ESTUDIO DE CALIDAD:

Cereales para Niños

¿El desayuno de los campeones?

¿Qué mejor que empezar el día con un delicioso cereal? La intuición o la costumbre nos dice que no hay una opción más rápida y nutritiva. Aquí te damos información suficiente para pensar y repensar en el asunto.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DE MUESTREO:
18 DE NOVIEMBRE AL 17 DE DICIEMBRE DE 2010
PERIODO DEL ESTUDIO:
18 DE NOVIEMBRE DE 2010 AL 15 DE FEBRERO DE 2011

MARCAS ANALIZADAS: **41**

PRUEBAS REALIZADAS:
4,019

El pasillo de la imaginación en el área de abarrotes. Todos los supermercados tienen uno de esos túneles de fábula: tigres fortachones, conejos extasiados, duendes encantadores, niñas felices, niños sobre patinetas no menos alegres, serpientes, hadas, elefantes, tucanes... y colores, muchos colores. ¿Alguna duda de a quién quieren conquistar esas cajas exhibidas en coqueto orden militar? De acuerdo con un sondeo que realizamos para este estudio de calidad (consúltalo en la página 44), seis de cada diez personas compran su cereal basándose en la poco sorprendente premisa de que "es el que les gusta a los niños", mientras que 43% de estos prefieren consumirlo durante el desayuno.

El desayuno, como bien se sabe, es muy importante, ya que las calorías que consumimos por la mañana son las que quemaremos durante el principio de la jornada y nos mantendrán en pie por el resto del día. Ni la pereza, ni las prisas deben ser excusa para no desayunar y menos para no hacerlo de una forma correcta. El asunto aquí es saber si el mundo de divertida nutrición que nos ofrecen los cereales en caja son la forma correcta de empezar el día. Como respuesta, el primer gran consejo, aportado por Lucero Rodríguez, directora de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables de la Secretaría de Salud: "La recomendación es que no se consuma con frecuencia este tipo de productos, sino con moderación; sobre todo porque quienes más los consumen son los niños y por el problema de obesidad que tenemos con ellos".

Cuatro de cada diez niños en México tiene problemas de sobrepeso u obesidad, esto es más de 4 millones de niños entre los 5 y 11 años de edad. Pero, claro está, no podemos culpar de todo lo anterior a los cereales. "El cereal como parte del desayuno puede combinarse y darnos una dieta recomendable", comenta Adriana Quintero, vocera de la Asociación Mexicana de Nutriología. La tradicional combinación de cereal, fruta y leche (como lo explicaremos más adelante) es una buena fórmula nutricional. "Sin embargo, algunos de ellos, en especial los que aportan una gran cantidad de azúcares, no son recomendables en un consumo frecuente para nuestra población", complementa la nutrióloga. Aquí es donde en realidad empieza el problema.

Lo ideal es consumir los cereales con moderación, sobre todo los que tienen mucha azúcar.

"¡Aguas con el azúcar, porque sí son cantidades importantes!", sugiere la doctora Lucero Rodríguez, especialista de la Secretaría de Salud, luego de echarle un vistazo a los resultados de nuestro estudio de calidad. Ahora es tu turno. No te fijes solo en el contenido de azúcares, analiza también la cantidad de carbohidratos, sodio y fibra. En fin, pon a prueba la calidad nutrimental de ese cereal que tanto le encanta al pequeño de la casa y saca tus propias conclusiones.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de investigar la veracidad de la información que ostentan 41 cereales que comúnmente consumen los niños.

Determinamos el contenido total de nutrientes, como grasas, carbohidratos, azúcares y sodio; además de constatar la presencia de los minerales, vitaminas y fibra que declaran en su etiqueta. Para fines comparativos todos los resultados que encontrarás en las tablas se muestran en porción de 30 gramos, que es la más común entre las marcas.

NORMATIVA APLICADA: NOM-002-SCFI-1993, contenido neto, tolerancias y métodos de verificación. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, Secretaría de Salud.

CEREALES PARA NIÑOS

DATOS POR PORCIÓN DE 30 GRAMOS DE PRODUCTO

NESTLÉ CHEERIOS

Cereal de avena integral con canela sabor a manzana, fortificado

GREAT VALUE COOKIE BITES

Cereal de maíz y avena con sabores naturales a chocolate

NESTLÉ COOKIE CRISP

Cereal de maíz y trigo integral en forma de galletas con chispas sabor a chocolate fortificado

NESTLÉ GOLD

Hojuelas de maíz integral endulzadas con miel, fortificadas

	510 g	EU	318 g	EU	530 g	México	640 g	México
Carbohidratos totales	25.4 g		27.3 g		26.3 g		27.1 g	
Azúcares	10.6 g		10.7 g		12.3 g		11.8 g	
Proteína	2.1 g		1.3 g		1.7 g		1.2 g	
Grasa	2 g		1.9 g		1.8 g		0.5 g	
Sodio	0.139 g		0.134 g		0.122 g		0.141 g	
Fibra	1.8		0 g		1.3 g		1.2 g	
Contenido energético	127.7 kcal		131 kcal		128 kcal		117.6 kcal	
Costo por porción	$2.53		$3.30		$2.26		$2.02	

AURRERA

Cereal de arroz inflado con sabor a chocolate, Cereal de arroz inflado y maíz con sabor a chocolate

KELLOGG'S ZUCARITAS

Hojuelas de maíz escarchadas con azúcar

KELLOGG'S FROOT LOOPS

Cereal de maíz, trigo y avena con sabores naturales a fruta

POST HONEY BUNCHES OF OATS

Cereales de hojuelas multigrano con miel tostada

	600 g	México	950 g	México	520 g	México	411 g	EU
Carbohidratos totales	25.8 g		28 g		26.9 g		25.7 g	
Azúcares	8.1 g		12.5 g		10.5 g		6.4 g	
Proteína	1.7 g		1.1 g		1.6 g		2.2 g	
Grasa	1.1 g		0.3 g		0.9 g		1.6 g	
Sodio	0.088 g		0.129 g		0.159 g		0.118 g	
Fibra	2.3 g		0.5 g		1 g		2 g	
Contenido energético	120 kcal		118.3 kcal		112.3 kcal		125.6 kcal	
Costo por porción	$1.48		$1.11		$2.02		$3.36	

CEREALES PARA NIÑOS/ CONTINUACIÓN

DATOS POR PORCIÓN DE 30 GRAMOS DE PRODUCTO

NESTLÉ NESQUIK

Cereal de maíz integral sabor a chocolate, fortificado con vitaminas y minerales

KELLOGG'S CHOCO KRISPIS

Granos inflados de arroz con sabor a chocolate

KELLOGG'S RICE KRISPIES

Arroz tostado

KELLOGG'S CORN POPS

Maíz inflado y endulzado

	560 g	México	750 g	México	460 g	México	590 g	México
Carbohidratos totales	26 g		27 g		28 g		28 g	
Azúcares	9.8 g		10.5 g		2.8 g		13.6 g	
Proteína	1.4 g		1.6 g		2.2 g		0.9 g	
Grasa	1.8 g		0.9 g		0.2 g		0.2 g	
Sodio	0.110 g		0.178 g		0.194 g		0.115 g	
Fibra	1.5 g		0.5 g		0 g		0.5 g	
Contenido energético	126 kcal		122.1 kcal		123 kcal		117.4 kcal	
Costo por porción	$1.65		$1.40		$2.61		$1.71	

NESTLÉ TRIX

Cereal de maíz integral endulzado y con sabor a fruta, fortificado

NESTLÉ CHEERIOS

Cereal de avena integral con miel sabor a almendras, fortificado

QUAKER STARS

Cereal de avena, trigo y maíz fortificado sabor chocolate

NESTLÉ LUCKY CHARMS

Cereal azucarado con avena integral con malvaviscos fortificado

	340 g	México	482 g	EU	400 g	México	326 g	EU
Carbohidratos totales	26.1 g		25.1 g		24.8 g		25.9 g	
Azúcares	10.5 g		10.6 g		8.6 g		11.8 g	
Proteína	1 g		2.6 g		1.8 g		2.3 g	
Grasa	2 g		1.6 g		1.7 g		1.3 g	
Sodio	0.109 g		0.158 g		0.092 g		0.202 g	
Fibra	1.6 g		2 g		2.6 g		1.3 g	
Contenido energético	126.2 kcal		125 kcal		122 kcal		123.9 kcal	
Costo por porción	$2.74		$2.68		$2.48		$3.96	

NESTLÉ CINI MINIS

Cereal de trigo integral y arroz con espirales de canela, fortificado

KELLOGG'S APPLE JACKS

Cereal de maíz, trigo y avena sabor manzana y canela

KELLOGG'S CORN FLAKES

Hojuelas de maíz

KELLOGG'S CORN FLAKES AVENA

Hojuelas de maíz y avena con sabor miel

	363 g	EU	345 g	EU	500 g	México	320 g	México
Carbohidratos totales	25.8 g		24.8 g		26.5 g		26.8 g	
Azúcares	10.6 g		12.9 g		2.3 g		6 g	
Proteína	1.6 g		1.3 g		1.7 g		1.8 g	
Grasa	2.8 g		0.6 g		0.1 g		0.4 g	
Sodio	0.189 g		0.148 g		0.197 g		0.197 g	
Fibra	1.3 g		3 g		1 g		1 g	
Contenido energético	134.6 kcal		110.1 kcal		113.2 kcal		117.3 kcal	
Costo por porción	$3.88		$3.48		$1.80		$2.44	

KELLOGG'S CHOCO ZUCARITAS

Hojuelas de maíz escarchadas con sabor a chocolate

GREAT VALUE FRUTI AROS

Cereal de maíz, avena y trigo con sabores naturales a fruta

QUAKER STARS MALVAVISCO

Cereal de avena fortificado con figuras de malvavisco

AURRERA

Cereal de hojuelas de maíz

	730 g	México	558 g	EU	380 g	México	660 g	México
Carbohidratos totales	27.4 g		27.8 g		26.3 g		26.3 g	
Azúcares	11.7 g		12.9 g		11.7 g		0.9 g	
Proteína	1.2 g		1.5 g		1.7 g		1.5 g	
Grasa	1.2 g		1.2 g		1.7 g		0.5 g	
Sodio	0.148 g		0.083 g		0.193 g		0.231 g	
Fibra	0.5 g		0 g		1.2 g		1.4 g	
Contenido energético	124.6 kcal		127.7 kcal		127.8 kcal		115.5 kcal	
Costo por porción	$1.23		$1.86		$1.71		$0.98	

CEREALES PARA DESAYUNO/ CONTINUACIÓN

DATOS POR PORCIÓN DE 30 GRAMOS DE PRODUCTO

AURRERA
Cereal de trigo inflado endulzado sabor vainilla

CHACHITOS
Cereal de trigo inflado y endulzado sabor vainilla

NESTLÉ LA LECHERA FLAKES
Hojuelas de maíz integral fortificadas y endulzadas con Leche condensada azucarada La Lechera

KE ! PRECIO
Hojuelas de maíz, arroz y trigo

	400 g	México	500 g	México	630 g	México	600 g	México
Carbohidratos totales	27.5 g		23.1 g		26.8 g		25.4 g	
Azúcares	7.1 g		10.1 g		10.5 g		5.3 g	
Proteína	2.9 g		2.5 g		1.2 g		2.6 g	
Grasa	0.6 g		0.5 g		0.7 g		0.4 g	
Sodio	0.052 g		0.026 g		0.124 g		0.144 g	
Fibra	0 g		2 g		1.3 g		2 g	
Contenido energético	126.9 kcal		107.3 kcal		118.2 kcal		115.9 kcal	
Costo por porción	$0.90		$1.20		$2.14		$1.30	

KE ! PRECIO
Hojuelas de maíz con sabor a chocolate

GOLDEN HILLS AZUCARADAS
Hojuelas de maíz tostado escarchadas con azúcar

KE ! PRECIO BOLITAS CHOCO
Bolitas de maíz y arroz sabor a chocolate

KE ! PRECIO ESTRELLITAS CON MALVAVISCO
Estrellitas de maíz y arroz sabor vainilla con bombones de colores

	660 g	México	300 g	México	550 g	México	550 g	México
Carbohidratos totales	26.7 g		27.4 g		26.3 g		26.9 g	
Azúcares	9.1 g		9.4 g		7.6 g		9.9 g	
Proteína	1.3 g		1.4 g		1.6 g		1.1 g	
Grasa	0.9 g		0.3 g		0.8 g		0.5 g	
Sodio	0.126 g		0.165 g		0.102 g		0.057 g	
Fibra	1.4 g		0.5 g		1.4 g		1.3 g	
Contenido energético	120.6 kcal		118 kcal		118.8 kcal		116.1 kcal	
Costo por porción	$1.13		$1.79		$1.19		$1.47	

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

MAIZORO AZUCARADAS
Hojuelas de maíz azucaradas fortificadas con vitaminas y minerales

KE ! PRECIO DONITAS DE VAINILLA
Aritos de maíz y arroz sabor vainilla

GOLDEN HILLS SPON JOSOS
Cereal de trigo inflado con trozos de manzana endulzados y con sabor a manzana

BASICOS CORN FLAKES
Hojuelas de maíz

BASICOS
Cereal de trigo inflado sabor chocolate, Trigo inflado sabor chocolate y endulzado

	850 g	México	550 g	México	400 g	México	700 g	México	500 g	México
Carbohidratos totales	27.5 g		26.5 g		22.8 g		26 g		18.9 g	
Azúcares	9.6 g		8 g		6.4 g		2.3 g		6.9 g	
Proteína	1.4 g		1.4 g		3 g		1.7 g		2.9 g	
Grasa	0.3 g		0.3 g		0.6 g		0.4 g		0.5 g	
Sodio	0.216 g		0.074 g		0.018 g		0.278 g		0.028 g	
Fibra	0.5 g		1.3 g		2 g		1.4 g		4 g	
Contenido energético	118.1 kcal		113.9 kcal		108.2 kcal		114.6 kcal		91.7 kcal	
Costo por porción	$0.88		$1.19		$1.12		$0.98		$0.96	

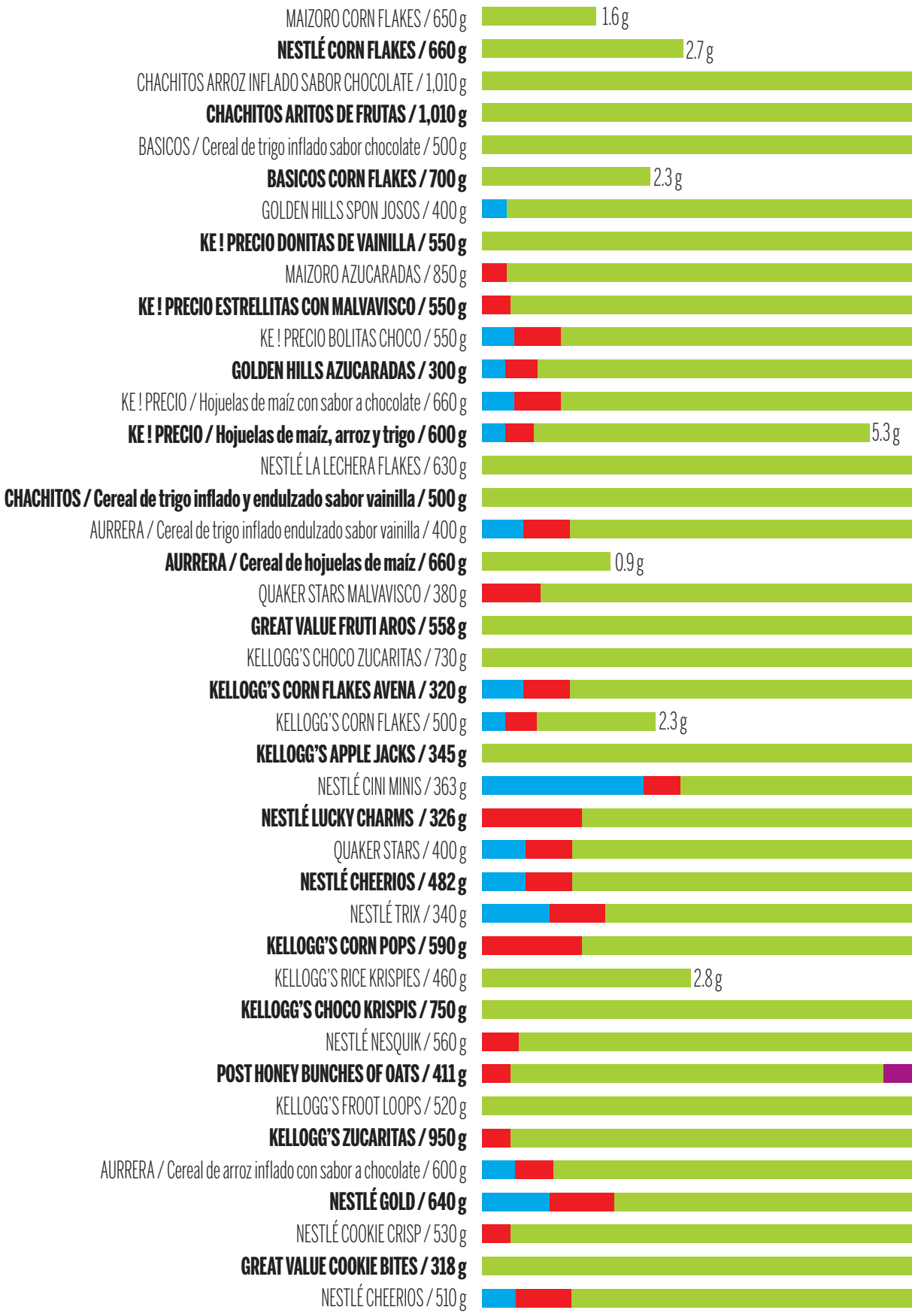
CHACHITOS ARITOS DE FRUTAS
Cereal de maíz, trigo y avena sabor a frutas

CHACHITOS ARROZ INFLADO SABOR CHOCOLATE
Arroz inflado sabor chocolate

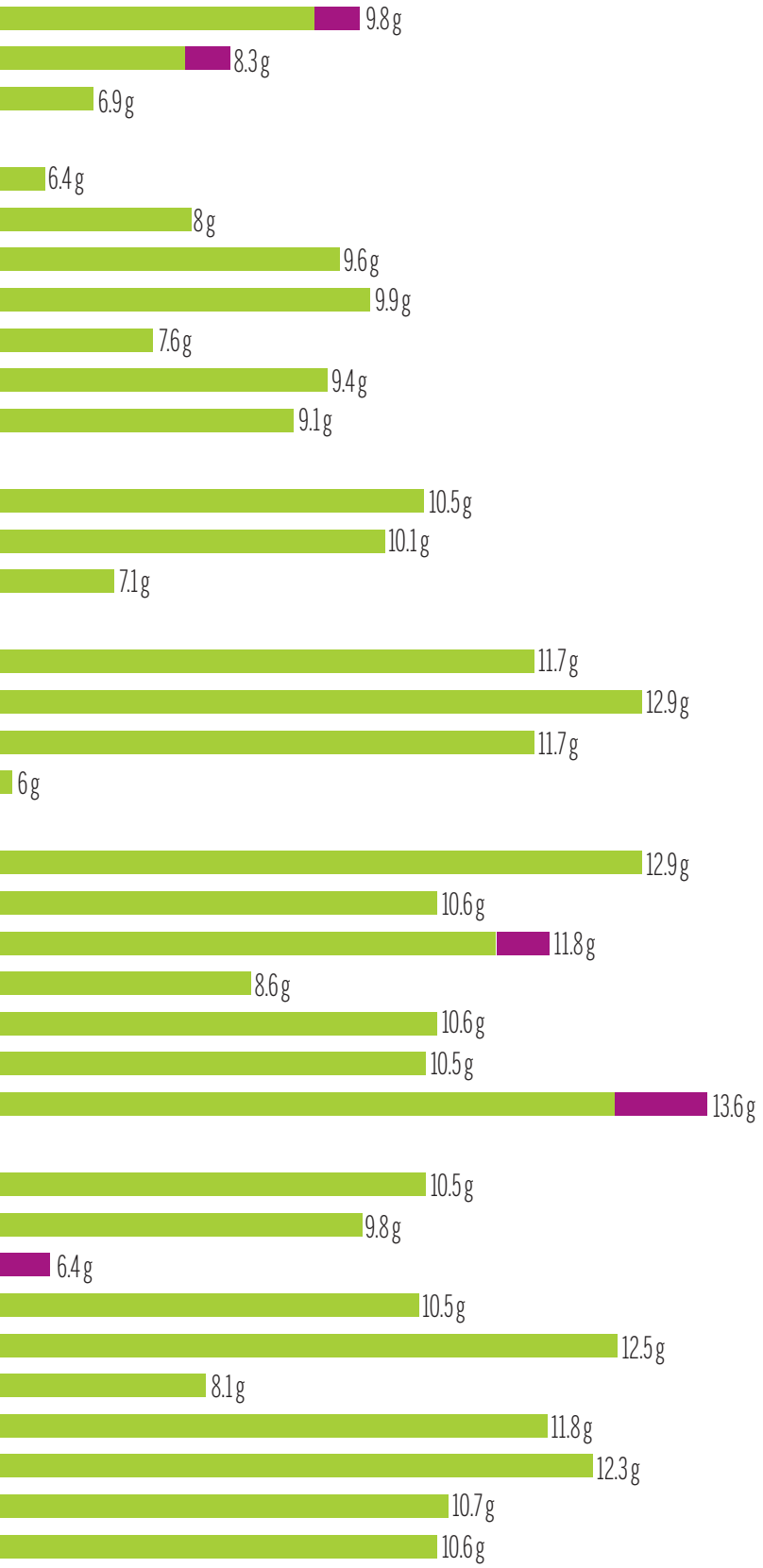
NESTLÉ CORN FLAKES
Cereal de maíz integral fortificado

MAIZORO CORN FLAKES
Hojuelas de maíz fortificado

	1,010 g	México	1,010 g	México	660 g	México	650 g	México
Carbohidratos totales	27.1 g		27.5 g		26.5 g		26.7 g	
Azúcares	8.3 g		9.8 g		2.7 g		1.6 g	
Proteína	1.5 g		1.9 g		1.8 g		1.9 g	
Grasa	0.5 g		0.4 g		0.4 g		0.2 g	
Sodio	0.138 g		0.134 g		0.177 g		0.282 g	
Fibra	0.8 g		0.8 g		1.2 g		0.7 g	
Contenido energético	118.5 kcal		120.9 kcal		116.6 kcal		115.9 kcal	
Costo por porción	$1.03		$1.03		$1.45		$1	


MAIZORO CORN FLAKES / 650 g
1.6 g
NESTLÉ CORN FLAKES / 660 g
2.7 g
CHACHITOS ARROZ INFLADO SABOR CHOCOLATE / 1,010 g
CHACHITOS ARITOS DE FRUTAS / 1,010 g
BASICOS / Cereal de trigo inflado sabor chocolate / 500 g
BASICOS CORN FLAKES / 700 g
2.3 g
GOLDEN HILLS SPON JOSOS / 400 g
KE ! PRECIO DONITAS DE VAINILLA / 550 g
MAIZORO AZUCARADAS / 850 g
KE ! PRECIO ESTRELLITAS CON MALVAVISCO / 550 g
KE ! PRECIO BOLITAS CHOCO / 550 g
GOLDEN HILLS AZUCARADAS / 300 g
KE ! PRECIO / Hojuelas de maíz con sabor a chocolate / 660 g
KE ! PRECIO / Hojuelas de maíz, arroz y trigo / 600 g
5.3 g
NESTLÉ LA LECHERA FLAKES / 630 g
CHACHITOS / Cereal de trigo inflado y endulzado sabor vainilla / 500 g
AURRERA / Cereal de trigo inflado endulzado sabor vainilla / 400 g
AURRERA / Cereal de hojuelas de maíz / 660 g
0.9 g
QUAKER STARS MALVAVISCO / 380 g
GREAT VALUE FRUTI AROS / 558 g
KELLOGG'S CHOCO ZUCARITAS / 730 g
KELLOGG'S CORN FLAKES AVENA / 320 g
KELLOGG'S CORN FLAKES / 500 g
2.3 g
KELLOGG'S APPLE JACKS / 345 g
NESTLÉ CINI MINIS / 363 g
NESTLÉ LUCKY CHARMS / 326 g
QUAKER STARS / 400 g
NESTLÉ CHEERIOS / 482 g
NESTLÉ TRIX / 340 g
KELLOGG'S CORN POPS / 590 g
KELLOGG'S RICE KRISPIES / 460 g
2.8 g
KELLOGG'S CHOCO KRISPIS / 750 g
NESTLÉ NESQUIK / 560 g
POST HONEY BUNCHES OF OATS / 411 g
KELLOGG'S FROOT LOOPS / 520 g
KELLOGG'S ZUCARITAS / 950 g
AURRERA / Cereal de arroz inflado con sabor a chocolate / 600 g
NESTLÉ GOLD / 640 g
NESTLÉ COOKIE CRISP / 530 g
GREAT VALUE COOKIE BITES / 318 g
NESTLÉ CHEERIOS / 510 g

“¡Aguas con el azúcar!”



Fructosa

Glucosa

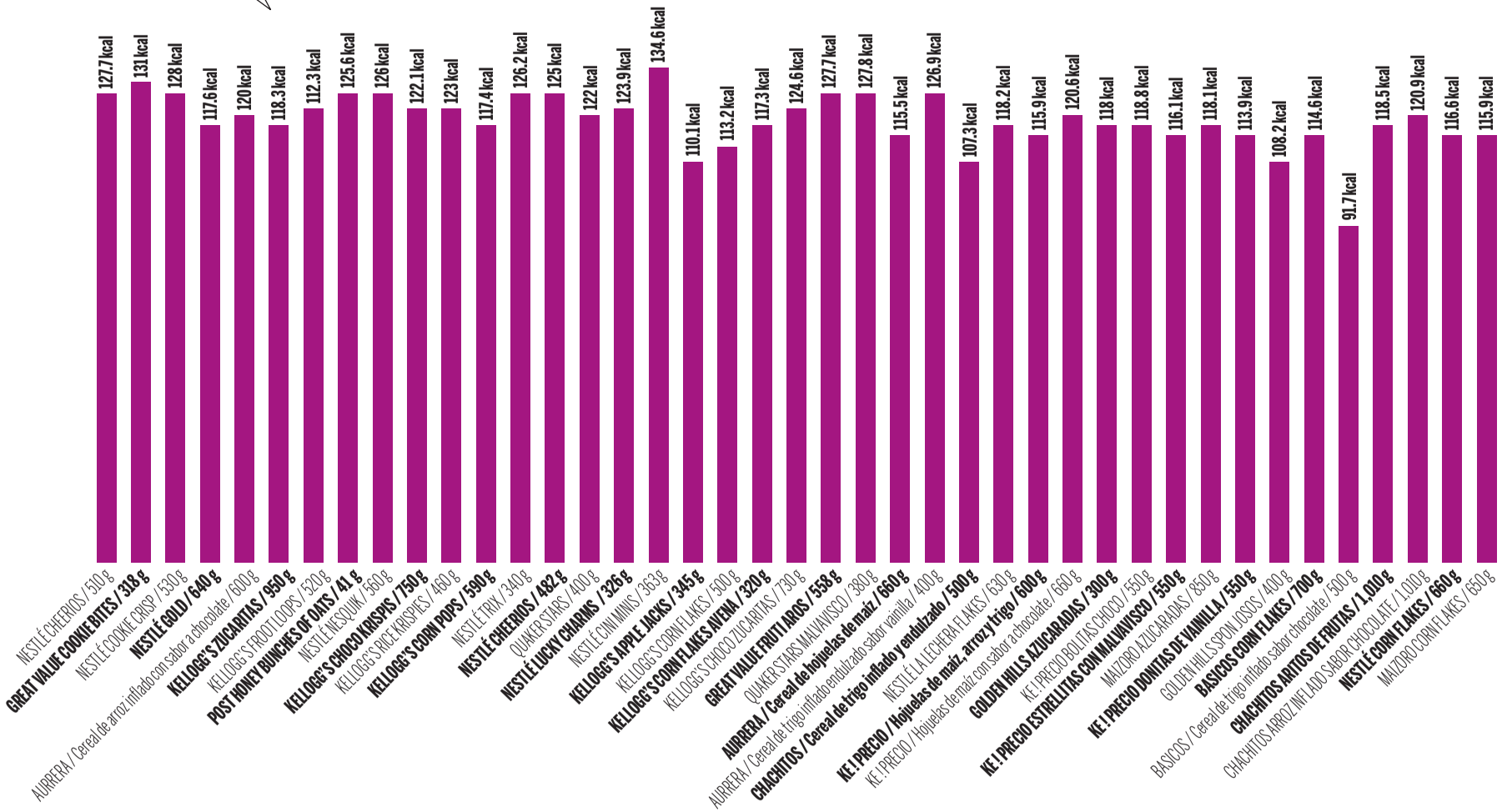
Sacarosa

Maltosa

Tipos de azúcares en cereales para desayuno en porción de 30 g

LUCERO RODRÍGUEZ, directora de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables de la Secretaría de Salud, advierte: ya sea sacarosa, fructosa, glucosa o maltosa, todas son azúcares simples, por lo que lo mejor es reducir o evitar su consumo.

Aporte calórico por porciones de 30 g

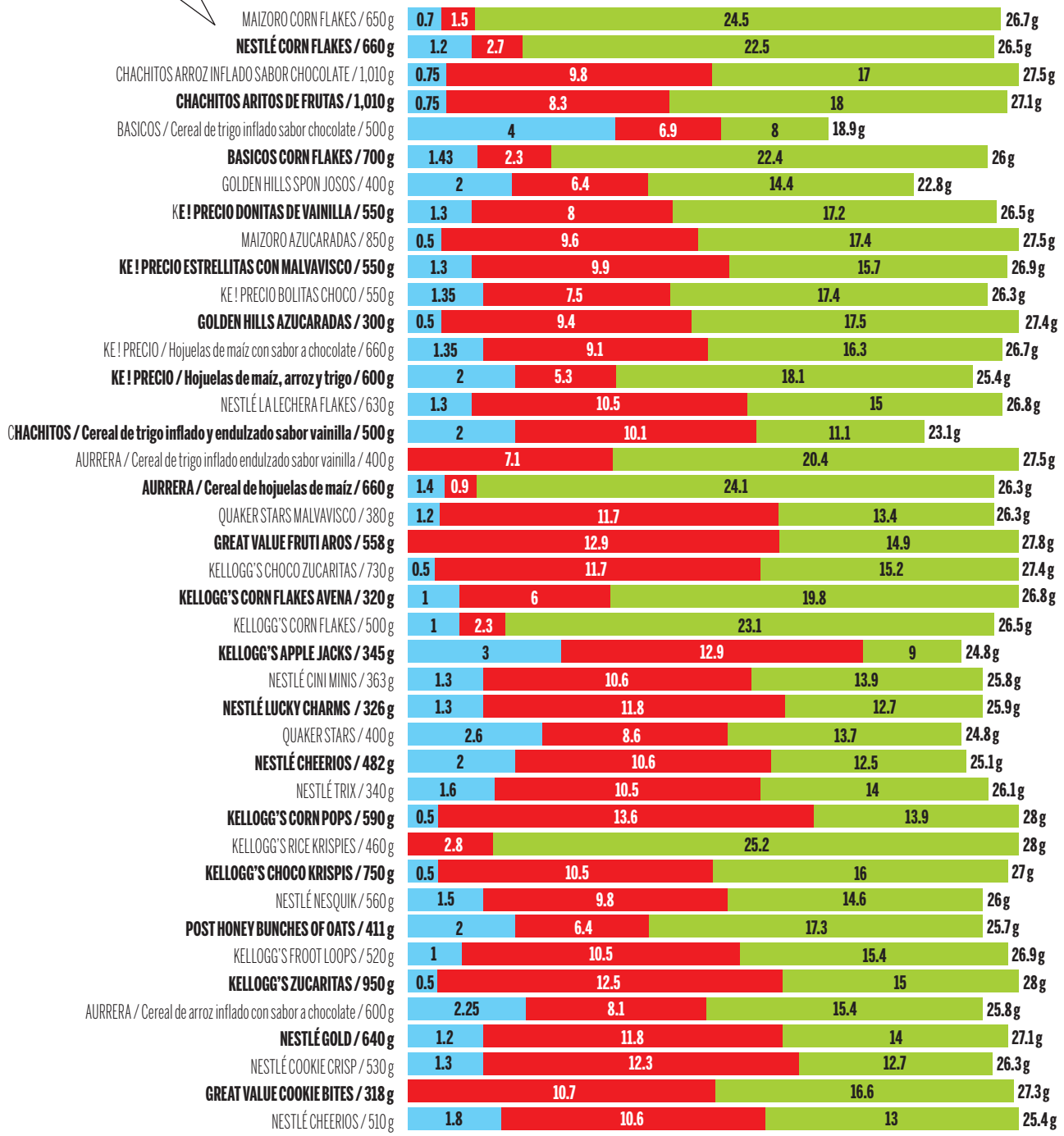


Cajas de energía

AUNQUE NO EXISTEN diferencias marcadas en el aporte calórico que proporcionan cada una de las marcas, en el caso de los cereales industrializados lo ideal siempre será elegir aquella que nos ofrezca menos cantidad de kilocalorías.

Carbohidratos totales en cereales para el desayuno en porciones de 30 g

Fibra gramos por porción
Azúcares gramos por porción
Carbohidratos complejos gramos por porción



Más fibra y menos azúcares

PARA APROVECHAR al máximo esta gráfica, la recomendación es sencilla y corre por cuenta de Adriana Quintero, expresidenta de la Asociación Mexicana de Nutriología: "Busca un cereal con más carbohidratos complejos y menos azúcares". Y entre más fibra, mejor.

LO QUE ENCONTRAMOS

Hojuela por hojuela, ¿cómo elegir el mejor cereal?

Los cereales, los originales, son semillas de plantas con un alto valor nutricional. Por su parte, los cereales industrializados, esos que encontramos en la tienda, atraviesan por procesos que les hacen perder muchas de sus cualidades nutritivas, que después buscan compensar al adicionar vitaminas y minerales. Pero no es lo único que los fabricantes de cereales agregan a sus productos. Actualmente en el mundo de los cereales podemos encontrar una variedad casi inabarcable de ingredientes añadidos: miel, azúcar, sabor chocolate, sabor a almendras, vainilla, frutas secas, figuras de malvavisco, etcétera. Elementos que pueden convertir al arroz inflado más inofensivo y mejor intencionado en una fuente importante de azúcar. Pero vayamos hojuela por hojuela.

Un punto clave: los carbohidratos

Los carbohidratos son el nutriente mayoritario en todos los cereales analizados, lo que es normal, ya que el cereal en sí es un carbohidrato complejo. Te explicamos. De acuerdo con la vocera de la Asociación Mexicana de Nutriología, Adriana Quintero, el punto que hace la diferencia a la hora de elegir un cereal es la naturaleza de los hidratos de carbono, estos pueden ser: azúcares simples, como la glucosa, fructosa y sacarosa, que proporcionan energía de rápida absorción; carbohidratos complejos, como el almidón, de los que también se obtiene energía pero a través de un proceso más lento y la fibra que representa carbohidratos que no pueden ser digeridos por nuestro organismo.

"Buscaríamos un cereal que, de los carbohidratos que aporte, la mayoría sean carbohidratos complejos y no azúcares, ya que la recomendación para los niños y para toda nuestra población es evitar o reducir el consumo de azúcares simples", aconseja Quintero. Para esto, la gráfica que pudiste ver en la página 40 te será muy útil. Así entonces, la fórmula adecuada sería menos azúcares y más fibra, ya que los carbohidratos complejos son inherentes a los cereales.

¡Azúcar!

Aquí no hay más: entre menos azúcar mejor. Los gramos de azúcares añadidos que encontramos en cada una de las marcas varían mucho, ya que algunas emplean mayor cantidad de azúcares para conseguir un sabor más dulce que conquiste a los pequeños. El ejemplo más evidente es el cereal Kellogg's Corn Pops (maíz inflado y endulzado) que contiene 13.6 g de azúcares en 30 g de producto, es decir, estuvo cerca de que el azúcar representara la mitad del producto. Pero en general, en una buena cantidad de los cereales que analizamos, el azúcar representa más de un tercio de su peso.

Sí, suena a que es demasiado azúcar. Y lo es.

De acuerdo con Leticia Huerta, nutrióloga colaboradora y asesora de la **Revista del Consumidor,** el consumo normal de azúcar para un niño entre dos y cinco años es de 10 g de azúcar por día, y en un niño de diez años el requerimiento normal de azúcar al día es de 20 g como máximo. De acuerdo con la cantidad de azúcar que encontramos en cada uno de los productos, la

LOS QUE INCUMPLEN

- **TIENEN MÁS SODIO** del que declaran: **Great Value Cookie Bites** (cereal de maíz y avena con sabores naturales a chocolate) y **Aurrera** (cereal de trigo inflado endulzado sabor vainilla).

- **TIENEN MÁS GRASA** de la que declaran: **Aurrera** (cereal de arroz inflado con sabor a chocolate, cereal de arroz inflado y maíz con sabor a chocolate) y **Great Value**

ADICIONADOS CON 8 VITAMINAS Y MINERALES, Y HIERRO, Y...

• **LOS CEREALES QUE** analizamos contienen vitaminas (B, C, E o D) y minerales como hierro, calcio, zinc y/o magnesio. Todos cumplen con lo que dicen contener en su etiqueta. Lo que no es un gran noticia. La maestra Adriana Quintero explica: "Consumir cereales adicionados nos dará un beneficio agregado, pero no debemos asumir que gracias a ellos obtendremos todas las vitaminas y minerales que necesitamos, estos los conseguiremos con una dieta adecuada y variada".

mayoría de lo marcas cubrirían todas las necesidades de azúcar de un niño de cinco años con una sola porción de cereal en el desayuno, es decir, el pequeño tendría que dejar de comer cualquier otro alimento que le proporcionara azúcar en el resto del día.

Entre menos azúcar y más fibra proporcione un cereal, este será en general mejor para la salud de un niño.

La Agencia de Normas Alimentarias (Food Standards Agency) del Reino Unido, establece que 3.75 g de azúcar añadida representa un nivel alto en 30 g de alimento. Solo cinco de los cereales que analizamos están por debajo de ese límite. Pero si hablamos de nuestro país y de lo que podemos encontrar en el mercado de cereales, la sugerencia de Adriana Quintero sería que "entre los productos analizados, las opciones que contienen menos de 6 g de azúcares serían las convenientes".

Buena forma de empezar el día

Entre más fibra proporcione un cereal es mejor, ya que nuestra población en general consume menos fibra de la recomendable y el consumo de esta se relaciona con la salud digestiva, la prevención de diversas enfermedades y generalmente un menor aporte calórico en el producto. Las proteínas es otro de los nutrientes que debe interesarnos obtener; sin embargo, el contenido de proteínas por cada porción de 30 g que encontramos en todas las marcas es bajo. "Es muy poca la proteína que aportan los cereales por sí mismos, a menos que agreguemos leche", advierte Lucero Rodríguez. La mejor forma de comer cereal es acompañarlo de leche (de preferencia descremada o semidescremada para que no aporte grasa) y fruta, ya que así combinaríamos los tres grupos de alimentos del Plato del Bien Comer.

Y es que los cereales pueden ser una buena manera de empezar el día... pero no todos los días. 37% de los niños de tres a 12 años, de acuerdo con las personas que consultamos, consumen cereales todos los días. Algo nada recomendable. Para la directora de estrategias y desarrollo de entornos saludables de la Secretaría de Salud, Lucero Rodríguez, la frecuencia de consumo ideal de los cereales industrializados es muy difícil de determinar porque depende mucho de las características de cada individuo, pero aventura que "una o dos veces por semana, sería una buena alternativa".

Los cereales de caja pueden ser una buena alternativa de desayuno para tus hijos, siempre y cuando elijas el mejor: aquel que contenga menos azúcar, más fibra, más proteína, que se consuma con moderación y que se combine correctamente. Lucero Rodríguez resume el tema de forma muy directa: "Deberíamos ser mucho más críticos. En ese afán de vender, la información no es muy clara y debemos tomarla con reserva. Revisar la información que aparece en la etiqueta nutrimental de los cereales es lo que nos permitirá hacer una mejor elección".

CON SU ETIQUETA

Fruti Aros (cereal de maíz, avena y trigo con sabores naturales a fruta).

• **UNA MUESTRA NO** cumplió con el contenido neto declarado: **Golden Hills Spon Josos** (cereal de trigo inflado con trozos de manzana endulzados y con sabor a manzana) y **Básicos** (cereal de trigo inflado sabor chocolate, trigo inflado sabor chocolate y endulzado).

NUESTRO GUSTO POR LOS CEREALES

¿Quién elige el cereal en casa, los niños o los padres? ¿Cuáles son las marcas favoritas? Del 31 de enero al 3 de febrero, preguntamos a 300 personas (que viven con niños de 3 a 12 años que consumen cereales) sobre sus hábitos de compra de este producto. He aquí sus respuestas.

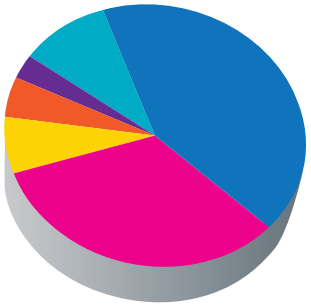
¿Con qué frecuencia los niños de 3 a 12 años consumen cereales?

37%	50%	9%	3%	1%
Diario	De 2 a 3 veces por semana	Cada semana	Cada mes	Nunca

La mayoría de veces, ¿los niños consumen estos cereales...?

43%	19%	21%	17%
Como desayuno	A cualquier hora (snack o botana)	Como cena	Como desayuno y cena

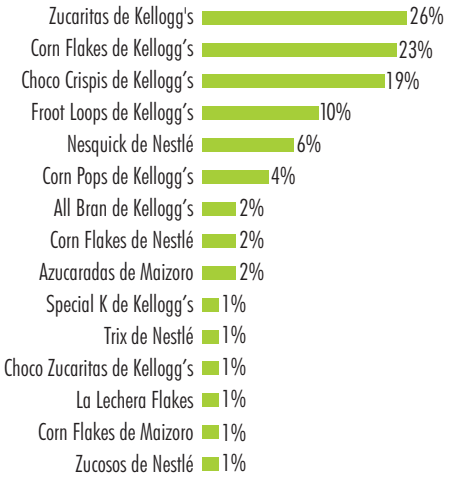
¿Cuál es la razón principal por la que compras cereales a los niños?



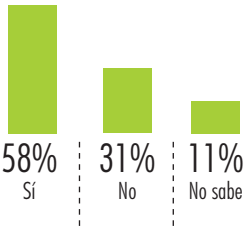
- 42% Los niños lo piden (les gusta)
- 33% Por sus propiedades alimenticias (son nutritivos)
- 7% Para que desayunen los niños
- 5% Para darle variedad al desayuno
- 3% Por costumbre
- 10% Es práctico (fácil preparación)

¿Por qué compras una marca específica de cereal? (por número de menciones)

La mayoría de veces, ¿qué cereal compras para el consumo de los niños? (por número de menciones)

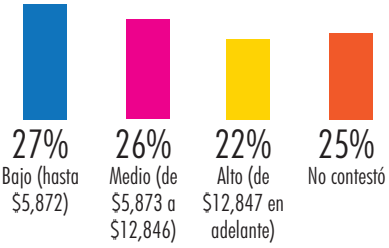


¿Consideras que sea cierto lo que se dice en las leyendas de los empaques de algunos cereales o en su publicidad?

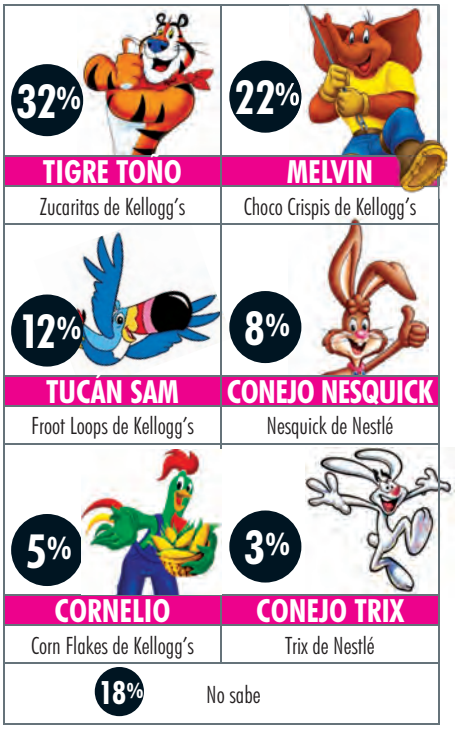


58%	31%	11%
Sí	No	No sabe

Ingreso mensual familiar



27%	26%	22%	25%
Bajo (hasta $5,872)	Medio (de $5,873 a $12,846)	Alto (de $12,847 en adelante)	No contestó

¿Qué opinas de los comerciales que anuncian cereales para niños?

¿Cuáles son los personajes de los cereales que más les llaman la atención a los niños?