

Radiografía de... Galletas sabor a Chocolate Emperador de Gamesa

elpoderdelconsumidor.org/2020/03/radiografia-de-galletas-sabor-a-chocolate-emperador-de-gamesa

31 de marzo de
2020

31 marzo, 2020 | : Análisis de productos



- Su segundo ingrediente es azúcar y el tercero es grasa.
- Contiene colorantes artificiales que generan impactos negativos a la salud.
- Contiene jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), el azúcar con mayores impactos metabólicos.

31 marzo 2020. Échale un vistazo a nuestras radiografías de productos: sencillas, concisas y documentadas.

Galletas Emperador sabor a chocolate de Gamesa (154 gramos):

Azúcares:

Contienen 10 gramos (g) de azúcar en 3 galletas (30 g).

Por cada 3 galletas hay 2 cucharadas cafeteras de azúcar, es decir, **la tercera parte del producto es azúcar.**

Esto cubre el 20% de azúcar máxima recomendada para un adulto, de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En el caso de niñas y niños, cubre el 25% del máximo recomendado. Con tan solo 3 galletas se cubre una cuarta parte de la cantidad de azúcar máxima recomendada para todo un día.¹

Es importante considerar la cantidad tan alta de azúcar que contiene este producto en una porción tan reducida, ya que actualmente vivimos una grave epidemia de sobrepeso, obesidad y diabetes.

Hoy día, limitar el consumo de productos altos en azúcares cobra mucha mayor importancia por su asociación a enfermedades como las que se mencionan y nos hacen más susceptibles a presentar complicaciones por otros padecimientos, como enfermedades infecciosas, ya que debilitan nuestro sistema inmunológico.²

Sodio:

3 galletas contienen 136 miligramos (mg) de sodio.

Esta cantidad cubre el 6.8% del requerimiento total de sodio para un adulto en todo el día, de acuerdo con lo establecido por la OMS, así como el 9 % del requerimiento diario para una niña o niño.³

La alta ingesta de sodio se ha asociado a padecimientos como presión arterial elevada (hipertensión), un grave problema en nuestro país, ya que de ser crónica puede desencadenar padecimientos como insuficiencia renal.^{4, 5}

Grasas:

Contiene 6 g de grasa por cada 3 galletas.

La cantidad de grasa que contiene equivale al **38% de las calorías totales** del producto, es decir, más de la tercera parte.

El consumo de grasa de manera moderada es importante para el cuerpo, pero lo recomendado es que provenga de fuentes saludables y no de productos ultraprocesados a base de harinas refinadas, azúcares y grasas.⁶

Calorías:

Contiene 142 calorías por cada 3 galletas.

Esta cantidad de calorías es elevada para el tamaño de la porción, ya que cubre el 7% de las calorías recomendadas al día para un adulto, mientras que para una niña o niño cubre 9% de las calorías totales.⁷

Es recomendable que el consumo de calorías provenga de alimentos ricos en nutrientes, no de calorías de azúcares y grasas saturadas. Existen galletas o postres que son ricos en nutrientes, elaborados con harinas integrales y sin ingredientes dañinos a la salud.

Ingredientes:

Harina de trigo, azúcar, aceite vegetal (contiene TBHQ), cocoa, jarabe de alta fructosa, leche descremada en polvo, sal yodada, almidón, emulsificantes (lecitina de soya, estearoil, lactilato de sodio), saborizantes artificiales (vainilla, crema), harina de soya, sólidos de leche, colorantes artificiales (amarillo ocazo FCF y sus lacas, rojo allura ac y sus lacas, tartrazina y sus lacas, azul brillante FCF, indigotina laca, caramelo clase IV).

Las Galletas Emperador sabor a chocolate están compuestas por 21 ingredientes diferentes.

Su primer ingrediente es **harina refinada** (la cual, a nivel sanguíneo, tiene una absorción muy similar a la del azúcar).⁸

Su segundo ingrediente es **azúcar** y el tercero es **grasa**.

Además, contiene **jarabe de maíz alta fructosa**, el cual ha mostrado tener mayores impactos metabólicos que el azúcar de caña.⁹

Contiene **6 colorantes artificiales**, de los cuales 3 son altamente alergénicos, 3 están asociados hiperactividad y déficit de atención en niños, y uno de ellos es cancerígeno.^{10, 11}

Contiene **TBHQ**, el cual ha probado aumentar la incidencia de tumores en modelos animales.¹⁰

Etiquetado:

Producto con EXCESO de AZÚCARES, GRASAS y CALORÍAS.

El etiquetado es atractivo, ya que se utilizan colores brillantes como el rojo, sin embargo no refleja los contenidos reales del producto.

No es posible detectar de forma sencilla las altas cantidades de azúcares o calorías por porción, ni tampoco que contiene aditivos dañinos a la salud, particularmente para la población infantil.

Recordemos que nuestro país presenta graves problemas de salud, como el sobrepeso la obesidad y la diabetes, lo que impacta directamente en todas las demás áreas de desempeño del individuo, motivo por el cual cobra mayor relevancia implementar etiquetados realmente orientadores y políticas alimentarias para el interés público.

Esta situación cobra particular importancia ante la pandemia causada por el COVID-19,

en donde cobra mucha mayor relevancia cuidar de nuestra salud, particularmente el sistema inmunológico.

Nuestra valoración:

No apto para consumo en niños, por contener colorantes no recomendables.

En población adulta moderar su consumo, debido a la elevada cantidad de azúcares, grasas y calorías que contiene.

Te proponemos:

Elaborar tus propias galletas.

Galletas caseras de avena y chocolate

Ingredientes:

- 2 huevos a temperatura de ambiente idealmente
- 1/3 taza de azúcar mascabado
- 1/3 taza de aceite
- 1 taza de harina de almendras (pueden moler almendras)
- 2 tazas de harina de avena (avena natural molida)
- 1/2 taza de chocolate en polvo amargo
- 1 taza de avena entera

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Prepara una bandeja para hornear con papel de mantequilla.
3. En un bol bate los huevos con el azúcar.
4. Agrega el aceite y mezcla bien.
5. En otro bol mezcla todos los ingredientes secos, harina de almendras, harina de avena y chocolate en polvo.
6. Incorpora la mezcla seca a la de los huevos, poco a poco, para que quede homogénea.
7. Cuando esté todo mezclado, agrega la avena entera.
8. Coloca montoncitos sobre la bandeja y hornea por 10 minutos.

Fuente: receta modificada de <https://www.midiariodecocina.com/galletas-de-avena-y-chocolate/>

* Producto consultado el 9 de marzo de 2020.

1. OMS (2015). Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen en español disponible en: apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?ua=1&ua=1. Documento completo sólo disponible en inglés en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
2. Afiat Berbudi, Nofri Rahmadika , Adi Imam Cahyadi and Rovina Ruslami, “Type 2 Diabetes and its Impact on the Immune System”, Current Diabetes Reviews (2019) 15: 1. <https://doi.org/10.2174/1573399815666191024085838>. Abstract disponible en: <http://www.eurekaselect.com/176103/article>
3. WHO (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO). Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf
4. Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, Rojas-Martínez R, Pedroza-Tobías A, Medina-García C, Barquera S. Hypertension: prevalence, early diagnosis, control and trends in Mexican adults. Salud Publica Mex 2013;55 suppl2:S144-S150. Disponible en: <http://bvs.insp.mx/rsp/files/File/2013/vol%2055%20supl%20No%202/9tendencia29julio.pdf>
5. Capuccio F. (2013). Cardiovascular and other effects of salt consumption. Kidney Int Suppl 3(4): 312-315. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4089690/>
6. Torrejón y Uauy. (2011). Calidad de grasa, arteriosclerosis y enfermedad coronaria: efectos de los ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans. Rev. Med. Chile 139; 924-931. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v139n7/art16.pdf>
7. Barbara S. The impact of fresh, healthy foods on learning behavior. The Center for the Improvement of Human functioning Int'l. 2006. Documental.
8. Foster-Powell K, Holt S y Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. Am J Clin Nutr 2002;76:5-56. Disponible en: <http://abran.org.br/wp/wp-content/uploads/2012/10/Am-J-Clin-Nutr-2002-Foster-Powell-5-56.pdf>
9. Fructose: Metabolic, Hedonic, and Societal Parallels with Ethanol. Lustig RH. J Am Diet Assoc. 2010;110:1307-1321.
10. Center for Science in The Public Interest (CSPI). Chemical cuisine (2020). Safety of food additives. Disponible en: https://cspinet.org/eating-healthy/chemical-cuisine#letter_E
11. CSPI (2014). A Summary of the Science Linking Food Dyes with Impacts on Children's Behavior. Disponible en: <https://www.cspinet.org/fooddyes/Food-Dyes-Fact-Sheet.pdf>

Notas relacionadas

Radiografía de... Aderezo para ensalada estilo César de Clemente Jacques [> leer](#)

Radiografía de... Licuadito Danonino con plátano y avena molida [> leer](#)

Radiografía de... Tortillas de harina para parrilla Tía Rosa [> leer](#)

El poder de... La verdolaga [> leer](#)

Menús saludables de fiestas patrias ¡sí, señor! [> leer](#)