

**Análisis de Galletas**

**Área de Análisis Corporación Nacional de Consumidores  
y Usuarios (CONADECUS)**

**Octubre 2008**

## **INDICE**

<b>INDICE</b> .....	<b>2</b>
<b>1.-Introducción</b> .....	<b>3</b>
<b>2.- Antecedentes demográficos y epidemiológicos del país</b> .....	<b>4</b>
<b>3.- Obesidad</b> .....	<b>4</b>
<b>4.- Objetivo del estudio</b> .....	<b>6</b>
<b>5.- Industria de las galletas</b> .....	<b>7</b>
<b>6.- Metodología de investigación</b> .....	<b>10</b>
<b>7. Análisis de etiquetas comparativo integrado con semáforo nutricional</b> .....	<b>12</b>
<b>8 Recomendaciones al consumidor</b> .....	<b>31</b>
<b>9.- Recomendamos a los padres y a las madres</b> .....	<b>31</b>
<b>10.- Exigimos a las empresas</b> .....	<b>35</b>
<b>11.- Solicitamos a las autoridades de salud</b> .....	<b>35</b>
<b>12. Equipo de investigación</b> .....	<b>37</b>
<b>Notas</b> .....	<b>37</b>

## **1.-Introducción**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen exceso de peso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

La obesidad es la enfermedad crónica más prevalente en todos los grupos de población chilena. En los niños y jóvenes chilenos la obesidad constituye uno de los problemas más importantes en salud pública. Estudios a nivel local confirman que más de la mitad de la población adulta chilena tiene un riesgo cardiovascular alto o muy alto, con altas tasas de sobrepeso y obesidad asociadas a otras enfermedades crónicas que son determinantes para la morbilidad y la mortalidad por enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en Chile. Según estadísticas oficiales la principal causa de muerte en Chile corresponde a enfermedades del sistema circulatorio (26, 7% en hombres y 30% en mujeres) <sup>1</sup>

La principal causa de sobrepeso y obesidad en las personas está determinada por un exceso de ingesta energética por sobre el gasto de energía, mediados por factores sociales, genéticos, ambientales. En ellos se advierte un aumento del consumo de alimentos entre comidas y fuera de hora (“snacks”) o en actividades sociales.

El alto contenido de grasas saturadas y trans en este tipo de alimentos son uno de los factores alimentarios de riesgo para el alza del colesterol LDL (colesterol malo) y la baja del colesterol HDL (colesterol bueno o protector), también su alto contenido de sal/sodio es un determinante para el desarrollo o mantenimiento de la hipertensión arterial. Su alto contenido de azúcar contribuye a aumentar el aporte de energía (kcal) y a dificultar el manejo de otros factores de riesgo como es la resistencia a insulina y la diabetes tipo II, frecuentemente asociadas a la obesidad

Dentro de estos snacks, el consumo de galletas es muy frecuente, en diferentes comidas o también como colaciones o entremeses (“snacks”). Su consumo ha tenido un crecimiento exponencial en los últimos años, destacando como principales consumidores a los niños, jóvenes, mujeres y también adultos. Existen antecedentes que las galletas son promocionadas con una gran inversión publicitaria en niños y jóvenes y no constituyen parte de una alimentación saludable, ya que por su composición contribuye a aumentar los graves problemas de obesidad y otras enfermedades crónicas.

Si bien los consumidores están frente a una campaña intensiva por parte de las empresas de galletes y confites, en ninguna parte aparece una advertencia sobre los riesgos en salud asociados a su composición nutricional o a su consumo, aún cuando la ley del consumidor establece en su artículo 3, letra b, que los consumidores tienen derecho a una información veraz y oportuna sobre los bienes ofrecidos. De esta forma, se desarrolla una información asimétrica, donde la industria lo sabe todo sobre el producto alimentario y el consumidor, muy poco.

Por ello, el objetivo general de éste estudio es aportar nuevos antecedentes sobre los contenidos nutricionales y los riesgos en salud de la comida industrial, en este caso las galletas, que suelen incorporar sal(sodio), grasas saturadas y ácidos grasos trans, azúcar en una alta proporción, asociado al uso de harinas altamente refinadas con un bajo contenido de fibra dietética.

Este informe fue financiado por el Fondo Concursable de las ADCs 2008

## 2.- Antecedentes demográficos y epidemiológicos del país

Chile ha experimentado durante los últimos veinte años importantes cambios demográficos y epidemiológicos. Hay un aumento en la proporción de adultos y adultos mayores, cifras que dan cuenta del envejecimiento de la población chilena y que se acompañan además de un número importante de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), obesidad, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, diabetes, entre otras y cuya prevención está fuertemente relacionada con la nutrición y alimentación desde la niñez.

La obesidad es la enfermedad crónica más prevalente en todos los grupos de población chilena (8% en menores de seis años, 19,3% en escolares de Primer Año Básico, 33% en embarazadas, 28% en mujeres y 23% en hombres adultos). La obesidad es a su vez un factor de riesgo para otras enfermedades como son las hipercolesterolemias (35% de los adultos), la hipertensión arterial (33,7% de los adultos) y la diabetes mellitus tipo 2 (4 a 12%). Estas enfermedades son determinantes para la morbilidad y la mortalidad por enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en Chile.

Los resultados generales de la encuesta de salud del Ministerio de Salud (2003) confirman que más de la mitad de la población adulta chilena tiene un riesgo cardiovascular alto o muy alto, con altas tasas de hipertensión, sobrepeso y obesidad, dislipidemia y tabaquismo. <sup>2</sup>

## 3.- Obesidad

El sobrepeso y de la obesidad infantil ha aumentado en forma importante durante los últimos 10 años <sup>3</sup>. Hoy 3 de cada 10 niños menores de seis años presentan algún grado de exceso de peso, correspondiendo en más de la mitad de los casos a obesidad. Según datos de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) en la actualidad el 19,3 % de los niños de primero básico son obesos (2007).

Figura 1

AUMENTO DE OBESIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERO BÁSICO 1° DE LOS ESTABLECIMIENTOS MUNICIPALIZADOS Y PARTICULARES SUBVENCIONADOS DEL PAÍS



Fuente: JUNAEB, 2006

En los niños la obesidad constituye en Chile uno de los principales problemas en salud pública y su prevalencia crece en la medida que la edad aumenta<sup>4</sup>. Cuando la información se desagrega por regiones se observa que la obesidad infantil es mayor en las regiones extremas del país (Arica y Magallanes) y cuando se analiza por nivel socioeconómico, la mayor frecuencia aparece en los niños pertenecientes a los quintiles de ingresos más bajos.

A medida que el tiempo transcurre, los obesos tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares tales como enfermedad coronaria, fallas cardíacas congestivas o enfermedades cerebrovasculares (derrame cerebral). También la obesidad determina un mayor riesgo para algunos tipos de cáncer, como el de mama o de colon.

La principal causa de sobrepeso y obesidad en las personas está determinada por un exceso de ingesta energética por sobre el gasto de energía, mediados por factores sociales, genéticos y ambientales. Existen tendencias significativas hacia una mayor ingesta de carbohidratos y grasas, en especial papas chips, galletitas saladas, palomitas de maíz (su consumo se triplicó desde mediados de los años '70 a mediados de los años '90) y de bebidas gaseosas (consumo que se duplicó en el mismo período).

Los factores genéticos no son la causa fundamental del problema, ya que el patrimonio genético de las poblaciones ha sido relativamente estable en el tiempo. Así, si bien la genética puede ser importante, el sobrepeso y la obesidad son actualmente la expresión de factores ambientales inadecuados como son los mediados por una inadecuada alimentación y la falta de actividad física.

El cambio del modelo económico ha contribuido a la modificación de los estilos de vida, incorporando hábitos que han modificado la dieta, cuyas características están dadas por un consumo importante y frecuente de alimentos de bajo costo, de fácil acceso y muy atractivos, ricos en calorías, grasas, especialmente grasas saturadas, grasas trans y azúcares simples.

Esta forma de alimentación junto a una disminuida práctica de la actividad física (menor cantidad de juegos al aire libre, aumento de horas de TV y computador, automatización de la vida) han permitido que parte de la energía proporcionada por la dieta se ahorre, contribuyendo al aumento de la grasa corporal y al desarrollo de la obesidad.

La obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles determinan actualmente una alta demanda de atención en salud, la que se incrementará cuando los actuales niños lleguen a ser adultos, Todas estas enfermedades pueden ser adecuadamente prevenidas con una alimentación y una nutrición adecuada, pudiendo mejorar la calidad de vida y disminuyendo los costos en salud de los chilenos. Por ello, la necesidad de evaluar alimentos de consumo frecuente como las galletas.

#### ***4.- Objetivo del estudio***

##### Objetivo general

1.-Determinar si las galletas que se venden en Chile se encuentran dentro de la categoría de alimentos saludables.

##### Objetivos específicos

1. Evaluar el contenido nutricional de las galletas
2. Determinar mediante análisis de etiquetado nutricional las diferencias en el contenido de grasa, grasa saturadas, ácidos grasos trans, azúcares, sal (sodio), y fibra dietética en las galletas de las distintas variedades
3. Aportar información a los consumidores para la selección de productos más

## 5.- Industria de las galletas

Las galletas han tenido un creciente consumo entre niños y jóvenes chilenos. En el mercado nacional existe una amplia oferta. La industria concentra sus campañas en niños y adolescentes<sup>4</sup>. Un estudio de Adimark muestra que los jóvenes son mucho más consumidores de “galletas como snacks”.

Creciente consumo de galletas

La industria de galletas ha sufrido un rápido traspaso de propiedad desde capitales locales a empresas multinacionales. Nestlé compró Hucke y McKay en 1988, Carozzi compró Costa en 1982 y la empresa argentina Arcor compró Dos en Uno en 1998. Estas empresas actúan como Sociedad Anónima Cerrada, con lo cual no están obligadas a publicar sus reportes sobre sus operaciones en Chile. Sus datos de producción y de ventas son difíciles, por lo tanto, de rastrear.<sup>5</sup> De allí que los datos son aproximaciones en base a información en la prensa.

Según el diario Estrategia, el negocio de los caramelos, galletas y chocolates ha registrado tasas de crecimiento de 7% anual, desde el año 2003, moviendo cerca de US\$360 millones anuales<sup>6</sup>. El mercado de galletas es levemente superior a 3 kilos por habitantes por año.

De acuerdo a datos de AC Nielsen, a mayo de 2006, las galletas son las que tienen la más alta penetración con 97,7% del mercado de los confites en general, le siguen los snacks con 85,6% y en tercer lugar están los chocolates con 82,4% de participación<sup>7</sup>.

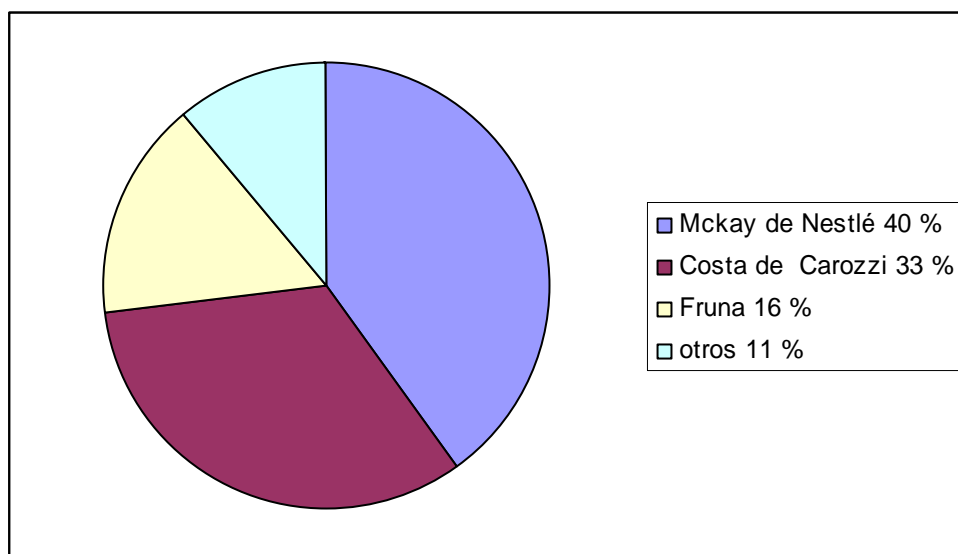
Hoy esta industria cada día se especializa y sofisticada más, y es posible encontrar galletas de todos precios y sabores.

### **Empresas mayoritarias y participación de mercado**

En Chile, el consumo masivo de galletas -en cualquiera de sus categorías- está dominado por tres empresas. Estas son: McKay de Nestlé, Costa de Carozzi y Fruna. Esas tres marcas, según estimaciones basadas en información fragmentada de prensa, tendrían alrededor del 90% del mercado de las galletas. McKay de Nestlé tiene algo más del 40 % y Costa de Carozzi tiene un 33% del mercado chileno. Ciertas estimaciones consideran que Fruna tiene alrededor del 16 % del mercado. El resto del porcentaje de mercado lo comparten Calaf de CCU, Dos en Uno, Galletas Santiago y Tatawa.

**Figura 2**

**Participación por empresa (%) del mercado de galletas**



Fuente: Cálculos propios en base a información pública

Empresas

**McKay de Nestlé**

En 1988 la empresa suiza Nestlé, la mayor empresa de alimentos industriales del mundo, ingresó al mercado de las galletas y chocolates chilenos, a través de las marcas Hucke y McKay, convirtiéndose de ese modo en uno de los mayores productores de galletas en Chile. El gerente general de Nestlé Chile es el Sr. Fernando del Solar.

**Costa de Carozzi**

Costa ha sido una de las marcas de chocolates y galletas más antiguas de Chile. En 1982 Costa fue adquirida por Empresas Carozzi S.A. dando inicio a un proceso de expansión. Costa exporta a más de 24 países y además cuenta con plantas procesadoras en Argentina y Perú. Empresas Carozzi S.A es una empresa multinacional chilena, especializada en la industria alimentaria. Uno de los conglomerados más grandes de Latinoamérica que alcanza una facturación anual de más de 450 millones de dólares. En el ámbito internacional, tiene plantas en Perú, y en Argentina. Además, están presentes en más de treinta países, tales como Brasil, Japón, Centro América, México, Paraguay y Estados Unidos. Su presidente es el Sr. Gonzalo Bofill de Caso.

**Fruna**

De propiedad del Sr. Antonio Santiesteban Álvarez la fábrica de Alimentos Fruna factura más de US\$ 200 millones al año. Considerado como el mayorista más grande del país. Fruna no sólo distribuye sus productos sino que los de sus competidores, en sus más de 50 locales a lo largo de todo el país. También exporta a países como Venezuela, Ecuador y Colombia. En las estadísticas de la industria de confites, Fruna no suele aparecer, pero según estimaciones posee cerca de un 16% de participación en el rubro galletas.



## **Calaf de CCU**

Calaf es una antigua compañía de confites y galletas con más de un siglo de historia en el mercado, originaria de Talca. Calaf fue adquirida por CCU, del grupo empresarial Luksic en enero de 2004, transformándose en un nuevo negocio de la Compañía. El gerente general de la compañía es el Sr. Marco Dall'olio.

## **Dos en Uno**

Es una empresa chilena que pertenece al grupo Arcor, multinacional de capitales Argentinos. El Grupo Arcor está conformado por 20.000 personas, cuenta con 41 plantas industriales ubicadas en Argentina (30), Brasil (5), Chile (4), México (1), Perú (1) y con oficinas comerciales a lo largo de América, en España, Sudáfrica y China. Elabora más de 1500 productos anualmente entre los cuatro genéricos que conforman su foco de negocio: chocolates, golosinas, galletas y alimentos. En 1998 Arcor compró Dos en Uno en US\$ 200 millones a las familias Lería, Quemada y Laya. Hoy es líder en chicles (90%) y caramelos (45%), mientras que en chocolates, ostentando el 30% del mercado <sup>8</sup> Informaciones sin corroborar afirman que ya ocuparía el tercer lugar en la participación de mercado de las galletas en Chile, superando a Fruna.

## **Tatawa**

Tatawa Industries (M) Sdn Bhd es una empresa de origen Malasio especializada en galletas, pastas y chocolates establecida en 1992. Exportan a Australia, Bahrein, Bangladesh, Brunei, Camboya, China, Egipto, Francia, Ghana, Hong Kong, India, Indonesia, Japón, Kuwait, Líbano, Libia, Malta, Mauricio Mongolia, Myanmar, Arabia Saudita, Singapur, Corea del Sur, Taiwán, Tailandia, Túnez, Estados Unidos, Emiratos Árabes Unidos, Vietnam y Yemen.

## **Galletas Santiago**

Galletas Santiago es una empresa Chilena fundada el año 1994 por Alejandro McKay Harseim. En sus inicios, comenzó la fabricación en una pequeña fábrica en la Comuna de Estación Central para luego y debido a un crecimiento sostenido, la Empresa se trasladó a una propiedad de mayor tamaño, en la comuna de Quilicura, donde permanece hasta la fecha.

### Material y Método

Se compraron 84 productos de todas las marcas de galletas existentes en el mercado durante el mes de septiembre de 2008. El universo estuvo constituido por todas las galletas que se expendían en grandes supermercados de la ciudad de Santiago durante ese mes. Las muestras fueron adquiridas por profesionales asesores de CONADECUS, entre los días 11 y 29 de septiembre de 2008, actuando como consumidores en los supermercados Jumbo, Líder, Montecarlo y Los Alpes.

Se realizó un listado de los valores de grasa, grasa saturada, grasas trans, sodio, azúcar y fibra dietética que aparecen en el rotulado de la etiqueta nutricional para cada una de las muestras y se realizó un análisis comparativo de la información nutricional impresa entre productos .



Para categorizar su contenido de nutrientes se aplicó a cada una de las muestras la adaptación chilena del rotulado conocido como “SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS” contenida en el proyecto de ley para identificar alimentos saludables (“Ley Girardi”) que se discute en la Comisión de Salud del Senado y que permite clasificar alimentos con alto, mediano y bajo contenido de grasas totales, grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar, sal y fibra dietética y que está basada en la metodología del semáforo desarrollado por la Agencia Nacional de Alimentos de Inglaterra (Food Standards Agency Board, FSAB). Esta metodología que fue desarrollada para facilitar a los consumidores una selección de alimentos más saludables.

La propuesta contenida en dicho proyecto de ley consiste en:

- a. Colocar en forma destacada en la cara principal de los envases de los alimentos la información separada para grasas, grasas saturadas, azúcar, sal y también fibra.
- b. Usar como distintivo los colores rojo, naranja (ámbar) y verde para indicar los niveles los nutrientes considerados críticos, informando dependiendo de su contenido con colores si los nutrientes están contenidos en alta, mediana o baja cantidad respectivamente de acuerdo a tabla siguiente

Figura 1



Nutrientes indicadores	Bajo Contenido	Mediano Contenido	Alto Contenido
Grasas	≤ 1,5 gramos/100 gramos	>1,5 y < a 10 g/100 gr	≥ 10 g/100g
Grasas saturadas	≤ 0,75 gramos/100 gramos	>0,75 y < a 2,5 g/100 gr	≥ 2,5g/100g
Azúcares (sólo azúcares adicionados)	≤ 2,5 gramos/100 gramos	>2,5 y < 10 g/100 gr y	≥ 10 g/100g
Sal	≤ 0,3 gramos/100 gramos	>0,3 y < 0,5 g/100 gr y	≥ 0,5g/100 g
	(equivale a 120 mg de sodio)	(equivale 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	≤ 0,5 g/100 gramos	>0,5 < y 3g/100 gr	≥ 3g/100g
Calcio	≤ 0,1g/100 gramos	>0,1 y 0,1 g/100 gr	≥ 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)

**Tabla 1****LISTADO DE GALLETAS POR EMPRESAS  
Y SEGÚN CONTENIDO NUTRICIONAL\***

Nombre del producto	Marca	Total grasas (gramos)	Grasas Saturadas+ trans (gramos)	Fibra diete. total (g)	Sodio (mg)	Azúcar (g)
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 homeadas	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

(Grasas totales, saturadas, trans, fibra dietética, sodio y azúcar)\*

## II: Análisis de galletas de acuerdo a composición nutricional

### a) Contenido de Sal (Sodio)

La OMS recomienda consumir como máximo al día 5 a 6 gramos de sal en adultos. Las recomendaciones de ingesta de sal para niños son menores y varían según la edad.

Tabla 2

Edad	Límites de ingesta de sal (gramos por día)
0-6 meses	<1
7-12 meses	1
1-3 años	2
4-6 años	3
7-10 años	5
11-14 años	6

Fuente: SACN report <sup>9</sup> (400 mg de sodio corresponden a 1 gramo de sal)

**Análisis:** existen 53 marcas de galletas que contienen más de medio gramo de sal (200 mg de Sodio por cada 100 gramos del producto). Es decir, el 61 % de las marcas de galletas analizadas contiene altos niveles de sal.

Tabla 3

Galletas no recomendables por sus altos niveles de sal  
(En orden decreciente)

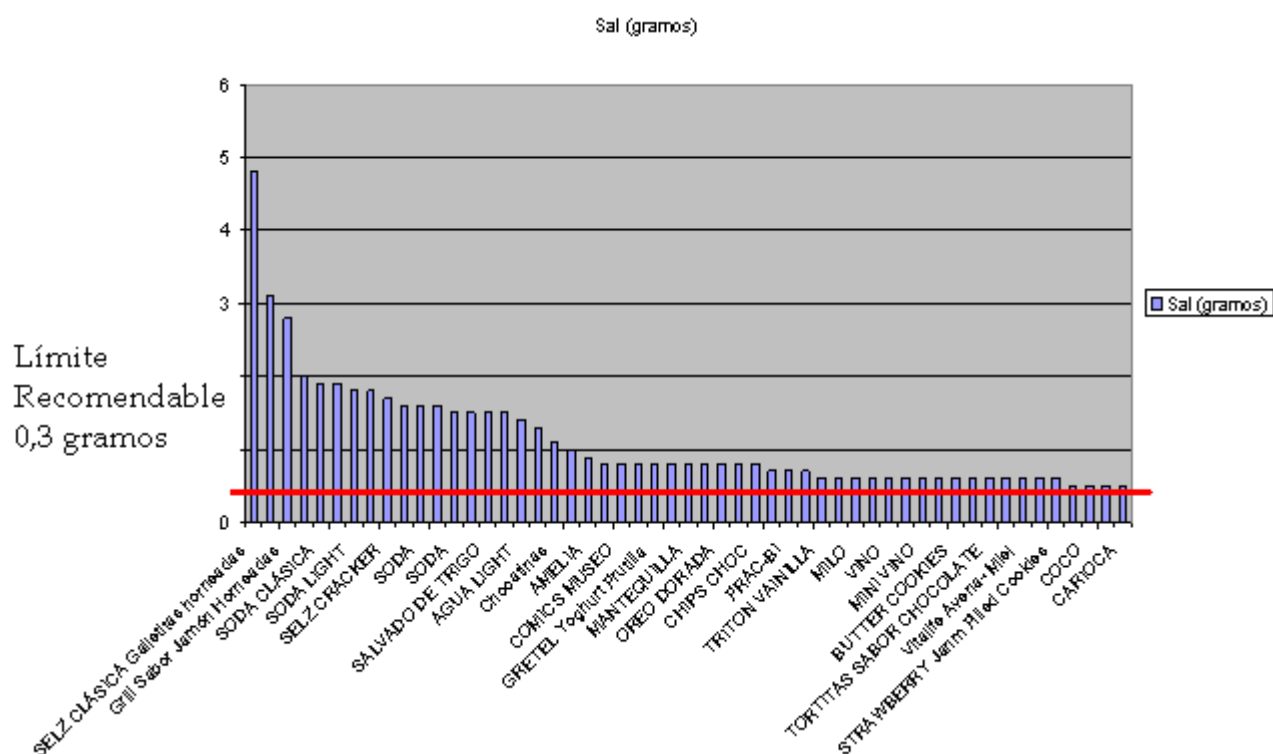
Nombre del producto	Marca	Sal (gr) *
SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas	Dos en Uno	4,8
GRILL	MckAY	3,1
Grill Sabor Jamón Horneadas	MckAY	2,8
SODA LIGHT	MckAY	2
SODA CLÁSICA	MckAY	1,9
SODA Sabor Mantequilla	MckAY	1,9
SODA LIGHT	COSTA	1,8
CLUB SOCIAL	KRAFT	1,8
SELZ CRACKER	Dos en Uno	1,7
SODA	FRUNA	1,6
SODA	COSTA	1,6
AMERICAN CRACKERS	MckAY	1,6
SODA	ALTER NATURAL	1,5
AGUA	MckAY	1,5
SALVADO DE TRIGO	COSTA	1,5



AGUA	COSTA	1,5
AGUA LIGHT	MckAY	1,4
CRACKELET SALVADO	COSTA	1,3
Chocatinas	CALAF	1,1
CONQUISTA	Dos en Uno	1
AMELIA	COSTA	0,88
Mini Coco	MckAY	0,8
COMICS MUSEO	MckAY	0,8
CERAL MIX COOKIES AVENA- NARANJA	Dos en Uno	0,8
GRETEL Yoghurt Frutilla	COSTA	0,8
KUKY Chocolate	MckAY	0,8
MANTEQUILLA	COSTA	0,8
COCO	FRUNA	0,8
OREO DORADA	KRAFT	0,8
SELZ SODA	Dos en Uno	0,8
CHIPS CHOC	COSTA	0,8
CHIPS NUSS	COSTA	0,7
FRAC-BI	COSTA	0,7
VINO	MckAY	0,7
TRITON VAINILLA	MckAY	0,6
TRITON NARANJA	MckAY	0,6
MILO	MckAY	0,6
DINDON	COSTA	0,6
VINO	Dos en Uno	0,6
DONUTS	COSTA	0,6
MINI VINO	MckAY	0,6
GALLETAS FRUNA VAINILLA	FRUNA	0,6
BUTTER COOKIES	Colombina	0,6
LIMÓN	COSTA	0,6
TORTITAS SABOR CHOCOLATE	Dos en Uno	0,6
LIMÓN	Dos en Uno	0,6
Vitalife Avena- Miel	MckAY	0,6
CHOCOLATE	Dos en Uno	0,6
STRAWBERRY Janm Filled Cookies	Tatawa	0,6
BIMBO	COSTA	0,5
COCO	Dos en Uno	0,5
OBLEAS TRAMS	Dos en Uno	0,5
CARIOCA	FRUNA	0,5

\* Se calculó los gramos de sal a partir del contenido de sodio rotulado

Figura 4



La mayor cantidad de sal corresponde a SELZ CLÁSICA de Dos en uno. Tiene casi 5 gramos de sal por cada 100 gramos (1900 mg de Sodio por cada 100 gramos del producto)

## b) Cantidad de azúcar

No se informa la cantidad de azúcar en el rotulado nutricional. Chile, a diferencia de otros países, establece en el artículo 116 del Reglamento Sanitario de Alimentos declarar la cantidad de azúcares sólo cuando se hace una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos. Es decir, en su mayoría las empresas no están obligadas a rotular azúcar y tampoco lo hacen voluntariamente.

Las galletas, con la excepción de Soda Alter Natural (2,1 % de azúcar es decir 2,1 gramos/100 gramos), no indican la cantidad de azúcar que contienen. Las galletas deben tener grandes porcentajes de azúcar agregada pero el consumidor no tiene opción a informarse.

## c) Contenido de grasa, grasa saturada y grasas trans

### c1) Contenido de grasa total

**Análisis:** se buscó las galletas con las más alta cantidad de grasa total (SOBRE 3 G/por 100 gramos. El 100% de los productos analizados contenían cantidades superiores de grasas.

Tabla 4

Galletas con contenido de Grasa Total sobre 3 gramos por 100 gramos

Nombre del producto	Marca	Total grasas (100 gramos)
DULCE DE LECHE	BAUDUCCO	40
OBLEAS TRAMS	Dos en Uno	28
BAMBINO	COSTA	27.4
GRETEL Yoghurt Frutilla	COSTA	27
CHOCOLATE	BAUDUCCO	27
CHIPS DELITE	Tatawa	26.4
NIK	COSTA	26.1
DONUTS	COSTA	25.3
CHIPS NUSS	COSTA	24.1
TUAREG	COSTA	24
CHOC KISS	Dos en Uno	24
COCO	Dos en Uno	24
SUPER 8	MckAY	23.9
KUKY Chocolate	MckAY	23.2
CHIPS CHOC	COSTA	23
FRAC-BI	COSTA	23
RIGOCHOC	Dos en Uno	23
ALTEZA HELADO	MckAY	22.8
TRITON NARANJA	MckAY	22.4
TRITON VAINILLA	MckAY	22.2
Chocatinas	CALAF	22
TORTITAS SABOR CHOCOLATE	Dos en Uno	22
COCO	MckAY	21.7
Grill Sabor Jamón Horneadas	MckAY	21.4
MILO	MckAY	21.2
DINDON	COSTA	21.1
OREO DORADA	KRAFT	21
LIMÓN	Dos en Uno	21
CHOCOLATE	Dos en Uno	21
SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas	Dos en Uno	21
SERRANITA	FRUNA	20.2
MINI MOROCHA	MckAY	20.1
PALITOS	Dos en Uno	20
BUTTER COOKIES	Colombina	20
LIMÓN	COSTA	19.9
Mini Coco	MckAY	19.7
CARIOCA	FRUNA	19.2
DUETTO	CALAF	19

CHOCOLATE RELLENA VAINILLA	Dos en Uno	19
AMELIA	COSTA	18.7
SCONES	Dos en Uno	18
MANTEQUILLA	COSTA	17.6
CLUB SOCIAL	KRAFT	17.3
CERAL MIX COOKIES AVENA- NARANJA	Dos en Uno	17
BIMBO	COSTA	16.9
Galletas Santiago Chocolate	Galletas Santiago	16.9
OBSESIÓN	COSTA	16.7
GRAN CEREAL CLASICA	COSTA	16.5
COCO	FRUNA	15.8
GRILL	MckAY	15.2
SELZ CRACKER	Dos en Uno	15
Galletas Santiago Limón	Galletas Santiago	14.8
GRAN CEREAL + AVENA	COSTA	14.7
MINI NIZA	MckAY	14.3
VINO	Dos en Uno	14
COMICS MUSEO	MckAY	13.9
VINO	MckAY	13.6
Vitalife Avena- Miel	MckAY	13.4
CLASSIC BLUEBERRY	Tatawa	13.4
SODA	FRUNA	13.2
SODA	ALTER NATURAL	13
MINI VINO	MckAY	12.9
SALVADO DE TRIGO	COSTA	12.2
AGUA sin sal	CALAF	12
CONQUISTA	Dos en Uno	12
GALLETAS FRUNA VAINILLA	FRUNA	11.5
AGUA	MckAY	11.1
SELZ SODA	Dos en Uno	11
Mini Vitalife MANZANA	MckAY	10.7
SODA CLÁSICA	MckAY	10.5
AMERICAN CRACKERS	MckAY	10.4
CRACKELET SALVADO	COSTA	10
SODA Sabor	MckAY	10

Mantequilla		
VITALIFE MANZANA	MckAY	9.6
SODA	COSTA	9.3
STRAWBERRY Janm Filled Cookies	Tatawa	8.4
SODA LIGHT	MckAY	8
CHAMPAÑITAS	COSTA	7.9
AGUA	COSTA	7
AGUA LIGHT	MckAY	6.6
Mini Vitalife Avena-Pasas	MckAY	6.5
CRIOLLITAS	MckAY	6
SODA LIGHT	COSTA	5.9
Champañas Criollitas	MckAY	5.6

c2) Contenido de grasas saturadas

Análisis: se buscó las galletas con las alta cantidad de grasa saturada por cada 100 gramos (SOBRE 0.3 G/100 GRAMOS). El 100% de las galletas analizadas presentaba un contenido superior

Tabla 5

Galletas	Marca	Grasa saturada (gr)
AGUA	COSTA	-
SUPER 8	MckAY	18
CHIPS DELITE	Tatawa	16.8
RIGOCHOC	Dos en Uno	16
MINI MOROCHA	MckAY	15.3
BAMBINO	COSTA	14.3
KUKY Chocolate	MckAY	14
DONUTS	COSTA	13.7
ALTEZA HELADO	MckAY	13.1
Chocatinas	CALAF	13
TRITON VAINILLA	MckAY	12.4
COCO	MckAY	12.3
TRITON NARANJA	MckAY	12.1
Mini Coco	MckAY	11.6
MILO	MckAY	11.5
CHIPS CHOC	COSTA	11.3
TUAREG	COSTA	11.2
OREO DORADA	KRAFT	11
FRAC-BI	COSTA	10
TORTITAS SABOR CHOCOLATE	Dos en Uno	10
DULCE DE LECHE	BAUDUCCO	10

Grill Sabor Jamón Horneadas	MckAY	9.8
CHOC KISS	Dos en Uno	9.7
MANTEQUILLA	COSTA	9.5
CHIPS NUSS	COSTA	9.1
OBLEAS TRAMS	Dos en Uno	9.1
BUTTER COOKIES	Colombina	9
COCO	Dos en Uno	8.8
PALITOS	Dos en Uno	8.8
LIMÓN	COSTA	8
SCONES	Dos en Uno	8
Galletas Santiago Chocolate	Galletas Santiago	8
CARIOCA	FRUNA	8
CLUB SOCIAL	KRAFT	7.5
MINI NIZA	MckAY	7.4
BIMBO	COSTA	7.3
DINDON	COSTA	7.3
COMICS MUSEO	MckAY	7.2
GRAN CEREAL CLASICA	COSTA	7
Galletas Santiago Limón	Galletas Santiago	7
SERRANITA	FRUNA	7
CHOCOLATE	BAUDUCCO	7
Vitalife Avena- Miel	MckAY	6.7
OBSESIÓN	COSTA	6.6
NIK	COSTA	6.5
VINO	MckAY	6.5
CLASSIC BLUEBERRY	Tatawa	6.5
MINI VINO	MckAY	6.3
SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas	Dos en Uno	6.3
GRAN CEREAL + AVENA	COSTA	6.2
CONQUISTA	Dos en Uno	5.7
SODA	FRUNA	5.6
SALVADO DE TRIGO	COSTA	5.4
SELZ CRACKER	Dos en Uno	5.4
SELZ SODA	Dos en Uno	5.3
COCO	FRUNA	5.3
VINO	Dos en Uno	5.2
AGUA sin sal	CALAF	5
STRAWBERRY Janm Filled Cookies	Tatawa	5
AGUA	MckAY	4.9
CHOCOLATE	Dos en Uno	4.9
SODA Sabor	MckAY	4.8

Mantequilla		
LIMÓN	Dos en Uno	4.8
GALLETAS FRUNA VAINILLA	FRUNA	4.7
SODA CLÁSICA	MckAY	4.6
Mini Vitalife MANZANA	MckAY	4.5
AMERICAN CRACKERS	MckAY	4.5
SODA	COSTA	4.4
CHOCOLATE RELLENA VAINILLA	Dos en Uno	4.4
AMELIA	COSTA	4.3
VITALIFE MANZANA	MckAY	4.1
GRILL	MckAY	4.1
DUETTO	CALAF	4
CERAL MIX COOKIES AVENA- NARANJA	Dos en Uno	3.9
SODA LIGHT	MckAY	3.7
Mini Vitalife Avena-Pasas	MckAY	3.4
CHAMPAÑITAS	COSTA	3.2
CRACKELET SALVADO	COSTA	3
GRETEL Yoghurt Frutilla	COSTA	3
AGUA LIGHT	MckAY	2.9
SODA LIGHT	COSTA	2.7
Champañas Criollitas	MckAY	2
CRIOLLITAS	MckAY	2
SODA	ALTER NATURAL	1.1

### C3) Contenido de grasas trans

Análisis: se buscó las galletas con la cantidad más alta de grasas trans por 100 gramos de producto (SOBRE 2% DE GRASOS TRANS sobre el total de grasas). Se encontraron 48 galletas con niveles de trans sobre este porcentaje, considerando sólo la información que aparece en el rotulado.

Tabla 6

Contenido de ácidos grasos trans en Galletas (%)

Galletas	Marca	Grasa Total (g)	Ac. Grasos Trans (gr)	% Acidos Grasos Trans
CHOCOLATE RELLENA VAINILLA	Dos en Uno	19	6	31.6
LIMÓN	Dos en Uno	21	6.6	31.4
CHOCOLATE	Dos en Uno	21	6.6	31.4
NIK	COSTA	26.1	7.9	30.3
CRACKELET SALVADO	COSTA	10	3	30.0
CHOCOLATE	BAUDUCCO	27	8	29.6
AMELIA	COSTA	18.7	5.5	29.4
COCO	Dos en Uno	24	6.1	25.4
DULCE DE LECHE	BAUDUCCO	40	10	25.0
CERAL MIX COOKIES AVENA-NARANJA	Dos en Uno	17	4.1	24.1
PALITOS	Dos en Uno	20	4.3	21.5
COCO	FRUNA	15.8	3.2	20.3
CHOC KISS	Dos en Uno	24	4.7	19.6
TORTITAS SABOR CHOCOLATE	Dos en Uno	22	4	18.2
DINDON	COSTA	21.1	3.8	18.0
OBLEAS TRAMS	Dos en Uno	28	4.5	16.1
DUETTO	CALAF	19	3	15.8
OBSESIÓN	COSTA	16.7	2.5	15.0
SERRANITA	FRUNA	20.2	3	14.9
LIMÓN	COSTA	19.9	2.3	11.6
GRETEL Yoghurt Frutilla	COSTA	27	3	11.1
GALLETAS FRUNA VAINILLA	FRUNA	11.5	1.2	10.4
CARIOCA	FRUNA	19.2	2	10.4
SODA	FRUNA	13.2	1.3	9.8



RIGOCHOC	Dos en Uno	23	2	8.7
VINO	Dos en Uno	14	1	7.1
CHIPS NUSS	COSTA	24.1	1.6	6.6
Champañas Criollitas	MckAY	5.6	0.3	5.4
CRIOLLITAS	MckAY	6	0.3	5.0
Galletas Santiago Chocolate	Galletas Santiago	16.9	0.8	4.7
Galletas Santiago Limón	Galletas Santiago	14.8	0.7	4.7
SCONES	Dos en Uno	18	0.8	4.4
DONUTS	COSTA	25.3	0.9	3.6
AGUA LIGHT	MckAY	6.6	0.2	3.0
MINI MOROCHA	MckAY	20.1	0.6	3.0
MINI VINO	MckAY	12.9	0.38	2.9
Mini Coco	MckAY	19.7	0.58	2.9
VINO	MckAY	13.6	0.4	2.9
COMICS MUSEO	MckAY	13.9	0.4	2.9
Vitalife Avena- Miel	MckAY	13.4	0.38	2.8
Grill Sabor Jamón Horneadas	MckAY	21.4	0.6	2.8
MINI NIZA	MckAY	14.3	0.4	2.8
SODA LIGHT	MckAY	8	0.2	2.5
MILO	MckAY	21.2	0.5	2.4
MANTEQUILLA	COSTA	17.6	0.4	2.3
ALTEZA HELADO	MckAY	22.8	0.5	2.2
KUKY Chocolate	MckAY	23.2	0.5	2.2
VITALIFE MANZANA	MckAY	9.6	0.2	2.1

c4) Considerando que el contenido de grasas trans del producto puede ser disminuido utilizando grasas más saludables o bien reducidos reemplazándolos por aceites con alto contenido de grasas saturadas, se calculó el % de grasas saturadas más trans del total de grasas por 100 gramos de producto.

#### Análisis:

En la tabla 8 se analizó el contenido de grasas, grasas saturadas y trans. Considerando el efecto negativo en salud de las grasas saturadas y trans se sumaron y se calculó el porcentaje que ellas representan del total de grasas. En esta tabla las galletas se ordenaron de menor a mayor contenido de ácidos grasos trans. Este orden permite observar que ha pasado con el contenido de grasas saturadas en los productos estudiados. Destaca que aún cuando las galletas declaren que no contienen grasas trans en muchas de ellas el porcentaje de grasas saturadas del total de grasas sigue siendo muy alto (cercano al 50%). Esto sugiere que en muchas variedades los ácidos grasos trans han sido reemplazados por grasas y aceites con alto contenido de grasas saturadas manteniendo su condición de poco saludables. (ver Figura 5, de contenido de ácidos grasos en aceites)

Tabla 7

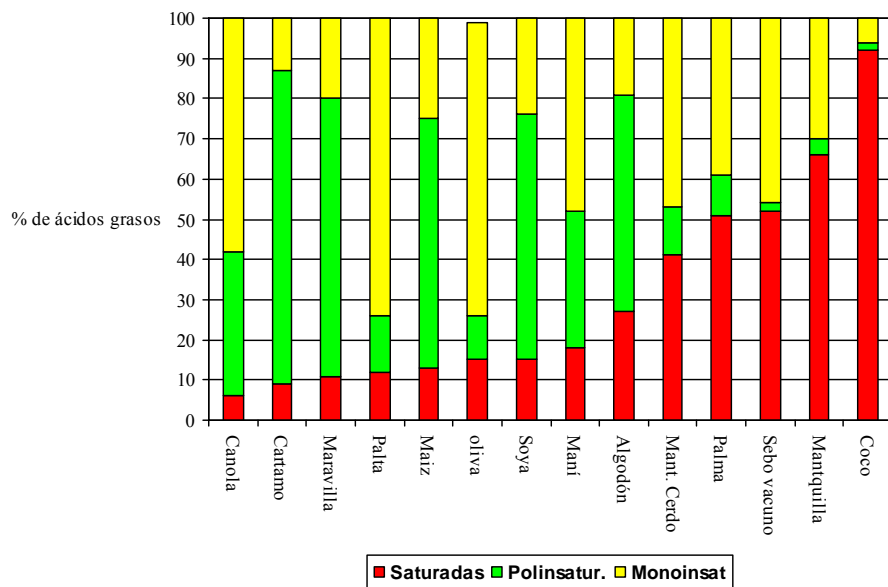
Contenido de ácidos grasos trans, grasas saturadas y grasa total en galletas

Galletas	Marca	Grasa tot. (g)	Grasa sat. (g)	Ac. G. Trans (g)	Grasas sats + Trans (g)	% Grasas sat.+ Trans /total Grasas
OREO DORADA	KRAFT	21	11	0	11	52.4
BIMBO	COSTA	16.9	7.3	0	7.3	43.2
GRAN CEREAL CLASICA	COSTA	16.5	7	0	7	42.4
GRAN CEREAL + AVENA	COSTA	14.7	6.2	0	6.2	42.2
CHAMPAÑITAS	COSTA	7.9	3.2	0	3.2	40.5
SALVADO DE TRIGO	COSTA	12.2	5.4	0	5.4	44.3
SODA	COSTA	9.3	4.4	0	4.4	47.3
SODA LIGHT	COSTA	5.9	2.7	0	2.7	45.8
AGUA	COSTA	7	0	0	0	0.0
Chocatinas	CALAF	22	13	0	13	59.1
AGUA sin sal	CALAF	12	5	0	5	41.7
CONQUISTA	Dos en Uno	12	5.7	0	5.7	47.5
SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas	Dos en Uno	21	6.3	0	6.3	30.0
SELZ CRACKER	Dos en Uno	15	5.4	0	5.4	36.0
SELZ SODA	Dos en Uno	11	5.3	0	5.3	48.2
STRAWBERRY Janm Filled Cookies	Tatawa	8.4	5	0	5	59.5
CHIPS DELITE	Tatawa	26.4	16.8	0	16.8	63.6
CLASSIC BLUEBERRY	Tatawa	13.4	6.5	0	6.5	48.5
BUTTER COOKIES	Colombina	20	9	0	9	45.0
SODA	ALTER NATURAL	13	1.1	0	1.1	8.5
CHIPS CHOC	COSTA	23	11.3	0.1	11.4	49.6
FRAC-BI	COSTA	23	10	0.1	10.1	43.9
TUAREG	COSTA	24	11.2	0.1	11.3	47.1
Mini Vitalife Avena-Pasas	MckAY	6.5	3.4	0.1	3.5	53.8
Mini Vitalife MANZANA	MckAY	10.7	4.5	0.1	4.6	43.0
SODA CLÁSICA	MckAY	10.5	4.6	0.1	4.7	44.8
AGUA	MckAY	11.1	4.9	0.1	5	45.0
AMERICAN CRACKERS	MckAY	10.4	4.5	0.1	4.6	44.2
SODA Sabor Mantequilla	MckAY	10	4.8	0.2	5	50.0
SODA LIGHT	MckAY	8	3.7	0.2	3.9	48.8
AGUA LIGHT	MckAY	6.6	2.9	0.2	3.1	47.0
VITALIFE MANZANA	MckAY	9.6	4.1	0.2	4.3	44.8
CLUB SOCIAL	KRAFT	17.3	7.5	0.2	7.7	44.5
BAMBINO	COSTA	27.4	14.3	0.3	14.6	53.3
Champañas Criollitas	MckAY	5.6	2	0.3	2.3	41.1
CRIOLLITAS	MckAY	6	2	0.3	4.6	76.7
COCO	MckAY	21.7	12.3	0.3	12.6	58.1
GRILL	MckAY	15.2	4.1	0.3	4.4	28.9
SUPER 8	MckAY	23.9	18	0.3	18.3	76.6

MINI VINO	MckAY	12.9	6.3	0.38	6.68	51.8
Vitalife Avena- Miel	MckAY	13.4	6.7	0.38	7.08	52.8
MANTEQUILLA	COSTA	17.6	9.5	0.4	9.9	56.3
VINO	MckAY	13.6	6.5	0.4	6.9	50.7
TRITON VAINILLA	MckAY	22.2	12.4	0.4	12.8	57.7
TRITON NARANJA	MckAY	22.4	12.1	0.4	12.5	55.8
MINI NIZA	MckAY	14.3	7.4	0.4	7.8	54.5
COMICS MUSEO	MckAY	13.9	7.2	0.4	7.6	54.7
KUKY Chocolate	MckAY	23.2	14	0.5	14.5	62.5
ALTEZA HELADO	MckAY	22.8	13.1	0.5	13.6	59.6
MILO	MckAY	21.2	11.5	0.5	12	56.6
Mini Coco	MckAY	19.7	11.6	0.58	12.18	61.8
Grill Sabor Jamón Horneadas	MckAY	21.4	9.8	0.6	10.4	48.6
MINI MOROCHA	MckAY	20.1	15.3	0.6	15.9	79.1
Galletas Santiago Limón	Galletas Santiago	14.8	7	0.7	7.7	52.0
SCONES	Dos en Uno	18	8	0.8	8.8	48.9
Galletas Santiago Chocolate	Galletas Santiago	16.9	8	0.8	8.8	52.1
DONUTS	COSTA	25.3	13.7	0.9	14.6	57.7
VINO	Dos en Uno	14	5.2	1	6.2	44.3
GALLETAS FRUNA VAINILLA	FRUNA	11.5	4.7	1.2	5.9	51.3
SODA	FRUNA	13.2	5.6	1.3	6.9	52.3
CHIPS NUSS	COSTA	24.1	9.1	1.6	10.7	44.4
RIGOCHOC	Dos en Uno	23	16	2	18	78.3
CARIOCA	FRUNA	19.2	8	2	10	52.1
LIMÓN	COSTA	19.9	8	2.3	10.3	51.8
OBSESIÓN	COSTA	16.7	6.6	2.5	9.1	54.5
CRACHELET SALVADO	COSTA	10	3	3	6	60.0
GRETEL Yoghurt Frutilla	COSTA	27	3	3	6	22.2
DUETTO	CALAF	19	4	3	7	36.8
SERRANITA	FRUNA	20.2	7	3	10	49.5
COCO	FRUNA	15.8	5.3	3.2	8.5	53.8
DINDON	COSTA	21.1	7.3	3.8	11.1	52.6
TORTITAS SABOR CHOCOLATE	Dos en Uno	22	10	4	14	63.6
CERAL MIX COOKIES AVENA-NARANJA	Dos en Uno	17	3.9	4.1	8	47.1
PALITOS	Dos en Uno	20	8.8	4.3	13.1	65.5
OBLEAS TRAMS	Dos en Uno	28	9.1	4.5	13.6	48.6
CHOC KISS	Dos en Uno	24	9.7	4.7	14.4	60.0
AMELIA	COSTA	18.7	4.3	5.5	9.8	52.4
CHOCOLATE RELLENA VAINILLA	Dos en Uno	19	4.4	6	10.4	54.7
COCO	Dos en Uno	24	8.8	6.1	14.9	62.1
LIMÓN	Dos en Uno	21	4.8	6.6	11.4	54.3
CHOCOLATE	Dos en Uno	21	4.9	6.6	11.5	54.8
NIK	COSTA	26.1	6.5	7.9	14.4	55.2
CHOCOLATE	BAUDUCCO	27	7	8	15	55.6
DULCE DE LECHE	BAUDUCCO	40	10	10	20	50.0

Figura 5

## Composición de ácidos grasos de diversos tipo de grasas y aceites (g/100g)



Datos : Food Composition Tables,  
United States; Department of Agriculture

## Desinformación:

### Galletas que no informan Grasas Trans

En Chile desde el año pasado se deben etiquetar las grasas trans. Según el Reglamento sanitario de alimentos “En aquellos productos cuyo contenido total de grasa sea igual o mayor a 3 gramos por porción de consumo habitual, deberán declararse además de la grasa total, las cantidades de ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados y ácidos grasos trans, en gramos y el colesterol en miligramos.”

Existe un producto que no cumple con la norma de informar las grasas trans

Esta es Galletas Chips Delite de la empresa de Tatawa, pues declara 6,6 gr por porción de Grasas Totales y no declara índice de grasas trans.

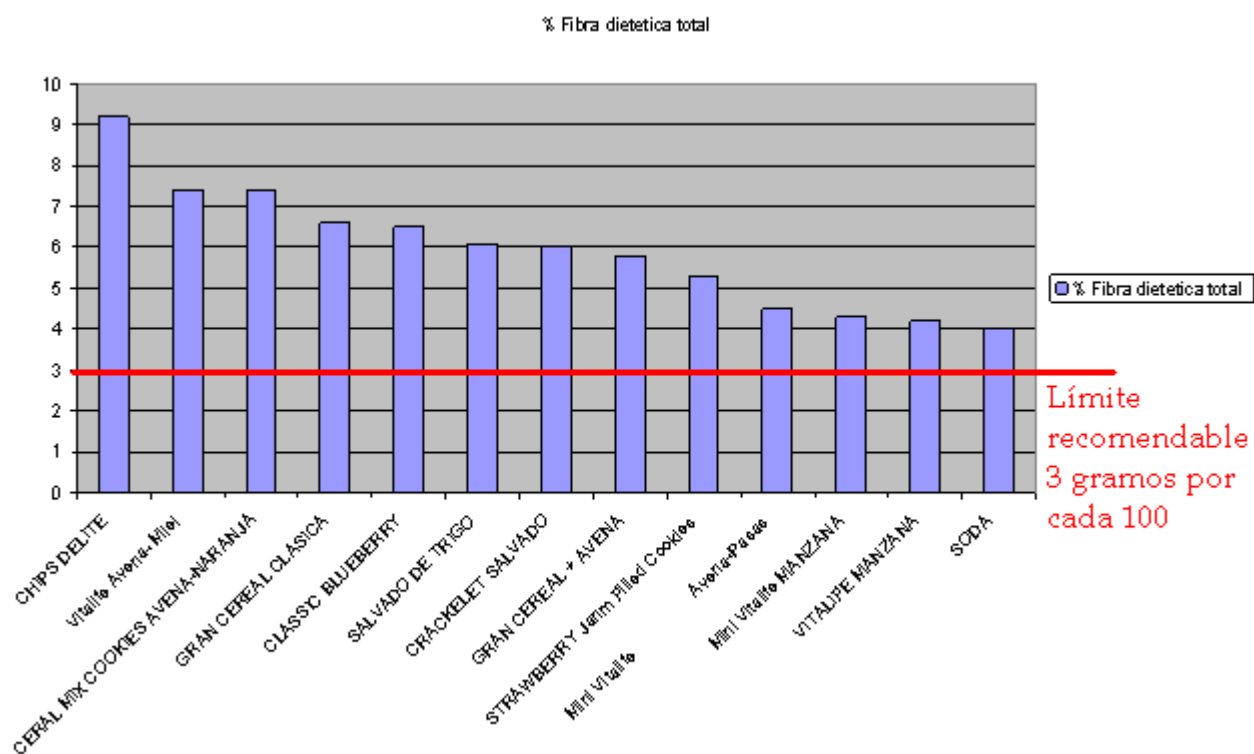
## e) Fibra dietética:

La mayoría de las galletas no utilizan harinas integrales con mayor aporte de fibra dietética. Sólo 18 marcas de galletas contienen algún porcentaje de fibra dietética. Solo 12 marcas tienen fibra dietética sobre 3 gramos por cada 100 gramos de galletas demostrando que existe mucha publicidad y poca realidad

**Tabla 8**

### **Galletas que contienen sobre 3% de fibra dietética**

Nombre del producto	Marca	Fibra dietética total (gramos)
CHIPS DELITE	Tatawa	9,2
Vitalife Avena- Miel	MckAY	7,4
CERAL MIX COOKIES AVENA-NARANJA	Dos en Uno	7,4
GRAN CEREAL CLASICA	COSTA	6,6
CLASSIC BLUEBERRY	Tatawa	6,5
SALVADO DE TRIGO	COSTA	6,1
CRACKELET SALVADO	COSTA	6
GRAN CEREAL + AVENA	COSTA	5,8
STRAWBERRY Janm Filled Cookies	Tatawa	5,3
Mini Vitalife Avena-Pasas	MckAY	4,5
Mini Vitalife MANZANA	MckAY	4,3
VITALIFE MANZANA	MckAY	4,2
SODA	ALTER NATURAL	4



Estas galletas contienen más de 3 gramos de Fibra dietético por cada 100 g, lo que es una medida saludable. “Pero los índices de fibra no valen mucho si la sal y el azúcar tienen cifras disparadamente altas”.

## 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 homeadas	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.

2 I Encuesta de Salud. Chile 2003. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile,

3 Tendencia secular del estado nutricional en escolares chilenos. Muzzo S, Cordero J, Ramírez I, Burrows R.. Rev Chil Nutr 1999; 26: 311-5.

4 Las golosinas en la alimentación infantil. Carlos Castillo D., Marcela Romo M. Rev. chil. pediatr. vol.77 no.2 Santiago Apr. 2006.

5 Informe Confedach: Soprole, Nestlé, Arcor Dos en Uno, Quillayes. Documento preparado por Gonzalo Durán S. y Marco Kremerman, Observatorio Laboral Chile. Marzo 2007.

6 Dulces cuentas del mercado de confites, Diario Estrategia, 21 de agosto de 2006.

7 Dulces cuentas del mercado de confites, Diario Estrategia, 21 de agosto de 2006.

8 Dulce batalla, Myriam Mellado. Qué Pasa, sábado 25 de octubre de 2008

9 Preventing childhood obesity. A report from the BMA Board of Science. British Medical Association 2005.