

# Correctivos, Condimentos y Aditivos

Una buena alimentación debe ser equilibrada y completa, es decir deben estar presentes todos los grupos y cubrir las necesidades del individuo.

Correctivos incluye: especias o condimentos vegetales, hongos comestibles, levaduras, fermentos y derivados, sales, salsas, etc.

También se encuentran

- catalizadores
- Fermentos biológicos
- Agentes de coagulación
- Agentes de clarificación
- Agentes de control microorganismos
- Enzimas

Un condimento o aderezo es un ingrediente o mezcla añadida a la comida para darle un sabor especial o complementarla.

Se consideran condimentos lo que es: la sal, la mostaza, las especias y sus extractos aromáticos, las hierbas aromáticas y sus extractos.

100g de condimentos obtiene 387 kcal, 1mg de sodio, 2mg de potasio, Carbohidratos 100g como ejemplo en la azúcar granulada.

Un aditivo es aquella sustancia que se agrega intencionalmente a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas con objetivo de modificar sus caracteres organolépticos.

Se utilizan como:

- Colorantes
- Conservantes
- Antioxidantes
- Estabilizantes
- Espesantes
- Potenciadores de sabor

Algunos son:  
Perjudiciales para la salud

Cuando:  
se consumen en exceso