

Glutamato monosódico ¿un aditivo alimentario seguro o un peligro para la salud?

Monosodic Glutamate ¿is it a safe food additive or a health danger?

Enrique Alarcón¹

¹Licenciado en Nutrición. Nutricionista Asistencial - Centro Materno Infantil Ramos Larrea - Red de Salud Cañete Yauyos
E-mail: enalarq@hotmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Describir las características moleculares, metabólicas, fisiológicas y fisiopatológicas del Glutamato Monosódico.
- Reconocer la inocuidad o considerar el riesgo que implica la ingesta de Glutamato Monosódico como un aditivo de consumo frecuente en la dieta diaria.
- Permitir o no permitir el consumo de Glutamato Monosódico como aditivo alimentario para la conservación y mantenimiento de la salud.

Resumen

En los últimos años se ha cuestionado el incremento en el consumo de un polémico aditivo alimentario: el Glutamato Monosódico. Su ingesta a través de la dieta casera y a través de productos industrializados es cada vez mayor. El GMS proporciona el sabor conocido como umami y aunque hace los alimentos más palatables, existe preocupación sobre el impacto que su consumo pueda tener sobre la salud de las personas. El objetivo de este artículo es revisar brevemente la información disponible al respecto.

Palabras Clave: Glutamato Monosódico, Sabor umami, Aditivo Alimentario, Potenciador del Sabor

Summary

In recent years, the increase in the consumption of a controversial food additive has been questioned: Monosodium Glutamate. Its intake through a homemade diet and through industrialized products is increasing. MSG provides the taste known as umami and although it makes food more palatable, there is concern about the impact its consumption may have on people's health. The objective of this article is to briefly review the information available in this regard.

Key Words: Monosodium Glutamate, Umami Flavor, Food Additive, Flavor Enhancer