

XX CONGRESO CUAM- ACMOR

Titulo de Trabajo.

¿Te has preguntado que es lo que contiene las sopas instantaneas?

Autores

Linda Paola González Ramos

Profesor Titular

Miguel Chilian

Xochitl Esparza

Escuela de Procedencia

Centro Universitario Anglo Mexicano.

Área en la que participa. BIOLÓGICAS

Metodología Empleada

Investigación Bibliográfica.

Antecedentes.

Desde hace años México ha sido invadido por la comida chatarra, siendo las sopas instantáneas las más buscadas y consumidas por la comodidad de tener una comida “completa” en cinco minutos. Abundan las marcas y MARUCHANse convirtió en sinónimo de sopa instantánea. En realidad, todas son iguales y no importa la marca: todas son malas para la salud.

Objetivos.

Conocer que están hechas las sopas Instantáneas.

Marco Teórico

Alimentos prefabricados y comida rápida están invadiendo las mesas de los mexicanos al ofrecerse como medio práctico e higiénico para todas aquellas personas que carecen de tiempo para preparar y degustar platillos que conforman dieta completa. Lo anterior también ha sido aprovechado por quienes sienten flojera o disgusto por cocinar.

Las sopas instantáneas ocupan lugar preponderante; tan sólo consideremos que en México al día se consumen más de 4 millones de vasos.

Este producto ingresó al mercado nacional a principios de la década de 1990 y, a partir de entonces, su presencia se ha expandido al grado de estar disponible en cualquier establecimiento de abarrotes y autoservicio, incluso en las comunidades más alejadas.

En la actualidad se ha difundido información en la que se afirma que el consumo de sopas de vasito es riesgoso para la salud y hasta mortal. Indica que sería peligrosa su

ingesta en personas con presión arterial alta o diabetes. También se asegura que es peligroso consumirlas porque contienen un aditivo llamado glutamato monosódico, sustancia a la que se le ha dado el calificativo de “veneno”. También llamado E621, se encuentra en amplia variedad de alimentos y es una sal del ácido glutámico; éste es aminoácido presente en todas las proteínas.

¿Qué es el Glutamato Monosódico?

Es un aditivo utilizado para dar más sabor a los alimentos industrializados, como caldos de pollo en cubitos, salsas, frituras, cubos de jitomate .. y SOPAS instantáneas.

La única razón por la que se utiliza este condimento es para potenciar el sabor y el aroma de la comida y acortar el tiempo de preparación.

Su fórmula es $C_5H_8NO_4Na$. En su forma pura, aparece como una sal cristalina de color blanquecino parecida a la sal o el azúcar; cuando se disuelve en agua, los iones de sodio enseguida se disocian de los del glutamato.

. Los estudios médicos encontraron que el GMS tenía un efecto tóxico en las células nerviosas y que favorecía la obesidad y la esterilidad. Y en algunos casos, encontraron que el Glutamato favorecía la parición de células cancerígenas. Es decir, las “inocentes” sopas Maruchan pueden provocar **ASMA Y CANCER**.

Al calentar, como se hace casi siempre, la sopa en su envase de polietileno y en **horno de microondas**, el plástico del envase suelta DIOXINAS, o sea las toxinas que provocan el CANCER.

El glutamato monosódico se produce a través de la fermentación, como la salsa de soja o el yogurt, de productos naturales como las melazas de la caña de azúcar o cereales. Estos se fermentan bajo un ambiente controlado usando microorganismos (*Corynebacterium glutamicum*) para pasar luego a ser filtrados y purificados hasta conseguir el glutamato monosódico refinado

El glutamato monosódico utilizado en pequeñas cantidades se ha demostrado científicamente, tras treinta años de investigación, que no presenta ningún riesgo para el consumidor.

Los Glutamatos son causantes de la esquizofrenia y de otros desórdenes cognitivos (memoria y aprendizaje).

Resultado.

**LAS SOPAS INSTANTANEAS SON LO PEOR QUE SE PUEDE COMER:
CONTIENEN SOLO QUIMICA: ADITIVOS QUIMICOS, COLORANTES,
SABORIZANTES, MUCHA SAL Y UN ADITIVO QUE ES UN VERDADERO
VENENO: EL TEMIDO GLUTAMATO MONOSODICO.**

Conclusión.

Los glutamatos pueden provocar una serie de enfermedades como son el asma, el cáncer, esquizofrenia y de otros desórdenes cognitivos (memoria y aprendizaje). Es importante dejar de consumir ese tipo de alimentos y consumir alimentos naturales que son sanos para nuestra salud. Quitarnos esa flojera de preparar la comida, pues como usted se dio cuenta le podría traer muchos problemas en la salud, las comidas rápidas.

Bibliografía

<http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=2344>

http://es.wikipedia.org/wiki/Glutamato_monos%C3%B3dico

<http://www.conciencia-animal.cl/paginas/temas/temas.php?d=374>