



Glutamato monosodico, ¿sabor o salud?

TAREFAS DO ALUNO

Copiar texto. Quando possível, copie o primeiro parágrafo do texto.

Marcar palavras iguais e parecidas. Esta tarefa deve ser realizada antes da leitura e tradução do texto. Olhe para o texto e marque todas as palavras iguais e parecidas com as palavras da língua portuguesa.

Ler e traduzir: Leia o texto abaixo e o traduza. A tradução pode ser realizada no seu caderno, no seu computador ou mentalmente.

Montar vocabulário. Anote no seu caderno (ou outro local de sua preferência) todas as palavras que não conseguiu entender no momento da leitura. Anote também o significado dessas palavras.

TEXTO

Glutamato monosodico, ¿sabor o salud?

Hoy te hablaré de un aditivo que suele usarse con frecuencia en la industria alimentaria: el glutamato monosódico. El glutamato monosódico también se denomina como aditivo E-621, ajinomoto o sal china, cuya característica principal es que ofrece sabor umami (el quinto sabor) a los alimentos a los cuales se adiciona, potenciando de esta manera el sabor de los mismos.

El ácido glutámico es un aminoácido presente en alimentos como el queso, las setas, el pollo o el tomate. Siendo en 1908 cuando se aisló el glutamato monosódico y se comercializó (1909) bajo la marca AJI-NO-MOTO® que significa "la esencia del



sabor". Lo podemos encontrar como aditivo en multitud de alimentos como los precocinados, sopas, snacks y en la comida china, aportando palatabilidad y sabor.

En cuanto a su seguridad, mucho se ha hablado de él, pues su consumo se ha relacionado durante años a una serie de efectos negativos, como:

- Migrañas
- Sudoración
- Náuseas
- Enrojecimiento
- Presión u opresión facial
- Entumecimiento, hormigueo o ardor en la cara, el cuello y otras áreas
- Palpitaciones
- Dolor en el pecho
- Debilidad

A este conjunto de síntomas se le conoció como "Síndrome del restaurante chino".

De hecho, es por esto que el glutamato monosódico ha sido sometido a diversos estudios en torno a su seguridad, descartando que este pueda tener efectos tóxicos. Aun así, las investigaciones revelan que puede existir un pequeño porcentaje poblacional que desarrolle dichas reacciones a corto plazo.

De los estudios se descartó también que el glutamato monosódico pueda tener efecto cancerígeno o que tuviera efectos sobre la salud reproductiva. No atraviesa la barrera placentaria, ni está presente en la leche materna.

Desde la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos, se le clasifica como ingrediente alimentario (generalmente reconocido como seguro, GRAS), sin establecerse dosis diarias admitidas, mientras que Autoridad Europea de



Seguridad Alimentaria (EFSA) lo determina como un aditivo alimentario, el E-621, indicando que la ingesta diaria admisible para la suma de todas las sales de glutamato (E620, E621, E622, E623, E624, E625) es de 30 mg por kilo de peso del consumidor al día, ya que por debajo de esta dosis no existe sintomatología.

Aun así la exposición al glutamato añadido a los alimentos puede ser elevada en algunas personas que incluyen en su dieta alimentos que la contienen. Es por eso que se sigue investigando al respecto.

Si quieres reducir su consumo es sencillo, basta con incluir más alimentos frescos y sin procesar a nuestra cesta de la compra y siempre comprobando el etiquetado nutricional.

Fuente: ABC España (adaptado)

TEXTO – TRADUÇÃO LIVRE

Glutamato monosódico, ¿sabor o salud?

[Glutamato monossódico, sabor ou saúde?](#)

Hoy te hablaré de un aditivo que suele usarse con frecuencia en la industria alimentaria: el glutamato monosódico. El glutamato monosódico también se denomina como aditivo E-621, ajinomoto o sal china, cuya característica principal es que ofrece sabor umami (el quinto sabor) a los alimentos a los cuales se adiciona, potenciando de esta manera el sabor de los mismos.

[Hoje te falarei de um aditivo que costuma se usar com frequência na indústria alimentícia: o glutamato monossódico. O glutamato monossódico também é denominado como aditivo E-621, ajinomoto ou sal chinês, cuja característica principal](#)



é que oferece sabor “*umami*” (o quinto sabor) aos alimentos aos quais se adiciona, potenciando desta maneira o sabor dos mesmos.

El ácido glutámico es un aminoácido presente en alimentos como el queso, las setas, el pollo o el tomate. Siendo en 1908 cuando se aisló el glutamato monosódico y se comercializó (1909) bajo la marca AJi-NO-MOTO® que significa “la esencia del sabor”. Lo podemos encontrar como aditivo en multitud de alimentos como los precocinados, sopas, snacks y en la comida china, aportando palatabilidad y sabor.

O ácido glutâmico é uma aminoácido presente em alimentos como o queijo, os cogumelos, o frango e o tomate. Sendo em 1908 quando se isolou o glutamato monossódico e se comercializou (1909) sob a marca AJi-NO-MOTO® que significa “a essência do sabor”. O podemos encontrar como aditivo em muitos alimentos como os pré-cozinhados, sopas, snacks e na comida chinesa, aportando palatabilidade e sabor.

En cuanto a su seguridad, mucho se ha hablado de él, pues su consumo se ha relacionado durante años a una serie de efectos negativos, como:

- Migrañas
- Sudoración
- Náuseas
- Enrojecimiento
- Presión u opresión facial
- Entumecimiento, hormigueo o ardor en la cara, el cuello y otras áreas
- Palpitaciones
- Dolor en el pecho



-Debilidad

Quanto a sua segurança, muito se há falado dele, pois seu consumo se há relacionado durante anos a um série de efeitos negativos como:

-Enxaquecas

-Sudorese

-Náuseas

-Avermelhamento

-Pressão ou opressão facial

-Intumescimento, formigamento ou ardor no rosto, no pescoço e outras áreas

-Palpitações

-Dor no peito

-Debilidade

A este conjunto de síntomas se le conoció como “Síndrome del restaurante chino”.

Este conjunto de sintomas ficou conhecido como “Síndrome do restaurante chinês”.

De hecho, es por esto que el glutamato monosódico ha sido sometido a diversos estudios en torno a su seguridad, descartando que este pueda tener efectos tóxicos. Aun así, las investigaciones revelan que puede existir un pequeño porcentaje poblacional que desarrolle dichas reacciones a corto plazo.

De fato, é por isso que o glutamato monossódico há sido submetido a diversos estudos em torno de sua segurança, descartando que este possa ter efeitos tóxicos.



Ainda assim, as pesquisas revelam que pode existir uma pequena porcentagem populacional que desenvolva ditas reações a curto prazo.

De los estudios se descartó también que el glutamato monosódico pueda tener efecto cancerígeno o que tuviera efectos sobre la salud reproductiva. No atraviesa la barrera placentaria, ni está presente en la leche materna.

Dos estudos se descartou também que o glutamato monossódico possa ter efeito cancerígeno ou que tivesse efeitos sobre a saúde reprodutiva. Não atravessa a barreira placentária, nem está presente no leite materno.

Desde la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos, se le clasifica como ingrediente alimentario (generalmente reconocido como seguro, GRAS), sin establecerse dosis diarias admitidas, mientras que Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) lo determina como un aditivo alimentario, el E-621, indicando que la ingesta diaria admisible para la suma de todas las sales de glutamato (E620, E621, E622, E623, E624, E625) es de 30 mg por kilo de peso del consumidor al día, ya que por debajo de esta dosis no existe sintomatología.

Desde a Administração de Alimentos e Medicamentos (FDA) dos Estados Unidos, é classificado como ingrediente alimentício (geralmente reconhecido como seguro, GRAS), sem estabelecer doses diárias admitidas, enquanto que a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA) o determina como um aditivo alimentício, o E-621, indicando que a ingestão diária admissível para a soma de todas os sais de glutamato (E620, E621, E622, E623, E624, E625) é de 30mg por quilo de peso do consumidor por dia, já que abaixo dessa dose não existe sintomatologia.

Aun así la exposición al glutamato añadido a los alimentos puede ser elevada en algunas personas que incluyen en su dieta alimentos que la contienen. Es por eso que se sigue investigando al respecto.



Ainda assim, a exposição ao glutamato monossódico acrescentado aos alimentos pode ser elevada em algumas pessoas que incluem em sua dieta alimentos que a contém. É por isso que seguem pesquisando a respeito.

Si quieres reducir su consumo es sencillo, basta con incluir más alimentos frescos y sin procesar a nuestra cesta de la compra y siempre comprobando el etiquetado nutricional.

Se quiseres reduzir o seu consumo é simples, basta incluir mais alimentos frescos e sem processamento a nossa cesta de compra e sempre comprovando a etiqueta nutricional.