

Análisis de Galletas

Corporación Nacional de consumidores y Usuarios de Chile
CONADECUS

Octubre 2008

Figura 1



RECOMENDABLES MODERACIÓN NO RECOMENDABLES

Nutrientes indicadores	Bajo Contenido	Mediano Contenido	Alto Contenido
Grasas	$\leq 1,5$ gramos/100 gramos	$>1,5$ y < 10 g/100 gr	≥ 10 g/100g
Grasas saturadas	$\leq 0,75$ gramos/100 gramos	$>0,75$ y $< 2,5$ g/100 gr	$\geq 2,5$ g/100g
Azúcares (sólo azúcares adicionados)	$\leq 2,5$ gramos/ 100 gramos	$>2,5$ y < 10 g/100 gr y	≥ 10 g/100g
Sal	$\leq 0,3$ gramos/100 gramos	$>0,3$ y $< 0,5$ g/100 gr y	$\geq 0,5$ g/100 g
	(equivale a 120 mg de sodio)	(equivales a entre 120 a 200 mg de sodio)	(equivale a más de 200 mg de sodio)

■ No podrá utilizarse como “bajo contenido” en aquellos alimentos que contengan más de 2% de ácidos grasos trans.



Nutrientes indicadores	Bajo Contenido	Mediano Contenido	Alto Contenido
Fibra	$\leq 0,5$ g/100 gramos	$>0,5 < y 3$ g/100 gr	≥ 3 g/100g
Calcio	$\leq 0,1$ g/100 gramos	$>0,1$ y $0,1$ g/100 gr	$\geq 1,0$ y $1,5$ g/100g

Se calculó además el porcentaje de ácidos grasos trans y el porcentaje de grasas saturadas más grasas trans por cada 100 gramos de producto para identificar las calidades de las grasas y aceites utilizadas en la elaboración de estos productos.

7. Análisis de etiquetas comparativo integrado con semáforo nutricional

ANALISIS DE GALLETAS

I.- ¿Cuáles son Saludables, medianamente saludables y no saludables?

Se consideró el contenido de la información nutricional por cada 100 gr y se aplicaron los valores del semáforo nutricional anteriormente expuestos. Para definir alimentos saludables, medianamente saludables y no saludables se consideraron los siguientes criterios:

Saludable: todos los elementos en verdes

Medianamente saludables: al menos un nutriente verde (saludable) y ninguno rojo (no saludable)

No saludables: al menos un nutriente rojo (No saludable)

8 Recomendaciones al consumidor

GALLETAS RECOMENDABLES O MEDIANAMENTE RECOMENDABLES

Es decir con bajo contenido de azúcar, sin sal y bajos en grasas saturadas y sin grasas trans, con buenos índices de fibras dietéticas.

No existe ninguna galleta que cumpla con esos requisitos.

NO RECOMENDABLES

Las 84 marcas de galletas no son saludables. No se recomiendan porque o tienen mucha sal, o tienen mucha grasa saturada y grasas trans o bajo porcentaje de fibra o contenido de azúcar no determinado

Tabla 10

Listado de galletas por empresas y según contenido nutricional*
(Grasas totales, saturadas, trans, fibra dietética, sodio y azúcar)*

Nombre del producto	Marca	Total grasas (gramos)	Grasas Sat. + trans (gramos)	Fibra diet total (g)	Sodio (mg)	Azúcar
BIMBO	COSTA	16.9	7.3	1.7	218.9	No declara
DINDON	COSTA	21.1	11.1	-	248	No declara
AMELIA	COSTA	18.7	9.8	-	350	No declara
CHIPS NUSS	COSTA	24.1	10.7	-	272	No declara
CHIPS CHOC	COSTA	23	11.4	-	300	No declara
GRAN CEREAL CLASICA	COSTA	16.5	7	6.6	192	No declara
GRAN CEREAL + AVENA	COSTA	14.7	6.2	5.8	178	No declara
NIK	COSTA	26.1	14.4	-	164	No declara
FRAC-BI	COSTA	23	10.1	-	272	No declara
DONUTS	COSTA	25.3	14.6	-	240	No declara
MANTEQUILLA	COSTA	17.6	9.9	-	309	No declara
OBSESIÓN	COSTA	16.7	9.1	-	45	No declara
BAMBINO	COSTA	27.4	14.6	-	149	No declara
CHAMPAÑITAS	COSTA	7.9	3.2	-	141	No declara
CRACKELET SALVADO	COSTA	10	6	6	500	No declara
TUAREG	COSTA	24	11.3	-	111	No declara
SALVADO DE TRIGO	COSTA	12.2	5.4	6.1	595	No declara

LIMÓN	COSTA	19.9	10.3	-	235	No declara
SODA	COSTA	9.3	4.4	-	628	No declara
SODA LIGHT	COSTA	5.9	2.7	-	738	No declara
AGUA	COSTA	7	-	-	583	No declara
GRETEL Yoghurt Frutilla	COSTA	27	6	-	317	No declara
MINI VINO	MckAY	12.9	6.68	-	240	No declara
VINO	MckAY	13.6	6.9	-	264	No declara
Mini Coco	MckAY	19.7	12.18	-	340	No declara
Mini Vitalife Avena-Pasas	MckAY	6.5	3.5	4.5	195	No declara
Grill Sabor Jamón Horneadas	MckAY	21.4	10.4	-	1100	No declara
Mini Vitalife MANZANA	MckAY	10.7	4.6	4.3	170	No declara
Vitalife Avena- Miel	MckAY	13.4	7.08	7.4	230	No declara
TRITON VAINILLA	MckAY	22.2	12.8	-	250	No declara
TRITON NARANJA	MckAY	22.4	12.5	-	250	No declara
KUKY Chocolate	MckAY	23.2	14.5	-	316	No declara
ALTEZA HELADO	MckAY	22.8	13.6	-	190	No declara
Champañas Criollitas	MckAY	5.6	2.3	-	104	No declara
CRIOLLITAS	MckAY	6	4.6	-	108	No declara
SODA CLÁSICA	MckAY	10.5	4.7	-	764	No declara
SODA Sabor Mantequilla	MckAY	10	5	-	751	No declara
SODA LIGHT	MckAY	8	3.9	-	781	No declara
AGUA	MckAY	11.1	5	-	603	No declara
AGUA LIGHT	MckAY	6.6	3.1	-	567	No declara
MILO	MckAY	21.2	12	-	250	No declara
COCO	MckAY	21.7	12.6	-	197	No declara

VITALIFE MANZANA	MckAY	9.6	4.3	4.2	191	No declara
MINI NIZA	MckAY	14.3	7.8	-	165	No declara
GRILL	MckAY	15.2	4.4	-	1237	No declara
COMICS MUSEO	MckAY	13.9	7.6	-	330	No declara
MINI MOROCHA	MckAY	20.1	15.9	-	140	No declara
AMERICAN CRACKERS	MckAY	10.4	4.6	-	622	No declara
SUPER 8	MckAY	23.9	18.3	-	150	No declara
Chocatinas	CALAF	22	13	-	442	No declara
AGUA sin sal	CALAF	12	5	-	12	No declara
DUETTO	CALAF	19	7	-	170	No declara
OREO DORADA	KRAFT	21	11	2.4	303	No declara
CLUB SOCIAL	KRAFT	17.3	7.7	-	700	No declara
CHOC KISS	Dos en Uno	24	14.4	1.1	185	No declara
COCO	Dos en Uno	24	14.9	0	216	No declara
CERAL MIX COOKIES AVENA-NARANJA	Dos en Uno	17	8	7.4	325	No declara
LIMÓN	Dos en Uno	21	11.4	0	232	No declara
CHOCOLATE	Dos en Uno	21	11.5	0.8	230	No declara
CHOCOLATE RELLENA VAINILLA	Dos en Uno	19	10.4	0.7	164	No declara
OBLEAS TRAMS	Dos en Uno	28	13.6	0.9	214	No declara
CONQUISTA	Dos en Uno	12	5.7	0.3	427	No declara
VINO	Dos en Uno	14	6.2	0	244	No declara
TORTITAS SABOR CHOCOLATE	Dos en Uno	22	14	1.5	235	No declara
SCONES	Dos en Uno	18	8.8	1.6	121	No declara
RIGOCHOC	Dos en Uno	23	18	0	137	No declara
SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas	Dos en Uno	21	6.3	0.3	1900	No declara

SELZ CRACKER	Dos en Uno	15	5.4	0.4	696	No declara
SELZ SODA	Dos en Uno	11	5.3	0.4	302	No declara
PALITOS	Dos en Uno	20	13.1	1.2	159	No declara
Galletas Santiago Limón	Galletas Santiago	14.8	7.7	-	185	No declara
Galletas Santiago Chocolate	Galletas Santiago	16.9	8.8	-	188	No declara
STRAWBERRY Janm Filled Cookies	Tatawa	8.4	5	5.3	222	No declara
CHIPS DELITE	Tatawa	26.4	16.8	9.2	174	No declara
CLASSIC BLUEBERRY	Tatawa	13.4	6.5	6.5	41.9	No declara
BUTTER COOKIES	Colombina	20	9	-	236	No declara
SERRANITA	FRUNA	20.2	10	-	188.6	No declara
COCO	FRUNA	15.8	8.5	-	306	No declara
CARIOCA	FRUNA	19.2	10	-	210.9	No declara
SODA	FRUNA	13.2	6.9	-	647	No declara
GALLETAS FRUNA VAINILLA	FRUNA	11.5	5.9	-	239.6	No declara
DULCE DE LECHE	BAUDUCCO	40	20	0	100	No declara
CHOCOLATE	BAUDUCCO	27	15	2	115	No declara
SODA	ALTER NATURAL	13	1.1	4	607	2.1

9.- Recomendamos a los padres y a las madres

Llamamos a los padres a escoger alimentos saludables para sus hijos como una forma de prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas. La evaluación del valor nutricional de los alimentos recae sobre los padres. La gran mayoría de las galletas existentes en el mercado no son alimentos saludables, por que contienen mucha sal, muchas grasas saturadas y ácidos grasos trans poca fibra, que los que hacen perder su condición de alimento saludable.

10.- Exigimos a las empresas

Reducir la sal de las galletas. La sal la usan sólo para acentuar los sabores por lo que es absolutamente innecesaria.

Sacar las grasas hidrogenadas en forma de trans y aceite vegetales altamente saturados como el aceite de palma.

Rotular el contenido de azúcares simples

11.- Solicitamos a las autoridades de salud

CONADECUS solicita que se incorpore al Reglamento Sanitario de Alimentos la obligación de la industria alimentaria a detallar en las etiquetas de alimentos y bebidas su contenido de azúcar.

Solicitamos también que los datos de grasas saturadas, sal y azúcar aparezcan en la parte frontal del envase en forma destacada con una señal que permita identificar al consumidor los criterios más saludables. El objetivo de la iniciativa es dar a los consumidores una mayor información que les permita optar por una dieta saludable y contribuir así a la lucha contra la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Sabemos que una de las medidas claves para luchar contra la obesidad y las enfermedades asociadas es seguir una dieta saludable. En último término, **son los consumidores los que eligen**, pero para hacerlo tienen que tener la información correcta, simple y adecuada y este es el objetivo de esta propuesta.

En concreto, la norma debe obligar a declarar y rotular el contenido de nutrientes o indicadores de calidad de dieta, con una señalética destacada y entendible para los consumidores. El reglamento debe exigir que la etiqueta sea legible (con un tamaño de letra de tres milímetros por lo menos), clara y exacta y que la presentación de información adicional voluntaria no desvirtúe la presentación de la información obligatoria. En la actualidad el Reglamento, en su artículo 116 sólo exige rotular la cantidad de azúcares cuando se hace una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos.

12. Equipo de investigación

-Dra Cecilia Castillo L., Omar Pérez Santiago, ingeniero en alimentos, Edison Cid,

Notas

- 1 Estadísticas Vitales, 2005. Instituto Nacional de Estadísticas, Gobierno de Chile. 2008.
- 1 I Encuesta de Salud. Chile 2003. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile,
- 1 Tendencia secular del estado nutricional en escolares chilenos. Muzzo S, Cordero J, Ramírez I, Burrows R.. Rev Chil Nutr 1999; 26: 311-5.
- 1 Las golosinas en la alimentación infantil. Carlos Castillo D., Marcela Romo M. Rev. chil. pediatr. vol.77 no.2 Santiago Apr. 2006.
- 1 Informe Confedach: Soprole, Nestlé, Arcor Dos en Uno, Quillayes. Documento preparado por Gonzalo Durán S. y Marco Kremerman, Observatorio Laboral Chile. Marzo 2007.
- 1 Dulces cuentas del mercado de confites, Diario Estrategia, 21 de agosto de 2006.
- 1 Dulces cuentas del mercado de confites, Diario Estrategia, 21 de agosto de 2006.
- 1 Dulce batalla, Myriam Mellado. Qué Pasa, sábado 25 de octubre de 2008
- 1 Preventing childhood obesity. A report from the BMA Board of Science. British Medical Association 2005.