

# ESTÁ SEGURO DA SUA SAÚDE

## LEIA E DIVULGUE



Associação para a Protecção da Saúde Alimentar

Aditivos alimentares perigosos para a saúde são actualmente autorizados em Portugal e, obrigatoriamente, identificados nas embalagens dos produtos alimentares disponíveis em qualquer supermercado. Diminua a utilização destes aditivos seleccionando os produtos que compra (é o consumidor que condiciona a opção do fabricante).

### PRODUTOS CANCERÍGENOS:

E-102, 110, 120, 124, 127, 131, 142, 210, 211, 212, 213, 214, 220, 225, 230, 251, 311, 330, 407, 450.

E-330 é o mais perigoso.

### SUSPEITOS COM ESTUDO EM CURSO:

E-125, 141, 150, 155, 171, 172, 215, 216, 217, 232, 241, 240, 241, 340, 341, 460, 462, 463, 465, 466, 477.

### INOFENSIVOS:

E-100, 101, 103, 104, 105, 111, 121, 122, 132, 140, 151, 160, 161, 162, 170, 171, 175, 180, 181, 200, 201, 202, 236, 237, 239, 260, 261, 270, 280, 281, 282, 290, 293, 300, 301, 302, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 322, 325, 326, 327, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 408, 410, 411, 413, 414, 420, 421, 422, 440, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 480.

**PERTURBAÇÕES INTESTINAIS:** E-221, 222, 223, 224, 226.

**PERTURBAÇÕES DA PELE:** E-220, 231, 232, 233.

**ALTERAÇÕES DA DIGESTÃO:** E-330, 339, 340, 341, 400, 461, 462, 463, 466, 467.

**CÁLCULOS RENAI:** E-447.

**DESTRUIDORES DA VITAMINA B12:** E-220.

**ACIDENTES VASCULARES:** E-230, 251, 252 (nos produtos de charcutaria)

**COLESTEROL:** E-320, 321.

**AFTAS:** E-330.

**DIARREIA:** E-407.

### PRODUTOS CANCERÍGENOS

Exemplos: TRINARANJUS, gelados CORNETO DE MORANGO, Queijo Fondue "La vache qui rit" – contém E-330. COCA-COLA: E-319... Caldos Knorr: E-311; Salsichas Nobre: E-450, E-230, E-251, etc...

Antes de comprar qualquer produto, veja a sua composição!  
Contribua para a saúde dos seus e de todos em geral!

Aprenda a defender-se!

Utilize esta lista!

Para obter uma lista mais rigorosa, contendo centenas de exemplos de marcas de grande consumo que contêm estes perigosos aditivos, contacte-nos pelo e-mail: [apsalimentar@mail.pt](mailto:apsalimentar@mail.pt) ou para a DECO pelo e-mail: [decolx@deco.pt](mailto:decolx@deco.pt)