Sabor

¡y muchas calorías!

Crema de cacahuate

y crema de avellanas con cacao

La avellana y el cacahuate son deliciosos y muy nutritivos. Sin embargo, transformados en productos untables podrían convertirse en una pésima idea para tu salud si los consumes en exceso. Sigue leyendo y descubre todos sus secretos

En un sándwich, extendidos sobre galletas o frutas, niños y adultos amamos el sabor que aportan a nuestra comida los untables.

Uno de los preferidos es la crema de cacahuate, también conocida como mantequilla de cacahuate, una pasta elaborada con cacahuates tostados y molidos, sal, azúcar, aceites vegetales y aditivos conocidos como estabilizantes para evitar la separación de los aceites y sólidos.

A su lado, también como un untable favorito, está la crema de avellanas con cacao, hecha con azúcar, aceite vegetal, avellanas, cacao, leche y aditivos. Los contenidos de avellanas varían de acuerdo a cada marca, y van desde 5% a 16%. Pero, ¡cuidado!, en todos los casos, su primer ingrediente es el azúcar.

El estudio

Para este estudio se analizaron 13 productos que se denominan crema de cacahuate o mantequilla de cacahuate (incluidas algunas reducidas en grasa o azúcar, o que se ostentan sin sodio o sin azúcar).

También se analizaron 11 productos que se denominan crema de avellanas con cacao.

No existe normativa nacional que establezca especificaciones de calidad para estos productos, pero los analizamos para que conozcas sus características y sepas qué consumes al llevar estos productos a casa.

En todos los casos, determinamos sus contenidos de proteína, grasa, azúcares y sodio, así como su contenido energético. Todos los resultados los reportamos por 100 gramos de producto. Medimos su contenido neto y verificamos que cumpliera con lo declarado.

Revisamos que la información ostentada en la etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre la calidad y características del mismo.

Y para darnos una idea de la cantidad de producto que untamos, se proporciona el peso del producto en una cucharada (se usó la misma cuchara para todos los productos y se pesó en igualdad de condiciones). Es importante aclarar que este dato no es constante, puede tener variaciones, y se presenta para que se tome como referencia a la hora de consumirlos.

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ficha Técnica

Periodo del estudio
4 de diciembre de 2015 al 15 de enero de 2016

Periodo de muestreo
14 y 15 de diciembre de 2015
Marcas analizadas 24
Pruebas realizadas 2,016

Cuidado con los cacahuates

Los aficionados a los bares y las cantinas lo saben: los cacahuates fritos y con sal nunca deben faltar en una buena ronda de dominó. Sin embargo, su encanto podría tener terribles consecuencias para la salud si se comen en exceso

1. Te harán engordar
A pesar de que los cacahuates contienen proteínas y aminoácidos, minerales como el potasio, magnesio y el fósforo, vitamina E y ácido fólico, entre otros nutrientes, que contribuyen a alargar la vida, es clave no comer más de 33 (50 gramos), sin freír ni agregar nada, como botana de media mañana o media tarde, y sólo una o dos veces por semana. Su problema es que son extra densos en calorías: 100 gramos de cacahuates tienen 567 calorías, mientras que el mismo peso de pasta cocida tiene tan solo 130 calorías.

2. Te dolerá la panza
Los frutos secos, incluidos los cacahuates, son ricos en fitatos y taninos, que provocan gases e hinchazón. Su consumo en exceso incluso podría conducir a la diarrea.

3. Cuidado con el hígado
Si bien las grasas de los cacahuates son buenas, el hígado podría tener problemas para procesarlas si se consumen en exceso. Por esto, la mejor recomendación siempre será la mesura.

Fuente: Martínez Guerrero, Mayte, "Un puñado de cacahuetes al día es demasiado", *El País*, 3 de febrero de 2016. Disponible en http://elpais.com/elpais/2016/02/01/buenavida/1454350532_209046.html (Consultado el 10 de febrero de 2016).

Crema de avellanas con cacao

MARCA	Great Value	COLOSSEO	Nutella FERRERO	VALLEY FOODS
DENOMINACIÓN	Crema de avellanas	Crema de avellanas	Crema de avellanas con cacao	Crema de avellanas con cacao
PAÍS DE ORIGEN	Alemania	Italia	México	Canadá
PRESENTACIÓN	350 g	350 g	350 g	350 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Contenido de avellanas declarado	13%	13%	13%	13%
Peso de 1 cucharada de producto (g)	16.68	19.22	20.17	16.05
Proteína (g/100g)	4.5	2.5	6.5	4.8
Grasa (g/100g)	37.8	31.7	31.5	38.3
Azúcares (g/100g)	47.9	56.7	52.5	48.0
Sodio (mg/100g)	90	89	67	98
Carbohidratos (g/100g)	55.9	64.1	60.2	54.5
Contenido energético (Kcal/100g)	582	552	550	582
$ Costo por 100 g	$9.97	$12.71	$16.57	$11.43

HERSHEY´S	ayamonte	Extra Special	CORONADO nuti	Selecto Brand	GOLDEN HILLS
Crema con cacao y avellanas	Crema de avellanas	Crema de avellana	Crema de avellana con leche y cocoa	Crema de avellanas con cacao	Crema de avellanas untable
Estados Unidos	Turquía	Alemania	Canadá	Canadá	Canadá
330 g	200 g	200 g	350 g	350 g	350 g
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
5%	6%	16%	10%	13%	13%
22.12	19.76	21.04	18.30	15.41	15.40
5.7	2.2	4.6	4.0	4.8	5.5
34.3	31.9	36.9	35.7	39.7	36.4
48.7	53.2	48.3	48.5	47.1	48.1
114	152	100	112	113	113
57.6	63.1	56.1	58.3	53.3	55.5
562	548	575	570	590	571
$16.06	$10.00	$18.45	$11.40	$11.40	$10.28

Doble crema al cacao y leche con avellanas

MARCA	nocilla
DENOMINACIÓN	Doble crema al cacao y leche con avellanas
PAÍS DE ORIGEN	España
PRESENTACIÓN	200 g
Información al consumidor	Completa
Contenido de avellanas declarado	No declara
Peso de 1 cucharada de producto (g)	26.40
Proteína (g/100g)	2.2
Grasa (g/100g)	34.8
Azúcares (g/100g)	54.5
Sodio (mg/100g)	99
Carbohidratos (g/100g)	61.6
Contenido energético (Kcal/100g)	568
$ Costo por 100 g	$23.10

Crema de cacahuate

MARCA	ALADINO	Creamy Reese´s	Jif	Peter Pan	San Andrés
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuate	Crema de cacahuate	Crema de cacahuate cremosa	Mantequilla de cacahuate adicionada con vitaminas y minerales	Crema de cacahuate
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	Estados Unidos	Estados Unidos	Estados Unidos	México
PRESENTACIÓN	425 g	510 g	340 g	462 g	260 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	20.17	19.06	17.30	16.76	16.52
Proteína (g/100g)	25.1	24.8	25.6	24.6	25.6
Grasa (g/100g)	51.0	51.8	52.5	53.3	52.0
Azúcares (g/100g)	9.7	10.3	8.8	9.2	6.2
Sodio (mg/100g)	422	451	393	376	468
Carbohidratos (g/100g)	20.7	19.8	17.8	18.7	19.0
Contenido energético (Kcal/100g)	641	645	647	652	646
Costo por 100 g	$12.06	$16.82	$14.16	$9.72	$8.07

Crema de cacahuate reducida en grasa

MARCA	SKIPPY	Peter Pan	Jif
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuate cremosa untable reducida en grasa	Mantequilla de cacahuate reducida en grasa	Crema de cacahuate reducida en grasa
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	Estados Unidos	Estados Unidos
PRESENTACIÓN	462 g	462 g	454 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	19.31	23.00	22.01
Proteína (g/100g)	21.1	21.7	19.7
Grasa (g/100g)	37.5	36.8	34.6
Azúcares (g/100g)	14.4	14.6	14.2
Sodio (mg/100g)	473	284	533
Carbohidratos (g/100g)	37.5	37.7	41.4
Contenido energético (Kcal/100g)	572	568	556
Costo por 100 g	$13.10	$9.72	$12.85

SKIPPY Natural
Crema de cacahuate untable
Estados Unidos
425 g
Completa
17.17
25.0
52.6
8.6
490
19.1
650
$13.41

Crema de cacahuate sin sodio, sin azúcar

MARCA	Tasty Dbs
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuate para untar sin sodio
PAÍS DE ORIGEN	México
PRESENTACIÓN	310 g
Información al consumidor	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	18.10
Proteína (g/100g)	25.2
Grasa (g/100g)	54.2
Azúcares (g/100g)	0.0
Sodio (mg/100g)	51
Carbohidratos (g/100g)	17.1
Contenido energético (Kcal/100g)	657
$ Costo por 100 g	$15.80

Crema de cacahuate reducida en azúcar

MARCA	Peter Pan	Simply Jif
DENOMINACIÓN	Mantequilla de cacahuate reducido en azúcar	Crema de cacahuate cremosa. Bajo en sodio. Reducido en azúcar
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	Estados Unidos
PRESENTACIÓN	369 g	440 g
Información al consumidor	Completa	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	15.73	19.90
Proteína (g/100g)	23.8	26.2
Grasa (g/100g)	54.9	54.5
Azúcares (g/100g)	8.2	5.5
Sodio (mg/100g)	411	202
Carbohidratos (g/100g)	17.9	15.9
Contenido energético (Kcal/100g)	661	659
Costo por 100 g	$12.71	$13.26

Crema de cacahuate suave

MARCA	ALADINO Soft & Sweety
DENOMINACIÓN	Crema de cacahuate suave
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos
PRESENTACIÓN	425 g
Información al consumidor	Completa
Peso de 1 cucharada de producto (g)	15.43
Proteína (g/100g)	24.1
Grasa (g/100g)	44.2
Azúcares (g/100g)	14.4
Sodio (mg/100g)	336
Carbohidratos (g/100g)	28.8
Contenido energético (Kcal/100g)	609
Costo por 100 g	$10.76

Lo que encontramos

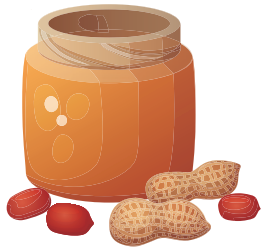
Aun teniendo diferente fórmula, los aportes calóricos por 100 gramos de crema de cacahuate analizadas son parecidos, ya que tienen entre 641 y 661 calorías, al igual que las cremas de avellanas, cuyo aporte calórico oscila entre 548 y 590 calorías.

Las cremas de cacahuate reducidas en grasa, aunque no de manera considerable, disminuyen su aporte calórico. Por cada 100 gramos de producto contienen entre 556 a 572 calorías. Vale la pena aclarar que los productos que reducen el contenido de azúcares, no disminuyen notablemente su aporte calórico.

Derivado de los distintos ingredientes que contienen, la cantidad de proteína, grasa y carbohidratos entre las cremas de cacahuate y cremas de avellanas con cacao son distintos por cada 100 gramos de producto. Las cremas de cacahuate aportan más grasa y las cremas de avellanas con cacao aportan más carbohidratos. Veamos las diferencias:

	Cremas de cacahuate	Cremas de avellana con cacao
Proteína (g)	Entre 19.7 y 26.2	Entre 2.2 y 6.5
*Grasa (g)	Entre 51 y 54.9	Entre 31.5 y 39.7
**Sodio (mg)	Entre 284 y 533	Entre 67 y 152
Carbohidratos (g)	Entre 15.9 y 41.4	Entre 54.5 y 64.1
***Azúcares (g)	Entre 6.2 y 14.6	Entre 47.1 y 56.7

*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos reducidos en grasa y el suave.
**Dentro del rango reportado no se consideraron los productos sin o reducidos en sodio.
***Dentro del rango reportado no se consideraron los productos reducidos en azúcar.



Es notorio que las cremas de cacahuate aportan una cantidad de sodio considerable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda bajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y cardiopatía coronaria, entre los adultos con una ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día.

Encontramos cremas de cacahuate de la marca Aladino, una de ellas denominada como suave, que a diferencia de otro de sus productos tiene menos grasa y por lo tanto menor aporte calórico.

Todos los productos sujetos a estudio cumplieron con los contenidos netos declarados.

Recomendaciones de compra consumo y conservación

Antes de adquirir una crema de cacahuate o crema de avellanas con cacao revisa que el envase no presente deterioro y verifica su fecha de caducidad o consumo preferente.

La crema de cacahuate y la crema de avellanas con cacao pueden almacenarse en la alacena sin riesgo, siempre que se encuentren bien cerradas. No consumas si presentan un sabor rancio.

Recuerda que algunas personas pueden ser alérgicas a los cacahuates, avellanas o leche, por lo que debes tener precaución en quién lo ingiere.