

Los colorantes artificiales

Los colorantes artificiales son uno de los compuestos químicos a evitar, ya que, al no proporcionar ni sabor ni aroma ni aumentar la vida útil del alimento, **no dejan de ser un aditivo meramente estético**. Es más, algunos de ellos, como la tartrazina (E102) y otros colorantes que se usan para dar color anaranjado y rojos, son perjudiciales para la salud, ya que se relaciona extensamente con cefaleas, hiperactividad e insomnio en niños, estando prohibido su uso en niños menores de 3 años en algunos países de Europa y aquí en España en la etiqueta de los colorantes alimentarios amarillos viene habitualmente indicada dicha leyenda..

¿Con qué alternativas naturales contamos los padres?

Colorantes naturales

En un intento de evitar la utilización de estos y otros colorantes artificiales, y en productos elaborados en casa, pueden utilizarse alternativas naturales que proporcionan los colores deseados sin añadir riesgo alguno para la salud.

Aunque hay otras alternativas, como [las frambuesas](#), all contrario que estas, la [remolacha](#) proporciona un color rojo o rosa sin añadir casi sabor al alimento. De un modo similar, [Los arándanos o las moras](#) pueden usarse para proporcionar colores de la gama de los azules y morados, aunque la estrella en este caso es la col lombarda. Como tal, este alimento proporciona un intenso color morado, mientras que, añadiendo un poco de bicarbonato al agua de cocción, se torna azul.

La [zanahoria](#) es muy útil si el color que quiere conseguirse es anaranjado. En cuanto al sabor, la zanahoria tiene un leve toque dulce, aunque no tiene por qué ser inadecuado incluso si el plato es salado.

Para proporcionar un color amarillo, [el azafrán o la cúrcuma son los más apropiados](#), aunque lamentablemente sí proporcionan sabor a los alimentos, por lo que hay que tener cuidado con el conjunto del plato.



En cuanto al color verde, las [espinacas](#), aunque parezca increíble, no proporcionan ningún sabor a los alimentos, por lo que se pueden usar sin miedo alguno incluso en platos dulces. La clorofila es, en concreto, la que proporciona este intenso color, y también puede incorporarse como tal al alimento, ya que la clorofila líquida es un aditivo bastante accesible.

ANEXO V

Lista de los colorantes alimentarios a que se refiere el artículo 24 para los que el etiquetado de alimentos incluirá información adicional

Alimentos que contienen uno o varios de los siguientes colorantes alimentarios	Información
Amarillo anaranjado (E 110) (*)	«nombre o número E del/de los colorante(s); puede tener efectos negativos sobre la actividad y la atención de los niños.»
Amarillo de quinoleína (E 104) (*)	
Carmoisina (E 122) (*)	
Rojo allura AC (E 129) (*)	
Tartracina (E 102) (*)	
Rojo cochinilla A (E 124) (*)	

(*) Con la excepción de alimentos en los que el/los colorante(s) se ha(n) utilizado para el marcado sanitario o de otro tipo de productos cárnicos o para estampar o colorear con fines decorativos cáscaras de huevo.