



por tus derechos, por un consumo responsable

Radiografía de... Cheetos torciditos

FECHA DE CONSULTA: 10 DE ENERO 2022



EXCESO DE CALORÍAS Y EXCESO DE SODIO	
Sellos de advertencia	Contiene 344 calorías por envase y el 59% de estas provienen de las grasas. Aporta 336 mg de sodio por porción de 60 g.
Aditivos	Contiene glutamato monosódico y colorantes como rojo allura, amarillo 6 y amarillo 5 o tartrazina. Estos colorantes son alergénicos. Contiene dióxido de silicio, aditivo asociado a silicosis, además de TBHQ, aditivo dañino en modelos animales.
Publicidad	La publicidad del empaque ya no incluye al personaje, lo cambiaron por una gran "C" con las manchas del animal haciendo alusión la mascota, pero en redes sociales se sigue usando el personaje de forma estratégica.

Cheetos Torciditos, botana de sémola de maíz sabor queso y chile, de Sabritas (bolsa de 60 gramos):

¿Por qué el producto contiene el sello de EXCESO DE CALORÍAS?

Aporta 344 calorías (cal) por cada 60 gramos (g), que de acuerdo con los límites establecidos en la NOM-051 sobre etiquetado de alimentos y bebidas ultraprocesados, excede las 275 calorías por cada 100 g de producto.

El producto ya había sido analizado previo a la norma oficial y se detecta que la cantidad de calorías aumentó ligeramente, ya que el producto analizado en el 2018 contenía 326 calorías por cada 60 g de producto <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/06/radiografia-de-cheetos-torciditos-sabor-queso-y-chile/>.

La cantidad de calorías que aumentó no es significativa, sin embargo, llama la atención que en lugar de disminuir tenga un aumento modesto, resultado contrario a lo observado en otros productos que sí han disminuido su aporte calórico o algún otro ingrediente nocivo.

De acuerdo con las recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana, donde el promedio de consumo al día es de 2,000 calorías en adultos y 1,579 calorías en niños,¹ un paquete de 60 g cubre el 17.2% y 21.7% del consumo calórico total por día para adultos y niños, respectivamente.

Es decir, con tan sólo 60 g de producto se está consumiendo una proporción importante de las calorías totales para todo un día.

Lo preocupante es que en una fiesta o reunión se podrían llegar a consumir hasta tres veces dicha cantidad en una simple "botana", sin que los consumidores adviertan la cantidad de calorías o el resto de los ingredientes que están ingiriendo.

59.1% de las calorías totales provienen de las grasas y 8.9% provienen de grasas saturadas. Más de la mitad de las calorías son grasas.

El alto consumo de este tipo de calorías se ha asociado directamente a padecimientos como sobrepeso y obesidad, especialmente en la población infantil.

¿Por qué el producto contiene el sello de EXCESO DE SODIO?

El producto contiene 561 miligramos (mg) de sodio por cada 100 g de producto, casi el doble de lo establecido como límite en la norma oficial, la cual establece que no debe exceder los 350 mg de sodio por cada 100 g de producto.

Una porción de 60 g contiene 336 mg de sodio.

En el análisis pasado, la cantidad de sodio fue de 360 mg, lo que indica que hubo un ligero aumento <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/06/radiografia-de-cheetos-torciditos-sabor-queso-y-chile/>, además de contener otro tipo de sales que tienen un efecto negativo en el organismo, descritas más adelante.

La cantidad de sodio en este análisis representa un 16.8% del total recomendado para un adulto y el 22.4% de la recomendación diaria para una niña o niño, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).²

Esta cantidad de sodio es excesiva, especialmente considerando que la porción es reducida y que fácilmente puede haber un consumo mayor a 60 g.

El consumo de este tipo de productos, así como su permanencia en el mercado es preocupante, tanto por la cantidad de sodio que contienen como por la pobre calidad del producto.

En México vivimos un fuerte problema de hipertensión, ya que una cuarta parte de la población adulta (25.5%) la padece y casi la mitad de los casos desconoce que la tiene.³

Lo peligroso de la hipertensión o presión alta es que puede provocar embolias, infartos o eventos cardiovasculares como trombosis, dejando a los pacientes con secuelas graves, llevándoles a una pobre calidad de vida o hasta la muerte. Estudios científicos han encontrado una relación directa entre el alto consumo de sodio y valores elevados de presión arterial.⁴

Se ha visto que los índices de hipertensión han aumentado entre la población infantil y adolescente, y esto ha sido atribuido a la dieta.⁵ Por eso es importante tener precaución con respecto a productos tan populares como el que se analiza, ya que padres de familia y cuidadores desconocen su verdadera afectación. Este es un producto que se suele ofrecer en fiestas infantiles o como una botana.

Otros

Azúcares:

Contiene 1.4 g de azúcares añadidos por cada 60 g.

La OMS recomienda la ingesta de azúcares añadidos se limite a 10% de la ingesta calórica total. De acuerdo con este criterio, un paquete cubre el 2.8% para adultos y el 3.5% para niños.⁶

La OMS a su vez recomienda reducir aún más la ingesta de azúcares añadidos a un 5% de las calorías totales de la dieta. De acuerdo con esta recomendación, un paquete de Cheetos Torciditos cubre el 5.6% para adultos y un 7% para niños para todo un día.

Grasas:

El producto contiene 22.6 g de grasas (37.6% del producto total es grasa, y del total de las calorías casi el 60% provienen de las grasas).

De las grasas totales, el 30.6% son saturadas.

Con respecto a las calorías totales, contiene el 8.9% de grasas saturadas. De acuerdo con los criterios de la NOM-051, el producto no excede el 10% establecido.

Lista de ingredientes:

Sémola de maíz, aceite vegetal (contiene TBHQ), condimento [sólidos de la leche, maltodextrina, chiles, sal yodada, grasa vegetal, aceite vegetal, harina de soya, queso (0.3%), saborizantes naturales, idénticos al natural y artificiales (contiene cebada), ácido cítrico, almidón modificado, dióxido de silicio, glutamato monosódico, caseinato de sodio, proteína vegetal hidrolizada de soya, hidrolizado de levadura, leche entera fermentada, harina de maíz, tartrazina y sus lacas, fosfato de potasio, almidón, goma arábiga, guanilato de sodio, inosinato de sodio, achiote, ácido láctico, ácido fumárico, mono y diglicéridos, ácido málico, ácido ascórbico, tocoferoles, fosfato de calcio, rojo allura ac y sus lacas, benzoato de sodio, BHT], amarillo ocaso fcf y sus lacas.

Contiene **43 ingredientes en total**, entre los cuales la mayoría son aditivos. Los más preocupantes son el glutamato monosódico y los colorantes artificiales que afectan la conducta de niños y niñas, así como otros aditivos tóxicos como el TBHQ, BHT, dióxido de silicio, guanilato e inosinato de sodio.

La industria procesadora de alimentos podría utilizar alternativas de ingredientes que no afecten la salud de los consumidores, sin embargo, optan por ingredientes de mala calidad afectando a la población, particularmente la infantil, principalmente por abaratar costos de producción.

Aditivos:

Colorantes rojo allura, tartrazina y amarillo ocaso. Colorantes asociados con hiperactividad y déficit de atención en la población infantil. Dicho cambio de conducta se observa de forma aguda en casa.

En el caso de los niños que ya tienen trastorno de hiperactividad y déficit de atención, les intensifica el trastorno.⁷ Son tan contundentes los estudios que en el Reino Unido si un producto contiene dichos colorantes debe llevar una leyenda precautoria para alertar a padres de familia y cuidadores.

Dicha medida es muy apropiada, pues permite saber y decidir si se proporcionan estos colorantes a sus hijos o no. También permite que niños con el trastorno de hiperactividad y déficit de atención se protejan.

Glutamato monosódico El glutamato ha demostrado inhibir los centros de saciedad, induciendo a comer vorazmente, por lo que es posible consumir fácilmente más de una porción.

También se ha visto una asociación con aumento de peso, ya que induce a una mayor ingesta energética.⁸ Es un ingrediente neurotóxico que daña las células del cerebro.⁹ No se debe exponer a los niños a este ingrediente.

Dióxido de silicio. En grandes dosis o exposición directa puede provocar silicosis, cicatrices que aparecen en los alvéolos de los pulmones. Estas pueden impedir que el oxígeno llegue a la sangre, lo que puede dificultar la respiración y en casos extremos puede causar la muerte (dependiendo del grado de hipersensibilidad). También se ha visto que afecta la diferenciación neuronal y el funcionamiento de las mitocondrias.^{10, 11}

Guanilato e inosinato de sodio. Estos aditivos se transforman en ácido úrico, se depositan en los tejidos y a largo plazo pueden causar gota.

En grandes dosis pueden causar hiperactividad, asma, reacciones cutáneas, insomnio, alergia e irritación de las mucosas.

TBHQ. Es un conservador que ha demostrado ser tóxico. Aunque suele ser catalogado como «antioxidante» es importante notar que es un producto químico sintético con propiedades antioxidantes – NO es un antioxidante natural.

Con base en estudios con animales, los peligros para la salud asociados con TBHQ incluyen:¹²

- Efectos en el hígado a dosis muy bajas.
- Resultados positivos en las pruebas de mutación *in vitro* en células de mamíferos.
- Cambios bioquímicos en dosis muy bajas.
- Efectos en la reproducción en dosis altas.
- Aumento de tumores en modelos animales.¹³

Se recomienda evitar su consumo.

BHT. Este aditivo permite atrasar la oxidación en las grasas, pero se ha visto en varios modelos animales que aumenta el riesgo de desarrollar cáncer.

Las células grasas humanas son capaces de almacenar el BHT, por lo que hay que evitarlo, ya que puede perjudicar a personas que tienen alta predisposición a cáncer.

El BHT es fácil de sustituir por ingredientes no perjudiciales, por lo que su uso es innecesario.¹⁴

Publicidad:

Se eliminó el personaje del guepardo tan característico de los Cheetos, sin embargo, se sigue haciendo alusión al mismo.

También se ha observado que la marca sigue usando al personaje en redes sociales de forma estratégica, como en caricatura.

Este tipo de tácticas son utilizadas por la industria para seguirse promocionando sus productos, aún con las regulaciones que los gobiernos imponen para proteger la salud de su población.

Los Cheetos son populares, no sólo en México sino en el mundo entero. La desventaja de los consumidores es la alta exposición a la publicidad y la ignorancia con respecto a los daños reales del producto.

En México, una gran parte de la población vive con enfermedades, como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, anemia y desnutrición.

Nuestra valoración:

Evitar su consumo, por contener ingredientes que pueden ser tóxicos y por las cantidades excesivas de calorías y sodio.

Te proponemos:

Dedos de zanahoria.

Zanahoria: alta en betacarotenos, principalmente vitamina A, la cual contribuye al sano funcionamiento de la vista, la salud de la piel y a mantener las mucosas en condiciones normales. Para la protección contra

resfriados o infecciones, tanto bacterianas como virales, el papel de las mucosas es de suma importancia. La vitamina A también es esencial para buen funcionamiento del sistema inmune.^{15, 16}

Precio:

60 g de Cheetos Torciditos: \$10 a \$15 pesos (consultado el día 7 de enero 2022)

100 g de zanahorias*: \$1.50 pesos

*Recuerda que es mejor opción consumir alimentos cultivados por campesinos mexicanos en pequeña y mediana escala.

Receta

Dedos de zanahorias

(Rinde para 4 personas)

Ingredientes:

- ½ kilo de zanahorias
- Harina integral combinada con amaranto
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de salsa de soya
- 1 Pizca de sal, pimienta y hierbas de olor
- Chile en polvo natural

Preparación:

1. Pon a hervir el agua con sal, pimienta y las hierbas de olor.
2. Mientras se calienta el agua, corta las zanahorias en tiritas del tamaño de un cheeto.
3. Cocina las tiritas de zanahoria en el agua hirviendo por 7 minutos.
4. Calienta el aceite a fuego medio.
5. Mientras se calienta el aceite, bate el huevo con la salsa de soya.
6. En un plato extendido, coloca el harina integral mezclada con el amaranto.
7. Saca las tiritas del agua hirviendo, pásalas por la mezcla de huevo y posteriormente cúbre las con una capa de harina y amaranto.
8. Fríe las tiritas en el aceite bien caliente hasta quedar crocantes.
9. Escurre el exceso de aceite y añade chile en polvo a tu gusto.

Receta de elaboración propia El Poder del Consumidor.