Todos los días tomamos decisiones sobre nuestra alimentación. Sin embargo, la percepción que tenemos sobre los riesgos de los alimentos no siempre se ajusta a la realidad científicamente comprobada y puede llevar a elecciones erradas. Esto es lo que se conoce como “brecha de percepción de riesgos”, es decir, la brecha que existe entre el riesgo percibido y el real. Estas diferencias pueden hacer que rechacemos alimentos seguros y nutritivos o adoptemos otros que no lo son.

Estos factores se ponen en juego cada vez que elegimos qué alimentos consumir y también cuando recibimos información sobre los riesgos o beneficios de los alimentos. El caudal de información, opiniones, consejos o alertas es cada vez más abrumador y tiene influencias en nuestras decisiones. Poder evaluar de manera crítica estas fuentes es importante para formarse opiniones que sean razonables y basadas en fuentes confiables.

En ICCAS estamos comprometidos con la comunicación responsable¹ en temas de ciencia y salud, y la inocuidad de los alimentos es de los temas más relevantes. Más específicamente, la inocuidad de aditivos y colorantes utilizados en la elaboración de alimentos es de gran actualidad. Hemos identificado la necesidad de tratar esta temática para analizar las consecuencias de la desinformación y de las brechas de percepción en la toma de decisiones sobre alimentación.

Una falacia es un conjunto de enunciados que tienen la misma apariencia de un argumento válido y sólido pero no lo son, aunque pueden ser psicológicamente muy persuasivos

Para ello hemos reunido en un Conversatorio a especialistas de diferentes ámbitos, para plantearles el desafío comunicacional que implica adecuar conceptos muy técnicos (como los toxicológicos o regulatorios) al público general o a pacientes que necesitan contención, o a quien toma decisiones, enfocando en aditivos y colorantes alimentarios.

1 Conocé más sobre los Foros de Comunicación Responsable en Ciencia y Salud [aquí](#)

¿QUÉ SE ESPERA DE UN ESPACIO COMO ESTE?



- Fomentar el diálogo interdisciplinario
- Identificar herramientas para capacitar a profesionales y tomadores de decisión
- Dar mejores respuestas y diseñar políticas basadas en evidencia científica

En la raíz de estas brechas de percepción respecto de los riesgos de los alimentos, está la falsa creencia sobre lo natural, que cuando se exagera resulta en la llamada “quimiofobia”. Las posibles consecuencias de estos temores sobre la salud fueron, entre otros temas, parte de la discusión. En efecto, a pesar de que aditivos y colorantes son insumos fuertemente regulados y de que sus autorizaciones se basan en estudios exhaustivos sobre su inocuidad, la percepción de los riesgos de consumir alimentos industrializados (mal llamados “ultraprocesados”) es difícil de modificar.

En el presente informe se comparten los aportes y recomendaciones surgidas de este intercambio entre los panelistas que, esperamos, contribuya a mejorar la comprensión sobre la inocuidad de los alimentos y a identificar acciones que ayuden a tomar decisiones informadas.

DINÁMICA DEL CONVERSATORIO Y PANELISTAS INVITADOS

El conversatorio tuvo lugar bajo la modalidad virtual, el 6 de noviembre de 2025 y contó con la participación de cuatro expertos de diferentes ámbitos: la Lic. Valeria Durand, especialista en comunicación; la Dra. Susana Socolovsky, experta en tecnología de alimentos, inocuidad y aspectos regulatorios; la Dra. Irina Kovalskys, médica pediatra experta en nutrición y desórdenes alimentarios, y el Dr. Claudio Parisi, médico pediatra y especialista en alergias. Se adjuntan los antecedentes de los panelistas al final del texto.

Para comenzar, se compartió una introducción que estableció el contexto y en el que se compartieron algunos términos y conceptos en los que se enfocó la conversación².

En primer lugar, la Dra. Rubinstein y la Lic. Durand³ profundizaron en las brechas de percepción de riesgos y en la falacia de lo natural como superior o más seguro que lo artificial o sintético. Estos mecanismos, que operan en todos nosotros, motivan decisiones o elecciones alimentarias que pueden no ser las más saludables.

Cuando hay una desconfianza exagerada o temor a lo que se percibe como químico, se habla de “quimiofobia”, que puede tener consecuencias serias cuando se evita consumir ciertos alimentos que aportan beneficios nutricionales. Este fenómeno es el mismo que influye en el rechazo a las vacunas o al uso de filtros solares porque contienen componentes como el dióxido de titanio (que es seguro en la forma y cantidad en la que se utiliza), la pasta de dientes porque contiene fluoruros (que se confunden con el flúor elemental) o incluso el consumo de frutas porque contienen fructosa, otro ingrediente demonizado. Estos rechazos tienen claros efectos en la salud, ya que no vacunarse, no protegerse del sol o no consumir frutas tienen riesgos demostrados. Del mismo modo, las campañas de desinformación han llevado a la demonización de alimentos como los hidratos de carbono, el azúcar, las harinas, los lácteos o ingredientes usados en alimentos industrializados.

Lo cierto es que todo es químico y es muy importante considerar que el origen o fuente de una sustancia no define su peligrosidad, esto es una característica intrínseca de cada sustancia, ya sea natural o sintética. Y otro concepto importante es que las sustancias ya sean de origen natural o artificial obedecen a las mismas leyes naturales. De hecho, el cuerpo no distingue el origen de una sustancia (no diferencia entre

El perfil toxicológico y la cantidad de una sustancia son factores clave en términos de riesgo y no dependen de la fuente de la sustancia.

² La Introducción está disponible [aquí](#)

³ La presentación de la Lic. Durand está disponible en [este link](#)

la vitamina C de los cítricos o el ácido ascórbico de un suplemento, que son químicamente idénticos). Los efectos benéficos o adversos de una sustancia son producto de su estructura química, el metabolismo, el mecanismo de acción y los procesos de excreción y detoxificación en los organismos expuestos. El perfil toxicológico y la cantidad de una sustancia son factores clave en términos de riesgo y no dependen de la fuente de la sustancia.

La falacia de lo natural es muy efectiva porque apela a las emociones y a los sesgos cognitivos que influyen en nuestras decisiones. La Lic. Durand ejemplificó esto en su presentación, hablando del sesgo de optimismo (“a mí no me va a pasar”) que resulta en conductas potencialmente riesgosas o el sesgo de experiencia – típico de las redes – recomendando consumir o no consumir algo (“esto me hizo bien, o esto me hizo mal”). Este fenómeno es el que hace que se elijan productos con etiquetas como “libre de”, “limpio” o “natural”, que pueden resultar engañosas.

La Lic. Durand también habló de la importancia de la comunicación para disipar dudas o preocupaciones acerca de los alimentos, que son legítimas. Destacó que la empatía al explicar estas cuestiones es clave y que los mensajes deben ser comprensibles y claros.



Estos factores de percepción, hacen que muchas veces el consenso entre los científicos respecto de un riesgo no coincida con la visión que tienen los consumidores. En este sentido, se recomienda a los especialistas que deben explicar estas cuestiones, adecuar el lenguaje y utilizar analogías o metáforas, ya que es más efectivo que presentar datos científicos de manera estricta, evitando el uso de jerga.

El mensaje final se centró en brindar información sin alarma, de manera balanceada, sin ocultar riesgos reales, pero ofreciendo soluciones y medidas preventivas para el manejo de esos riesgos.

DESAFÍOS DE LA COMUNICACIÓN DE RIESGO

- Atravesar los sesgos, esos “mecanismos profundos que nos inclinan a decidir mal, incluso con la información correcta”
- Conocer de qué tipo de riesgo hablamos (real o percibido)
- Dar información fáctica no es suficiente
- Conocer a la audiencia a la que nos dirigimos
- Entender que las personas responden solo a los riesgos que perciben

LAS CONSIGNAS:

Se propusieron algunas preguntas al panel para iniciar la conversación y el intercambio de experiencias:

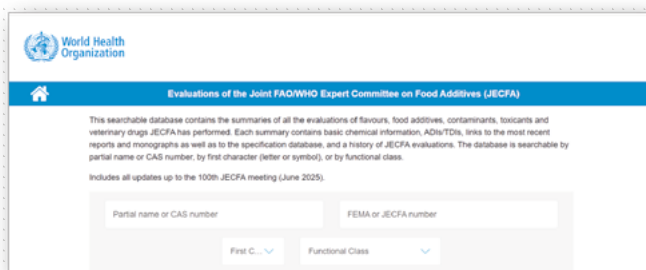
1. Las características organolépticas (colores, sabores), ¿son importantes en términos nutricionales? ¿Qué rol cumplen? ¿Palatabilidad, aceptación del alimento?
2. ¿Qué evidencia existe acerca de la relación entre el consumo de colorantes y efectos adversos como reacciones alérgicas u otros trastornos? ¿Se encuentran con estas situaciones en el consultorio?
3. Las brechas de percepción o preocupaciones exageradas (“quimiofobia”), ¿podrían derivar en desórdenes alimentarios?
4. ¿Cómo capacitar a profesionales de la salud y tomadores de decisión para ayudarlos a comunicar? ¿Cómo adecuar conceptos que vienen de la toxicología regulatoria a diferentes audiencias, incluidos los pacientes?

LAS RESPUESTAS:

1. Los aditivos, en particular colores y sabores, son importantes en la aceptabilidad de los alimentos; primero siempre está el sabor, pero aroma y color son muy importantes también. Los procesos de cocción, fraccionamiento y conservación de alimentos frescos como verduras o carnes pueden modificar la intensidad de sus colores y hay estudios que muestran que el aspecto visual hace que se rechacen o se descarten alimentos perfectamente aptos y nutritivos.

2. El panel discutió la problemática de los colorantes y otros aditivos en cuanto a las reacciones alérgicas o intolerancias. Si bien se aclaró que los especialistas consideran que es muy infrecuente, estas preocupaciones surgen comúnmente en la consulta, especialmente cuando se trata de niños. Las familias y pacientes que consultan por alergias también vienen con preconceptos instalados acerca de colorantes y aditivos. Por otro lado, se comentó que el color de los alimentos es utilizado por “influencers” y tiene efectos negativos en la percepción. Términos como “venenos blancos” o “si es marrón es bueno” se escuchan en la consulta clínica.

LA INOCUIDAD DE COLORANTES Y OTROS ADITIVOS SE ESTABLECE EN BASE A EVIDENCIA CIENTÍFICA QUE SE ACTUALIZA PERIÓDICAMENTE



Estas percepciones cuando son exageradas llevan a decisiones riesgosas desde el punto de vista nutricional o de la inocuidad. En relación a la evidencia sobre inocuidad de colorantes y aditivos en general, se explicó que existe una amplia base de datos disponible sobre colorantes y aditivos autorizados para su uso alimentario. Y en este punto, se recalcó que **las autoridades regulatorias son la fuente primaria a la que hay que acudir siempre**. Tanto fuentes

internacionales como el JECFA (Comité Experto Conjunto sobre Aditivos de FAO y OMS) y el Codex Alimentarius, como el Código Alimentario Argentino son fuentes de referencia.

Si bien estas fuentes son de acceso público, se comentó que los médicos y otros profesionales que no están en el tema, no tienen conocimientos suficientes ni el tiempo que requiere familiarizarse con estas herramientas. Pero dicho esto, es importante que los médicos tengan una mejor comprensión de temas de bromatología o tecnología de alimentos, especialmente pediatras y nutricionistas que dan recomendaciones sobre alimentación a niños y adolescentes en crecimiento y a adultos también.

En esta conversación también surgió la controversia sobre el término “ultraprocesados”, tan utilizado en diferentes ámbitos –incluso científicos– y que hoy se incluye como válido en trabajos de investigación publicados en la literatura.

Este es un tema de discusión a nivel internacional y de gran preocupación, ya que no es una definición validada a nivel científico o regulatorio.

Respecto de esto, se mencionaron estudios observacionales que asocian el consumo de alimentos que se definen como ultraprocesados, con efectos adversos para la salud. Sin embargo, se aclaró que, más allá de la denominación, es importante hacer una lectura crítica de estos estudios (y en general, de todo estudio), ya que deben estar libres de sesgos, y **tener en cuenta que asociación no es causalidad**.

Pero más importante aún, cuando se trata de sustancias reguladas, la referencia es la información en la que se basó la autorización, ya que estas decisiones resultan de un proceso de evaluación de riesgos que es muy riguroso. **Se aclaró también que es importante volver a un concepto básico: no hay alimentos buenos o malos, hay dietas buenas o malas.** Los beneficios de incorporar hábitos alimentarios saludables basados en una dieta balanceada y, sobre todo, variada, están ampliamente demostrados.

3. Es muy difícil comunicar estas cuestiones a pacientes que ya vienen con un preconceito instalado. En la experiencia clínica, se verifica que las brechas de percepción pueden llevar a trastornos en la conducta alimentaria que afectan la calidad de vida no solo de los pacientes, sino también de las familias que deben acompañarlos en su alimentación.

4. El desafío, entonces, es comunicar estas cuestiones para dar respuesta a las preocupaciones de médicos y pacientes, tomadores de decisión o consumidores. Se volvió a destacar la importancia del enfoque empático, el uso de recursos lingüísticos como analogías o metáforas y especialmente, la necesidad de un abordaje interdisciplinario. La posibilidad de acudir a los especialistas cuando surgen dudas o se necesitan fuentes confiables de consulta, se destacó como una necesidad a cubrir.

Otro factor que se planteó fue el agravamiento del fenómeno de la selectividad de alimentos basados en la percepción, que en parte también obedece a que el marketing y los “influencers” intentan complacer a consumidores que desean ciertos productos, pero finalmente pueden crear preocupaciones injustificadas ya que refuerzan las brechas de percepción.

Se mencionó la nueva normativa Mercosur –que estará vigente en breve– que se ocupará de esta problemática, limitando mensajes exagerados o infundados.

MENSAJES PRINCIPALES Y PROPUESTAS

- Al comunicar temas de inocuidad y regulatorios, usar recursos lingüísticos como comparaciones y metáforas; los científicos también deben aceptar que hay que tomarse ciertas licencias para poder llegar con el mensaje.
- El rol de los organismos públicos de salud es crítico para comunicar a la población de manera responsable.
- Siempre se debe recurrir a las agencias regulatorias que han autorizado los insumos, que son la mejor fuente.
- El término “ultraprocesados” es desafiado por las agencias regulatorias más importantes, a pesar de que está instalado. La inocuidad y aptitud nutricional de los alimentos dependen de otras cuestiones. Las palabras tienen un gran poder.
- Hay que actualizar los listados de alérgenos considerando el estado del conocimiento e incluir sustancias que pueden presentar intolerancias; el problema del etiquetado de alérgenos es el “puede contener”, que es muy complicado para los pacientes sensibles.

- También hay que relacionarse con los cocineros que manejan estos preconceptos errados y tienen mucha influencia. Hay que incluirlos en la conversación.
- La práctica de la lectura crítica de contenidos en medios o redes sociales y también de documentos de la literatura científica⁴ es cada vez más importante en un clima de posverdad y exceso de información. El volumen de trabajos publicados es abrumador y no todos tienen la calidad que deben tener, sobre todo si se toman decisiones en salud en base a dichos estudios.
- El aprendizaje mutuo entre disciplinas permite comprender mejor estas cuestiones para poder transmitirlos a pacientes y familias, y empoderarlos para que puedan recurrir a fuentes confiables.
- Los profesionales de diferentes formaciones están desvinculados entre sí y es evidente que se necesita más interacción.

Finalmente, no se trata de defender o demonizar ningún alimento o ingrediente, se trata de evaluar las evidencias y actuar en consecuencia. Tanto la industria, como los profesionales y especialmente los organismos públicos de control deben poder comunicar la naturaleza y la magnitud de los riesgos de los alimentos basándose en la ciencia, no en percepciones.

PROGRAMA DEL CONVERSATORIO: “ALINEANDO PERCEPCIONES Y REALIDAD SOBRE LA INOCUIDAD DE COLORANTES Y OTROS ADITIVOS ALIMENTARIOS”

Introducción: Dra. Clara Rubinstein

Presentación: “Percepción y comunicación de riesgos”: Lic. Valeria Durand

Panel: Lic. Valeria Durand, Dra. Irina Kovalskys, Dr. Claudio Parisi, Dra. Susana Socolovsky.

Moderadora: Dra. Clara Rubinstein

Sesión interactiva: preguntas e intercambio con los panelistas

Conclusiones y recomendaciones del conversatorio

4 Más información acerca de los Talleres de Lectura Crítica de Infoalimentos, [aquí](#)

ACERCA DE LOS PANELISTAS

Lic. Valeria Durand

Lic. en Relaciones Públicas e Institucionales de la Universidad Argentina de la Empresa (UADE) y Profesora Nacional de inglés del Instituto Superior del Profesorado Joaquín V. González. Desde hace 20 años trabaja en la comunicación y docencia de temas relacionados con la ciencia, la tecnología, la salud, los alimentos y la agricultura. Durante más de 10 años fue asesora en comunicaciones para diversas empresas del sector privado y público en la consultora Ketchum Argentina. Realizó campañas de comunicación para instituciones dedicadas a la salud y la ciencia como el Hospital de Niños Pedro de Elizalde, el Museo Participativo de Ciencias y ONGs como la Asociación de Pacientes con Linfoma (Linfomas Argentina).

En la actualidad Valeria es la coordinadora de las actividades de comunicación, capacitación y divulgación científica de ArgenBio (Consejo Argentino para la Información y el Desarrollo de la Biotecnología) y de Infoalimentos (Consejo para la Seguridad de los Alimentos y la Nutrición); también es docente de posgrado y asesora a profesionales de la ciencia y la salud en el manejo integral de sus comunicaciones.

Dra. Irina Kovalskys

Médica Pediatra especialista en Nutrición y Doctora en Medicina.

Es investigadora y Coordinadora del Grupo de Trabajo de Alimentos, Nutrición y Salud de ICCAS. Docente Carrera de Nutrición en la Universidad Católica Argentina y de la Maestría en Nutrición Humana del centro de investigaciones pediátricas de la plata (IDIP).

Actualmente, es Vicepresidente de la Sociedad Argentina de Nutrición y coordinadora del Comité Científico de la Sociedad.

Autora de + 100 Publicaciones en revistas con referato y capítulos de Libros Nacionales e internacionales y miembro del Grupo de trabajo en Nutrición de la International Pediatric Association (IPA).

Dr. Claudio Parisi

Es médico pediatra, especialista en Alergia e Inmunología Clínica. Jefe de secciones de Alergia Adultos y Alergia Pediátrica del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Dra. Susana Socolovsky

Doctora en Ciencias Químicas de la UBA. Además, es vocal de la Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios (AATA) y Miembro Honorable de la Academia Internacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (IAFoST). Forma parte de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) y es Científica Certificada en Alimentos por el Instituto de Certificación del Instituto de Tecnólogos en Alimentos de los Estados Unidos. Dedicó 15 años de su vida profesional a la investigación científica y 20 años a la enseñanza en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la UBA. Desde 1990 trabaja como Consultora en asuntos regulatorios y científicos e innovación tecnológica, ha brindado conferencias en más de 200 Congresos en 20 países y es autora de múltiples artículos científicos, revisiones y capítulos de libros.

Dra. Clara Rubinstein

Doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad de Buenos Aires, con especialización en Biología Molecular. Completó su formación en Argentina y el exterior y fue investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Continuó su carrera en el sector privado, en empresas de biotecnología y agrociencias, retirándose en diciembre de 2023.

Desde 1999 colabora con el Instituto de Cooperación Científica en Ambiente y Salud (ICCAS, ex ILSI Argentina) que actualmente preside. Actualmente, co-dirige los Cursos de Actualización de Posgrado en Análisis de Riesgo, en la Escuela de Posgrado de la Facultad de Agronomía de la UBA y es Editor Asociado para Frontiers en Biotecnología y Bioseguridad.