

Recomiendan evitar alimentos ultraprocesados con colorante rojo, por riesgos de cáncer

Especialista del CUCSur aconseja leer etiquetas y evitar alimentos ultraprocesados con colorante rojo 3, y sustituirlos por opciones más naturales y limpias

Tras la prohibición del colorante artificial rojo número 3 por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) debido al riesgo de cáncer que conlleva el consumirlo, la investigadora del [Centro Universitario del Sur \(CUSur\) de la UdeG](#) [1], doctora Elia Herminia Valdés Miramontes, recomendó a la población **revisar el etiquetado de alimentos ultraprocesados y reducir el consumo** de productos que contengan este aditivo.

Explicó que, de acuerdo con la FDA, **hay riesgos de cáncer** por el consumo de este colorante, porque “hay evidencia científica de estudios en modelos marinos o ratas, y **el consumo integrado a la dieta en cantidades altas produjo el desarrollo de ciertos tumores**”.

Según la investigadora, la industria alimentaria emplea este colorante artificial porque **no se degrada en condiciones de acidez o temperatura**.

“Se trata de un colorante presente en dulces, gomitas, bombones, bebidas, gelatinas, postres, helados y galletas. Además, se usa para lograr tonos rojos brillantes o combinaciones con otros colores”, informó la especialista.

Sin embargo, aunque la FDA ha prohibido su uso, no puede retirarlo de inmediato. “No puede suspenderlo de la noche a la mañana, sino que debe proponer alternativas para que **la industria** reformule sus productos sin afectar sus características”, alertó.

La industria ya ha **generado alternativas de origen natural**, como las betalaínas del betabel; las antocianinas de las *berries* y el licopeno del tomate; este último, resaltó, con una estabilidad parecida al colorante rojo número 3. Además, hay opciones para la sustitución del rojo con la combinación de la cúrcuma combinada con antocianina.

La regulación establece que **los fabricantes de alimentos y bebidas tienen hasta 2027 para eliminar el rojo 3**, mientras que su uso en medicamentos estará permitido hasta 2028.

En cuanto a México, Valdés Miramontes indicó que la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) deberá evaluar la advertencia de la FDA, **revisar las normas oficiales mexicanas y recomendar cambios legislativos** de los colorantes permitidos.

Además del rojo número 3, hay otros colorantes que también han tenido problemas por los efectos adversos a la salud y están bajo estudio para su eventual prohibición. Se trata de los colorantes artificiales azoicos empleados en la industria alimentaria, textil, cosmética y de pinturas.

La investigadora instó a los consumidores a revisar **el etiquetado de productos ultraprocesados y optar por productos con ingredientes más naturales**.

“La población cada día es más exigente en su consumo con ingredientes limpios y naturales. Yo recomendaría que **leamos las etiquetas y la lista de los ingredientes** de los productos preenvasados para evitar estos alimentos ultraprocesados con este tipo de colorantes artificiales y sustituirlos por otros”, concluyó.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 23 de abril de 2025

Texto: Adrián Montiel González

Fotografía: Coordinación General de Comunicación Social UdeG

Etiquetas:

[Elia Herminia Valdés Miramontes](#) [2]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/recomiendan-evitar-alimentos-ultraprocesados-con-colorante-rojo-por-riesgos-de-cancer>

Links

[1] <http://www.cusur.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/elia-herminia-valdes-miramontes>

