Hacia una colación escolar saludable

Las Galletas Consumidas en Chile No Son Saludables



FondoConcursable
para asociaciones de consumidores

Estudio de etiquetado desarrollado por del área de análisis de Conadecus

Conadecus
Asociación de Consumidores

Galletas Consumidas en Chile No Son Saludables



Las galletas disponibles en el mercado no cumplen con índices considerados como saludables. La mayoría de las galletas contienen altísimos niveles de sal y de grasas saturadas y grasas trans perjudiciales para la salud y especialmente para personas con enfermedades crónicas como la hipercolesterolemia, la hipertensión arterial y la obesidad. Así lo demostró un estudio independiente desarrollado por la Asociación de Consumidores (CONADECUS).

CONADECUS analizó todas las galletas disponibles en el mercado con la propia información que entregan los productores en el etiquetado, que muestra que todas las galletas analizadas, por una u otra razón, "no son saludables".

Altos contenidos de sal, grasas saturadas y grasas hidrogenadas (trans) y poca fibra dietética fueron los principales resultados del análisis de calidad de galletas realizado bajo la metodología de análisis de etiquetas. La organización analizó 84 marcas de galletas que tienen un creciente consumo en todos los niveles de edad y de todos los estratos.

Los criterios usados por CONADECUS para la clasificación de "galletas saludables" están basados en una adaptación de la clasificación usada por la Agencia Nacional de Alimentos de Inglaterra (Food Standards Agency Board, FSAB) para conocer –de manera más sencilla- la composición nutricional de los alimentos. Esos criterios fueron usados también por un grupo de expertos médicos y el senador Guido Girardi al presentar un proyecto de ley que, entre otras materias, busca regular los niveles de sal, azúcares y grasas que deben contener los alimentos industriales.

De las 84 muestras que se adquirieron para el estudio, ninguna tiene todos los índices considerados como saludables. Las muestras evidencian altos niveles de sodio o de grasas saturadas y bajos niveles de fibra dietética. Solo una rotula el contenido de azúcar.

Esto representa un factor de riesgo para la salud, ya que el consumo de sal (sodio) y de grasas saturadas y trans, en grandes cantidades favorece la aparición de algunas enfermedades crónicas no transmisibles como son la hipertensión y la hipercolesterolemia entre otras que son determinantes en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, que siguen siendo la principal causa de muerte en nuestro país.`

Si bien nuestros hábitos en consumo de sal (12 grs al día por persona) están muy por sobre los estándares máximos internacionales (máximo aceptable: 5 gramos/día sal o 2000 mg de sodio/día en adultos). Se considera que una galleta saludable es aquella que contiene como máximo 120 mgs de sodio por cada 100 gramos de galletas. El estudio encontró que hay marcas de cereales – como la SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas de la empresa argentina Dos en Uno- que poseen más de 1900 mgs por cada 100 grs, esto equivale a casi 5 grs de sal por cada 100 grs. Por supuesto, esto representa más de toda la sal que debiésemos consumir por día que se recomienda.

Estos contenidos son una bomba de tiempo para nuestros hijos por la implicancia que este contenido tiene para la población sensible al sodio. No podemos hablar de esta enfermedad como una que afecta sólo a las personas mayores, ya que se ha observado un aumento de hipertensión en niños y adolescentes. Y además, seguimos teniendo porcentajes alarmantes de obesidad infantil, que superan el 19,4 % en nuestro país.

Hernán Calderón, presidente de la organización de consumidores, al explicar las motivaciones de este trabajo señaló que el derecho a la información para un consumo seguro es uno de los menos respetados, y por lo mismo “La información es poder y nuestra misión es entregarle poder a los consumidores para que decidan en informadamente y hagan respetar sus derechos. Por ello es una tarea de las organizaciones de consumidores realizar periódicamente análisis de calidad de productos de consumo masivo”, explicó.



SELZ Clásica de Dos en Uno posee casi 5 grs. de sal por cada 100 grs. Lo que representa más de toda la sal que se recomienda para el consumo diario

Más Sal de la Recomendada

Existen 53 marcas de galletas de 84 (el 61%) que contienen más de medio gramo de sal. 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).

¡Esto equivale a más de toda la sal recomendada al día!

Para los casi 3 millones de chilenos hipertensos estas galletas son un riesgo para su salud por su asociación con las enfermedades al corazón y también con las cerebrales.



No Informan Cantidad de Azúcar



A diferencia de otros países, en Chile el Reglamento Sanitario de Alimentos, 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. Es decir, en su mayoría las empresas no están obligadas a rotular azúcar y tampoco lo hacen voluntariamente.

Son los consumidores los que eligen, pero para hacerlo tienen que tener la información correcta y adecuada. Y eso es lo que no ocurre con las galletas.

Mala calidad de las Grasas

Un porcentaje importante de las galletas contienen niveles elevados de grasas y grasas saturadas que las clasifica como no saludables. Destaca también el alto contenido de grasas trans y en muchas de aquellas con bajo contenido de trans se encuentra un alto contenido de grasas saturadas, sugiriendo que los aceites y grasas utilizadas son poco saludables. La galletas Dulce de Leche de la empresa Bauducco llega a tener un 40 % de grasas.



Fibra Dietética: Sólo Publicidad



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 y de ellas sólo 12 marcas tienen fibra dietética sobre 3 gramos por cada 100 gramos de galletas

Tablas de Referencia

	Recomendable	Consumir con Moderación	No Recomenable
Nutriente	Bajo Contenido	Mediano Contenido	Alto Contenido
Grasa	= 1,5 gramos/ 100 gramos	>1,5 y < a 10 gr/100 gr	= 10 gr/100 gr
Grasas Saturadas	? 0,75 gramos/ 100 gramos	>0,75 y < a 2,5 gr/100 gr	= 2,5gr/100 gr
azúcares Sólo azúcares adicionados	= 2,5 gramos/ 100 gramos	>2,5 y < 10 gr/ 100 gr	≥10 g/100g



Tablas de Referencia

	Recomendable	Consumir con Moderación	No Recomenable
Nutriente	Bajo Contenido	Mediano Contenido	Alto Contenido
Sal	≤0,3 gramos/ 100 gramos	>0,3 y <0,5 gr/ 100 gr.	≥0,5gr/100 gr
Sodio	Eequivale a 120 mg de sodio	Equivales a entre 120 a 200 mg. de sodio	Equivale a + de 200 mg de sodio
Fibra	= 0,5 g/100 gramos	>0,5 < y 3g/ 100 gr	= 3g/100g

SALUDABLE: todos los elementos en **VERDE**

MEDIANAMENTE SALUDABLES: al menos un nutriente en **VERDE** (saludable) y ninguno **ROJO** (no saludable)

NO SALUDABLES: al menos un nutriente **ROJO** (No saludable)

Galletas no Saludables

No las recomendamos pues, o tienen mucha sal, o tienen mucha grasa saturada y grasas trans y un bajo porcentaje de fibra.

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

Resultados de Costa

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
BIMBO	16.9	7.3	1.7	218.9	No declara
DINDON	21.1	11.1	-	248	No declara
AMELIA	18.7	9.8	-	350	No declara
CHIPS NUSS	24.1	10.7	-	272	No declara
CHIPS CHOC	23	11.4	-	300	No declara
GRAN CEREAL Clásica	16.5	7	**6.6**	192	No declara
GRAN CEREAL + avena	14.7	6.2	**5.8**	178	No declara
NIK	26.1	14.4	-	164	No declara
FRAC-BI	23	10.1	-	272	No declara
DONUTS	25,3	14,6	-	240	No declara
MANTEQUILLA	17.6	9.9	-	309	No declara
OBSESIÓN	16.7	9.1	-	**45**	No declara
BAMBINO	27.4	14.6	-	149	No declara
CHAMPAÑITAS	7.9	3.2	-	141	No declara
CRACKELET salvado	10	6	**6**	500	No declara
TUAREG	24	11.3	-	111	No declara
SALVADO DE TRIGO	12.2	5.4	**6.1**	595	No declara
LIMÓN	19.9	10.3	-	235	No declara
SODA	9.3	4.4	-	628	No declara
SODA LIGHT	5.9	2.7	-	738	No declara
AGUA	7	-	-	583	No declara
GRETEL Yoghurt-frutilla	27	6	-	317	No declara

RESULTADOS DE

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
MINI VINO	12.9	6.68	-	240	No declara
VINO	13.6	6.9	-	264	No declara
MINI COCO	19.7	12.8	-	340	No declara
MINI VITALIFE Avena Pasas	6.5	3.5	**4.5**	195	No declara
GRILL SABOR Jamon Horneadas	21.4	10.4	-	1100	No declara
MINI VITALIFE Manzana	10.7	4.6	**4.3**	170	No declara
VITALIFE Avena Miel	13.4	7.08	**7.4**	230	No declara
TRITÓN VAINILLA	22.2	12.8	-	250	No declara
TRITÓN NARANJA	22.4	12.5	-	250	No declara
KUKY CHOCOLATE	23.2	14.5	-	316	No declara
ALTEZA HELADO	22.8	13.6	-	190	No declara
CHAMPAÑAS CRIOLLITAS	5.6	2.6	-	**104**	No declara
CRIOLLITAS	6	4.6	-	**108**	No declara
SODA CLÁSICA	10.5	4.7	-	764	No declara
SODA SABOR MANTEQUILLA	10	5	-	751	No declara
SODA LIGHT	8	3.9	-	781	No declara
AGUA	11.1	5	-	603	No declara
AGUA LIGHT	6.6	3.1	-	567	No declara
MILO	21.2	12	-	250	No declara
COCO	21.7	12.6	-	197	No declara
VITALIFE MANZANA	9.6	4.3	**4.2**	191	No declara
MINI NIZA	14.3	7.8	-	165	No declara
GRILL	15.2	4.4	-	1237	No declara
COMICS MUSEO	13.9	7.6	-	330	No declara
MINI MOROCHA	20.1	15.9	-	140	No declara
AMERICAN CRACKERS	10.4	4.6	-	622	No declara
SUPER OCHO	23.9	18.3	-	150	No declara

RESULTADOS DE Calaf

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
CHOCATINAS	22	13	-	442	No declara
AGUA S/ SAL	12	5	-	**12**	No declara
DUETTO	19	7	-	170	No declara

RESULTADOS DE dos en uno

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
CHOC KISS	24	14.4	1.1	185	No declara
COCO	24	14.9	0	216	No declara
CEREAL MIX cookies Av. Nja.	17	8	**7.4**	325	No declara
LIMÓN	21	11.4	0	323	No declara
CHOCOLATE	21	11.5	0.8	330	No declara
CHOCOLATE rellena vainilla	19	10.4	0.7	164	No declara
OBLEAS TRAMS	28	13.6	0.9	214	No declara
CONQUISTA	12	5.7	0.3	427	No declara
VINO	14	6.2	0	224	No declara
TORTITAS sabor chocolate	22	14	1.5	235	No declara
SCONES	18	8.8	1.6	121	No declara
RIGOCHOC	23	18	0	137	No declara
SELZ CLÁSICA gall. horneadas	21	6.3	0.3	1900	No declara
SELZ CRACKER	15	5.4	0.4	696	No declara
SELZ SODA	11	5.3	0.4	302	No declara
PALITOS	20	13.1	12	159	No declara

RESULTADOS DE KRAFT

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
OREO DORADA	21	11	2.4	303	No declara
CLUB SOCIAL	17.3	7.7	-	700	No declara

RESULTADOS DE GALLETAS Santiago

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
GALLETAS STGO Limón	14.8	7.7	-	185	No declara
GALLETAS STGO Chocolate	16.9	8.8	-	188	No declara

RESULTADOS DE TATAWA

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
STRAWBWERRY	8.4	5	**5.3**	222	No declara
CHIPS DELITE	26.4	16.8	**9.2**	174	No declara
CLASSIC BLUEBERRY	13.4	6.5	**6.5**	**41.9**	No declara

RESULTADOS DE fruna

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
SERRANITA	20.2	10	-	188.6	No declara
COCO	15.8	8.5	-	306	No declara
CARIOCA	19.2	10	-	210.9	No declara
SODA	13.2	6.9	-	647	No declara
GALLETAS FRUNA VAINILLA	11.5	5.9	-	239.6	No declara

RESULTADOS DE Colombina Bauducco Alter Natural

NOMBRE	Total Grasas (gramos)	Grasas Saturadas + trans (gramos)	Fibra Dietética Total (gramos)	Sodio (mg)	Azúcar
BUTER COOKIES (Colombina)	20	9	-	236	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

Galleta con MÁS sal



SELZ CLÁSICA Galletitas horneadas de Dos en Uno. 4, 8 gramos de sal. (1900 mg de Sodio)

Galleta con MENOS sal



AGUA sin sal de Calaf, 0,03 gramos de Sal (12 mg de Sodio)

Galleta con MÁS grasas totales



DULCE DE LECHE de Bauducco (40 gr/100gr)

Galleta con MENOS grasas totales



CRIOLLITAS 6 de Mckay (6 gr/100gr)

CONADECUS Exige a las Empresas

Desarrollar alimentos saludables, especialmente para los niños, con harinas más integrales, con menor contenido de sal y azúcar y el uso de aceites y grasas saludables.

- **INFORMAR Y REDUCIR EL CONTENIDO DE AZÚCAR:** Es grave que las empresas no informen el porcentaje de azúcar. No se respeta el derecho a la información para el consumo seguro.
- **REDUCIR EL CONTENIDO DE GRASAS** saturadas y grasas trans. Máximo de trans 2% del total de grasas**.** Aumentan el riesgo de alza del colesterol sanguíneo.
- **ELIMINAR LA SAL** La sal se usa para acentuar los sabores lo que es absolutamente innecesario. Estos alimentos no necesitan sal agregada.

CONADECUS Solicita a la Autoridad Sanitaria que se limite la cantidad de grasas trans y se obligue rotular azúcar en estos productos:

- Limitar y regular la cantidad de grasas trans contenida en estos alimentos. Estas deben contener menos del 2% en relación a las grasas totales del producto.
- 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.
- Que los datos de grasas saturadas, sal y azúcar aparezcan en la parte frontal del envase destacadas con una señal que permita identificar al consumidor en forma fácil los nutrientes más saludables.
- El objetivo de la iniciativa es dar a los consumidores una mayor información que les permita optar por una dieta saludable y a los profesionales de la salud indicar con mayor facilidad una alimentación más saludable para contribuir así a la lucha contra la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

La investigación fue desarrollada por el Área de Análisis de CONADECUS:

Asesoría Técnica : Dra Cecilia Castillo, Sr. Omar Pérez Santiago e Ing. Edison Cid

Conadecus
Asociación de Consumidores

La Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios de Chile (CONADECUS), fundada en 1996, es una organización privada, sin fines de lucro, constituida por personas naturales, en su mayoría profesionales.

Tiene como misión la promoción y defensa de los derechos de los consumidores. Y colaborar en la construcción de una sociedad que respete los derechos de los ciudadanos incluidos aquellos que emanan de su condición de consumidores

CONADECUS está afiliada a Consumers International y es miembro fundador del Consejo Latinoamericano y del Caribe de Organizaciones de Consumidores, del Grupo Andino de Organizaciones de Consumidores y del Foro de Asociaciones de Consumidores del Mercosur



Este estudio fue producido por **el Área de Análisis de** La Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios **(CONADECUS)**y Financiado por **El Fondo Concursable de las Asociaciones de Consumidores 2008**