



EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

PASTELITOS EMPACADOS

Una dulce (y densa) tentación





Sometiéndote a un riguroso examen de conciencia: ¿cuántos pastelitos empaquetados has comido en lo que va de la semana? Si eres como la mayoría de los mexicanos, seguramente fueron más de los que debías. Nuestro país, además de liderar los *rankings* de consumo de refresco y de obesidad —tanto en niños como en adultos—, también destaca por el alto consumo per cápita de estas dulces tentaciones. ¿Coincidencia? No lo parece. Descubre qué te estás llevando a la boca (y a las “llantitas”).



D

Desde su aparición en el mercado mexicano, los pastelitos empaquetados se han ido ganando un lugar especial en nuestra dieta; ya sea como postres, refrigerios entre comidas o como complementos —o incluso sustitutos— del desayuno o la merienda.

Al tratarse de productos tan accesibles, solemos perder de vista que se trata de alimentos con una alta densidad calórica; es decir, con un alto aporte energético que, de no ser utilizado, se convertirá en grasa corporal, como las famosas “llantitas”.

Por definición, los pastelillos son un producto de panificación “que se somete a batido y horneado, preparado con harinas de cereales o leguminosas, azúcares, grasas o aceites, sal; adicionado o no de huevo y leche, crema batida, frutas u otros ingredientes opcionales y aditivos para alimentos”.¹

Pero, ¿qué cantidades de cada uno de estos ingredientes contiene un solo pastelito empaquetado? Es una pregunta de peso, pues estos productos son muy populares en nuestro país, sobre todo entre los niños.

México: ¡el más goloso!

De acuerdo con un estudio de Euromonitor International realizado en 2013, México es el mayor consumidor de pasteles en el mundo, con un consumo per cápita de 19.9 kilogramos al año. Cifra que prácticamente duplica al segundo y tercer lugar, que son Bélgica, con 11.8, y Grecia, con 10.9 kilos anuales de pastel por habitante.

Dicho estudio también mostró que estos productos usualmente se consumen como desayuno —o parte de éste—, y como *snack* o colación.

Estos hábitos dicen mucho de un país que año con año ocupa los primeros lugares en índices de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos (70%) como en niños (34.5%).² Hay que tomar en cuenta que la mayoría de este tipo de pasteles se vende en formatos *multi-pack*, que contiene de dos a cuatro porciones que suelen consumirse de una vez; y sobre todo, que son los niños y los adolescentes quienes representan el segmento más importante de consumidores de estas golosinas —de hecho, toda la mercadotecnia que los rodea está evidentemente dirigida a ellos, al emplear colores brillantes y personajes diseñados para atraer su atención, tanto en sus paquetes como en su publicidad—.

Por ello, para que puedas tomar una mejor decisión al incluirlos en tu dieta o la de tu familia, nos dimos a la tarea de realizar un estudio de calidad de pastelitos empaquetados.

¹Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

²Ensanut, 2012.



FICHA TÉCNICA

**PERIODO
DEL ESTUDIO**

30 de septiembre al 14
de noviembre de 2013

**PERIODO
DE MUESTREO**

30 de septiembre al 6
de noviembre de 2013

**MARCAS
ANALIZADAS**

9

**PRUEBAS
REALIZADAS**

1179



**19.9 KILOGRAMOS
AL AÑO,
ES EL CONSUMO
PER CÁPITA DE
MÉXICO,
CONVIRTIÉNDOLO EN
EL MAYOR
CONSUMIDOR DE
PASTELES EN EL
MUNDO³**

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia para 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-247-SSA1-2008. Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios

Se analizaron 9 marcas de pastelitos empaquetados que se comercializan a nivel nacional. Los estudios se realizaron por porción de cada pastelito individual, aunque el paquete pudiera contener varias porciones. En todos los productos se evaluó:

Aporte nutrimental. Este tipo de productos es conocido por tener un aporte calórico alto, pero para saber qué clase de nutrientes están presentes en cada producto, se verificó el contenido de proteína, grasa, carbohidratos y sodio, además del aporte calórico. Los datos reportados se refieren al contenido nutrimental por pastelito.

Asimismo, se verificaron los tipos de azúcares y de grasas presentes en los productos y, para tener mayor información sobre el valor nutricional de cada uno, se determinaron los contenidos de algunos minerales, a saber: hierro, cinc, magnesio y calcio.

Calidad sanitaria. Debido a que es de suma importancia que las muestras no presenten ningún riesgo para el consumidor, se revisó su calidad sanitaria y que estuvieran libres de microorganismos patógenos.

Información en la etiqueta. La etiqueta es una herramienta fundamental, pues te permite averiguar datos importantes sobre el producto que estás comprando; especialmente en aquellos dirigidos a niños. Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, nombre y dirección del fabricante o comercializador, país de origen, número de lote, fecha de consumo preferente o caducidad y contenido neto del producto, así como que la información fuera veraz.

Precio. Para fines comparativos, en cada marca se incluye el costo por pastelito (refiere al costo promedio al adquirir el producto en el mercado).

Porción. En todos los casos fue un pastelito.

³Euromonitor International, 2013.

\$ 5.33



195
Aporte energético
kcal

Gansito Marinela 50 g

Pastelitos con relleno cremoso y de fresa, con cobertura sabor chocolate, adicionados con vitaminas y minerales / México / 150 g

Grasa g / 7.6
Proteína g / 2.2
Agua g / 10.1
Azúcares g / 21.6
Carbohidratos g / 29.4

\$ 5.33



157
Aporte energético
kcal

Pingüinos Marinela 40 g

Pastelitos rellenos cubiertos con glass sabor chocolate, adicionados con vitaminas y minerales / México / 120 g

Grasa g / 6.5
Proteína g / 1.7
Agua g / 7.0
Azúcares g / 16.5
Carbohidratos g / 22.8

\$ 6.99



193
Aporte energético
kcal

Kinder délice 42 g

Pastelito con cobertura a base de cacao con relleno a base de leche / Italia / 420 g

Grasa g / 11.8
Proteína g / 2.4
Agua g / 7.8
Azúcares g / 14.7
Carbohidratos g / 19.5

\$ 4.50



151
Aporte energético
kcal

Balconi Mix Milk 35 g

Pastelitos recubiertos de cacao magro y con relleno de leche (Pastelito horneado con cubierta y relleno sabor chocolate) / Italia / 350 g

Grasa g / 7.6
Proteína g / 1.9
Agua g / 6.4
Azúcares g / 13.0
Carbohidratos g / 18.7

\$ 4.75



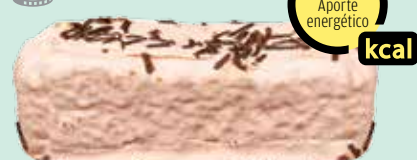
124
Aporte energético
kcal

Rollo Marinela 37.5 g

Pastelitos enrollados con relleno cremoso y de fresa, adicionados con vitaminas y minerales / México / 75 g

Grasa g / 2.3
Proteína g / 1.9
Agua g / 8.7
Azúcares g / 14.8
Carbohidratos g / 23.9

\$ 7.00



207
Aporte energético
kcal

Choco torro Marinela 50 g

Pastelito con relleno cremoso de fresa, adicionado con vitaminas y minerales / México / 50 g

Grasa g / 10.1
Proteína g / 1.7
Agua g / 10.1
Azúcares g / 21.0
Carbohidratos g / 27.2

\$ 3.50



128
Aporte energético
kcal

Submarinos Marinela 35 g

Pastelitos con relleno sabor fresa, adicionados con vitaminas y minerales / México / 105 g

Grasa g / 5.1
Proteína g / 1.7
Agua g / 8.3
Azúcares g / 11.6
Carbohidratos g / 18.9

\$ 3.14



117
Aporte energético
kcal

Mini Choco Roles Marinela 30 g

Pastelitos enrollados con relleno cremoso y de piña, con cobertura sabor chocolate. Adicionados con vitaminas y minerales / México / 180 g

Grasa g / 3.9
Proteína g / 1.5
Agua g / 5.1
Azúcares g / 13.2
Carbohidratos g / 19.0

\$ 7.00



232
Aporte energético
kcal

Dálmata Marinela 55 g

Pastelito con relleno sabor chocolate, con cobertura blanca y gotas sabor chocolate / México / 55 g

Grasa g / 11.1
Proteína g / 2.4
Agua g / 9.8
Azúcares g / 21.6
Carbohidratos g / 30.7

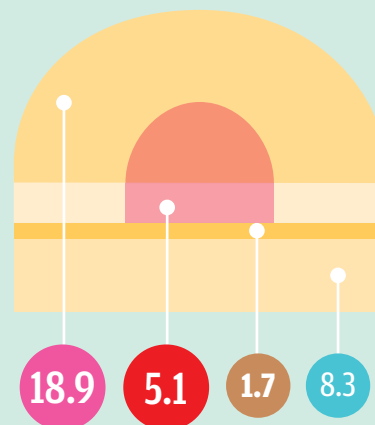
APORTE NUTRIMENTAL POR PASTELITO

Carbohidratos g/pastelito ●
 Grasa g/pastelito ●
 Proteína g/pastelito ●
 Agua g/pastelito ●

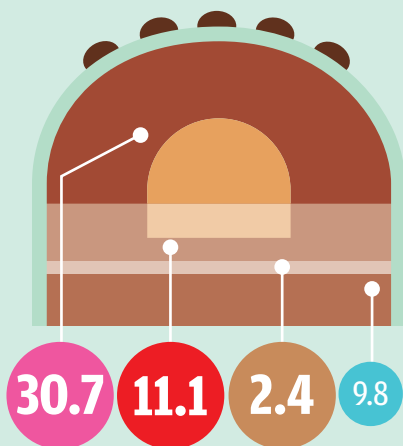
MiNi Choco Roles Marinela
30 g



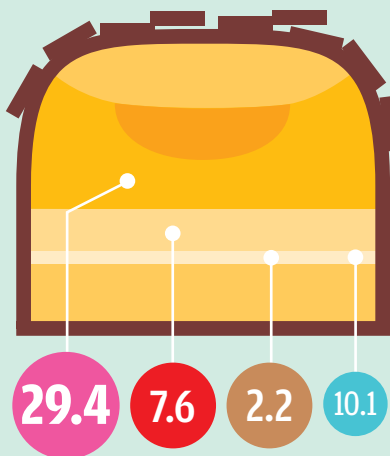
SUBMARINOS Marinela
35 g



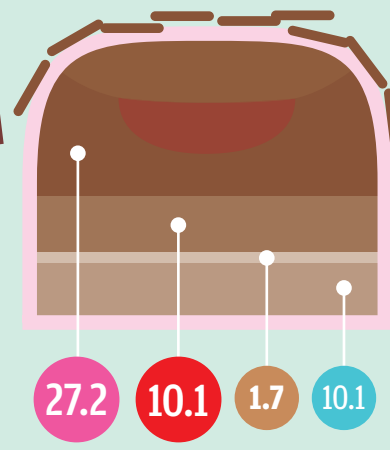
Dálmata Marinela
55 g



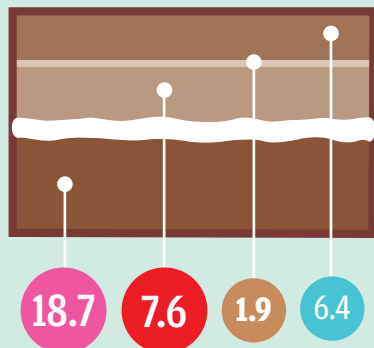
Gansito Marinela
50 g



Choco torro Marinela
50 g



Balconi Mix Milk
35 g



Los carbohidratos aportan energía a nuestro cuerpo, los hay complejos y simples: los primeros los consumimos por medio de frutas, semillas, miel, azúcar, frutos secos, leguminosas y cereales, y se absorben lentamente aportando energía duradera.

Los segundos los aportan las harinas blancas y los azúcares refinados, éstos son absorbidos inmediatamente y generan un golpe de energía que en poco tiempo exige que comas más.

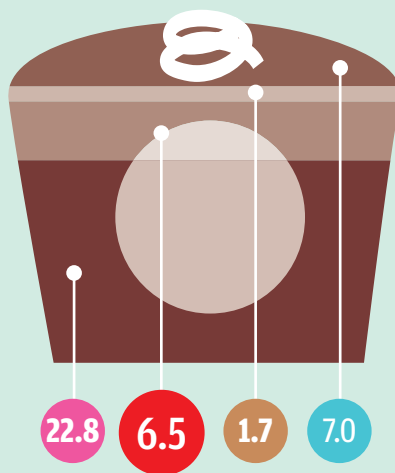
Las grasas también aportan energía y ayudan a asimilar las vitaminas A, D, E y K, pero tienen 9 calorías por gramo (los carbohidratos y las proteínas tienen 4), por eso –independientemente de si son saturadas, trans, monoinsaturadas o poliinsaturadas– son tan "engordantes".

El **desequilibrio entre el consumo de calorías** (ya sean de grasas, carbohidratos y/o proteínas) y el **gasto energético**, provoca la **acumulación de grasa en el cuerpo** (bajo la piel y también en los órganos y arterias).

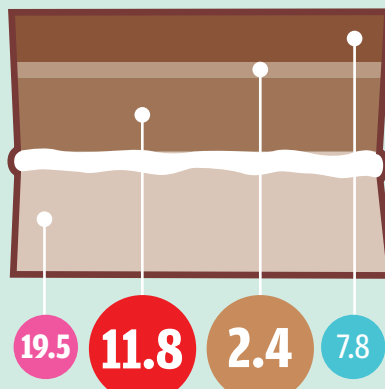
Rollo Marinela
37.5 g



Pingüinos Marinela
40 g



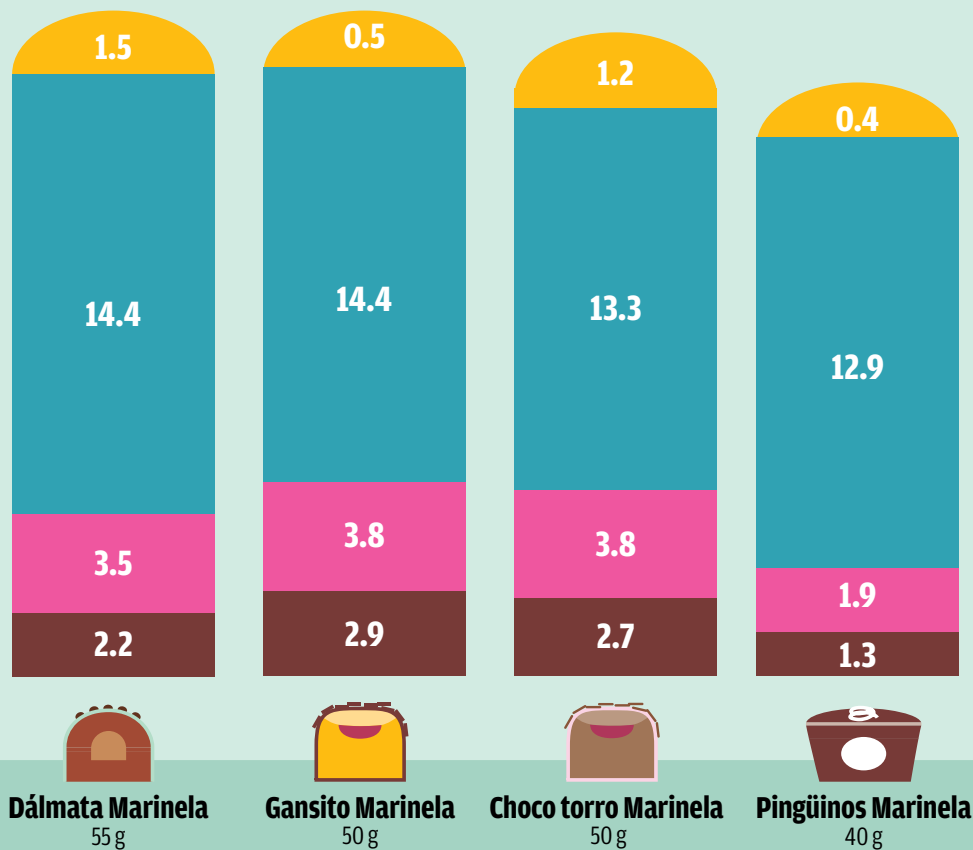
kinder délice
42 g



APORTE DE AZÚCARES POR PASTELITO

Contenido de azúcares
(gramos por pastelito)

- Lactosa g/pastelito ●
- Sacarosa g/pastelito ●
- Glucosa g/pastelito ●
- Fructosa g/pastelito ●



Minerales
(miligramos por pastelito)

- Hierro mg/pastelito VNR* = IDS** = 17 mg ●
- Magnesio mg/pastelito VNR* = IDS** = 248 mg ●
- Cinc mg/pastelito VNR* = IDS** = 10 mg ●



APORTE DE MICRONUTRIENTES POR PASTELITO

* VNR: Valor Nutricional de Referencia para población mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

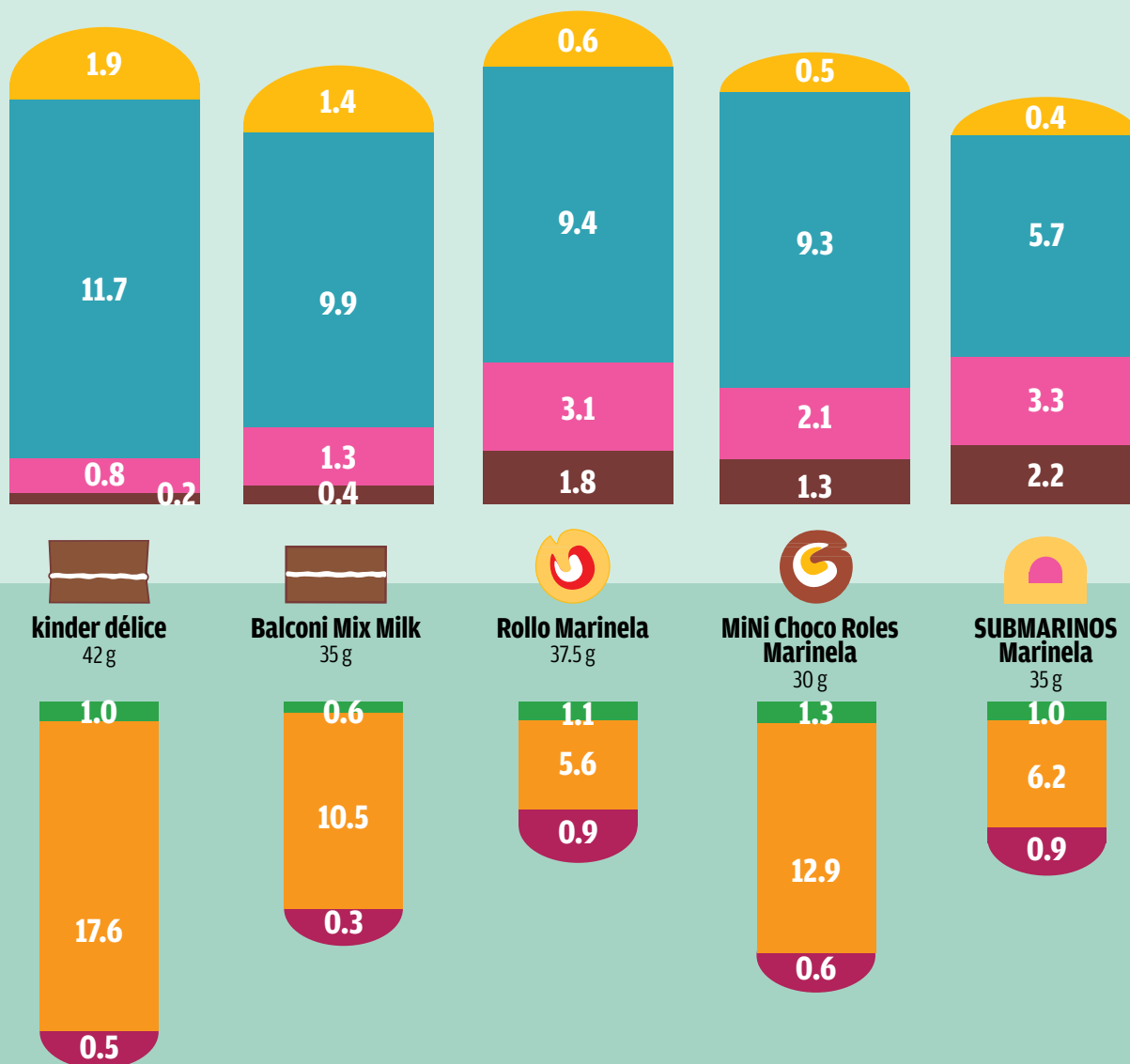
** IDS: Ingestión Diaria Sugerida.

¿Qué tan dulce es el azúcar?⁴

Para medir la dulzura de los distintos tipos de azúcar, se utiliza como parámetro a la sacarosa por ser el azúcar más común – de ahí que la llamemos “de mesa”–. Así, su dulzura equivale al 100%, y a partir de este valor puedes darte una idea de qué tan dulces son otros tipos de azúcar.

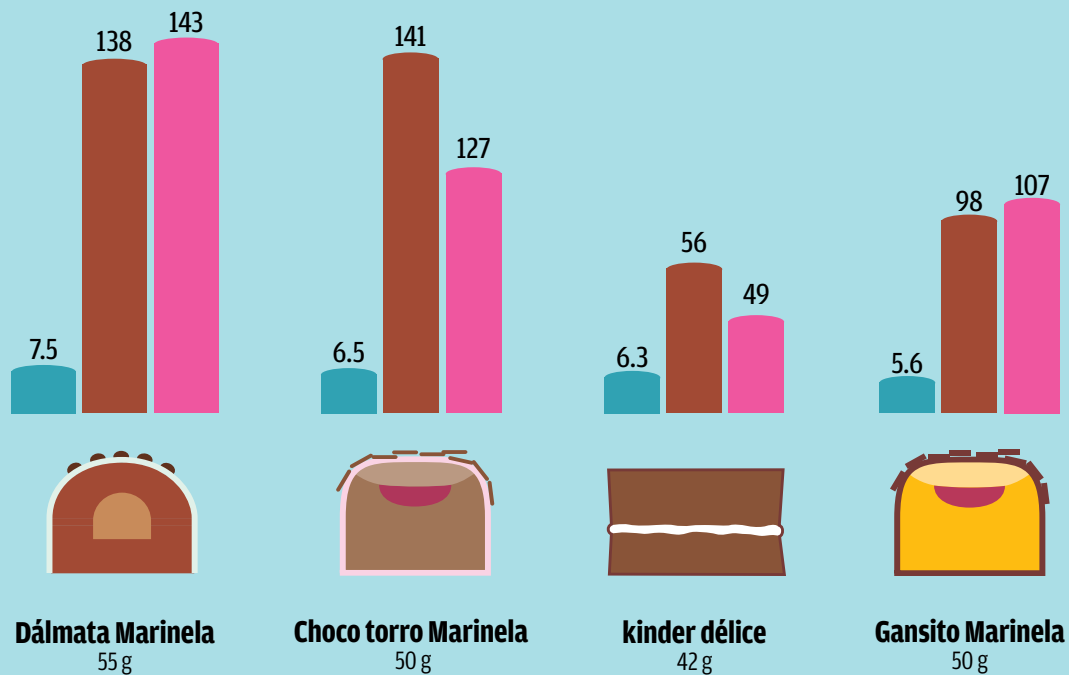
Tipo de azúcar	Dulzura relativa
Lactosa (el azúcar de la leche)	16
Glucosa (también llamada dextrosa, es la más común en la naturaleza, se obtiene de los almidones)	73
Sacarosa (“azúcar de mesa”)	100
Fructuosa (“azúcar de frutas”, la más dulce de todas)	173

⁴ Robert Lustig, 2009.



Los tipos de azúcares varían en su sabor y características, así como en las repercusiones que su consumo representa para la salud.

APORTE DE GRASAS SATURADAS, SODIO Y CALCIO POR PASTELITO



EL TRIÁNGULO DE LA CHATARRIZACIÓN

Llamamos comida chatarra a aquellos alimentos cuya calidad nutritiva es muy baja o que, incluso, dañan la salud. Pero, evidentemente, no todos los postres y botanas ni toda la comida rápida son necesariamente chatarra. ¿Cuáles alimentos entran en este rubro?

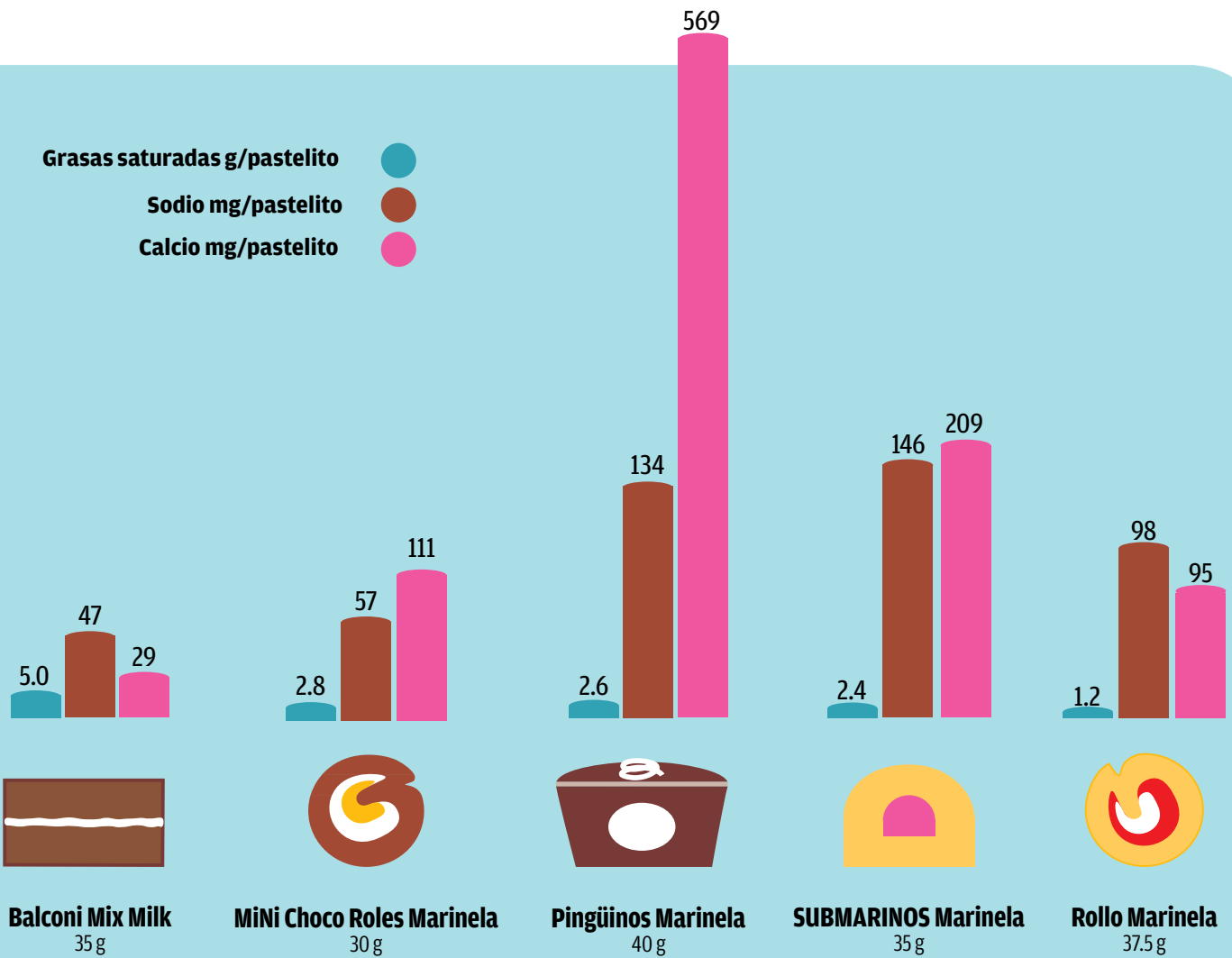
La característica principal de un alimento chatarra, sin importar si es dulce o salado, si se trata de un *snack* o plato fuerte, ni si contiene o no otros nutrientes que sí sean beneficiosos para la salud —como los famosos adicionados con vitaminas y minerales

esenciales—, es su alto contenido de azúcar, sal y/o grasas saturadas o trans. Estos ingredientes generan un círculo, o mejor dicho, un “triángulo vicioso” literalmente, porque tal como apunta Robert Lustig, especialista en obesidad infantil, es altamente adictivo, y funciona de la siguiente manera:

El sabor dulce está relacionado con lo que es bueno para la salud (por eso lo encuentras en las frutas), porque naturalmente aporta energía; pero el azúcar en exceso, sobre todo si es refinada, es altamente adictiva, porque se asimila muy rápidamente por el organismo y estimula la producción de dopamina, el mismo neurotransmisor que se genera al fumar o consumir otras drogas. Por eso la persona que tiene el há-

bito de comer dulces, obesa o no, siente ansiedad por consumir azúcar, aunque no tenga hambre; y no se satisface si come una fruta en lugar de un pastelito o agua en lugar de refresco.

¿Cómo no se empalaga? Como el sentido del gusto tiene un límite de tolerancia para los sabores dulces, la sal compensa el exceso de azúcar —y viceversa—, elevando así el nivel de sodio. A su vez, las grasas producen saciedad y textura agradable, que resulta en una necesidad obsesiva y selectiva por ese tipo de alimentos. Cada vez que consumimos chatarra sometemos al cuerpo a una sobredosis de estos ingredientes. Lo más alarmante es que lo hacemos desde edades muy tempranas.



No sólo los gorditos corren riesgo...

El azúcar que no se asimila en forma de energía se acumula en forma de grasa; las grasas saturadas y trans se acumulan en las arterias y los órganos y son muy difíciles de eliminar; y el exceso de sodio eventualmente puede provocar hipertensión y enfermedades coronarias. Además, las harinas refinadas son procesadas de manera similar al azúcar. Esta es la fórmula mágica para desarrollar alguno de los males que conforman el **síndrome metabólico**.⁵

Tomando en cuenta que nadie muere de obesidad, sino de las enfermedades que causa el **síndrome metabólico** (enfermedades cardíacas, problemas de lípidos, hipertensión, diabetes tipo 2, cáncer, hígado graso no alcohólico, demencia y quistes ováricos), es alarmante saber que este síndrome no afecta únicamente a las personas con sobrepeso, sino también a un 40% de quienes mantienen un peso adecuado, pero una dieta desbalanceada.⁶

⁵Ídem.

⁶University of California Television, 2012.



RECOMENDACIONES

- ▶ Todo en exceso es malo. Siempre lee la información de las tablas nutrimentales y no consumas habitualmente estos productos.
- ▶ El aporte calórico de un pastelito como postre será poco o mucho según la cantidad que consumas. Es un exceso consumir un paquete con dos, tres o hasta seis pastelitos, o bien, sustituir un plato de comida —en el desayuno, almuerzo o cena— con estos productos.
- ▶ Si consumimos más calorías de las que el cuerpo puede asimilar diariamente, aumentamos de peso. Por ello, no debes sobrepasar el número de calorías recomendadas por día, y que varía según tu edad, sexo y nivel de actividad física.
La cantidad de energía que gastamos es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (el metabolismo) y de otras que dependen de nuestro estilo de vida y de la actividad física que practiquemos.
- ▶ Aun cuando los productos tengan fecha de consumo preferente, es muy importante que revises perfectamente el producto antes de consumirlo.
- ▶ El abuso en el consumo de sodio puede acarrear consecuencias para la salud, en especial para personas con problemas cardiovasculares o hipertensos. La recomendación de la OMS es no ingerir más de 2,000 mg al día.

Teniendo en cuenta estas variables, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen un aporte calórico de:

Varón adulto
2,000 a 2,500 kcal/día
Mujer adulta
1,500 a 2,000 kcal/día
Niños de 3 a 5 años
1,550 kcal/día

LO QUE ENCONTRAMOS

- En general, el **contenido energético** de estos productos es bastante alto: de 117 a 232 kcal por porción.
- Su **costo** es variado; oscila entre 3,14 y 7 pesos por pastelito, dependiendo de cada fabricante.
- La variación por marca que existe en el peso de cada pieza de producto tiene un rango de 30 a 35 gramos.
- El contenido de azúcares totales va de 11.6 a 21.6 gramos por pastelito. En el perfil de azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa y lactosa), se detectó que en todos los productos existe una concentración mayor de **sacarosa** (azúcar común), que varía entre 5.7 y 14.4 gramos por pieza. Le sigue la de **glucosa**, con una variación de 0.8 a 3.8 gramos; luego la de **fructosa**, de 0.2 a 2.9; y, finalmente, de **lactosa** —proveniente principalmente de la leche adicionada—, de 0.4 a 1.5 gramos por pastelito.
- Ninguno de los productos contiene **grasas trans**.⁷ Sin embargo, se encontró una variación de 1.2 a 7.5 gramos de **ácidos grasos saturados** dentro de la muestra.
- Aun cuando por la naturaleza de los productos no esperaríamos altos contenidos de **sodio**, detectamos que los **SUBMARINOS Marinela** tienen hasta **146** miligramos por pastelito; es decir, que si te comes los tres pastelitos de un paquete, estarías consumiendo **438** miligramos.
- La mayoría de estos productos contiene minerales adicionados. En lo referente a **micronutrientes** encontramos:
 1. **Hierro y cinc.** Las cantidades detectadas son muy similares en todos los productos; de 0.6 a 1.7 miligramos de hierro por pastelito y, en el caso del cinc, de 0.3 a 1.2 miligramos.
 2. **Magnesio.** El contenido varía en algunos casos hasta casi el doble: de 5.6 a 17.6 miligramos por pastelito.
 3. **Calcio.** En estos productos es muy variado, pues algunos lo adicionan, además del que ya contiene la leche como ingrediente. Encontramos de 29 hasta 209 miligramos por pastelito. Un caso especial es el de **Pingüinos Marinela**, que contiene 569 miligramos por pastelito.
- Todos los productos cumplieron con la calidad sanitaria y el contenido neto declarado.

232
Aporte
energético

kcal

569
miligramos
de calcio

Pingüinos

438

miligramos de sodio
Submarinos

⁷ También llamadas “grasas hidrogenadas”, debido a que se les agregan moléculas de hidrógeno. Están relacionadas con padecimientos cardiovasculares, colesterol alto y arterioesclerosis.

MODÉRATE Y CUIDA TU SALUD

Por su alto contenido de calorías, el consumo de estos productos debe ser sólo ocasional y en cantidades moderadas, no un hábito, ni mucho menos el sustituto de una de las tres comidas principales del día. Esto debido, principalmente, a su alto contenido de azúcares que, aunque aportan energía al organismo, se absorben rápidamente; esta absorción provoca la producción de insulina por el páncreas, propiciando el desarrollo de enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico.

Por eso, es indispensable que tomes en cuenta la información nutricional, la cual suele tomar como referencia la ingesta diaria de los adultos. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, en inglés) indica que la cantidad de azúcar máxima tolerada para los infantes debe ser de tres a cinco cucharaditas cafeteras de azúcar (20 gramos) para todo un día, y en el caso de los adultos siete (28 gramos).⁸

Toma como referencia este semáforo de niveles nutritivos en la comida (porciones de 100 g) para saber si el producto que te vas a comer contiene componentes en cantidades que pueden ser dañinas para tu salud.

Nutriente	Elevada	Mediana	Baja
Azúcares	>15 g	Entre 5 y 15 g	<5 g
Grasa	>20 g	Entre 3 y 20 g	<3 g
Grasas saturadas	>5 g	Entre 1.5 y 5 g	<1.5 g
Sodio	>1.5 g	Entre 0.3 y 1.5 g	<0.3 g

⁸ American Heart Association, 2009.

DENSIDAD CALÓRICA ¿QUÉ ALIMENTOS APORTAN MÁS CALORÍAS?

Para equilibrar el consumo de calorías, es importante conocer la densidad calórica de los alimentos, es decir, el valor energético que nos aporta cada alimento según su peso y cantidad de agua, grasa y fibra que contienen; a mayor densidad energética, se recomienda que las porciones sean menores. El agua proporciona peso al alimento, pero no energía, por lo cual reduce la densidad calórica; la grasa, por el contrario, la aumenta. La saciedad se logra por el volumen de los alimentos: cuando son altos en agua y fibra tienen menor densidad calórica.

Tratemos de explicar mejor esto: la diferencia de calorías que nos proporcionan los alimentos puede ser muy grande, ya que una misma cantidad de distintos alimentos puede ser sustancialmente diferente en el contenido calórico. Por ejemplo: si comemos una manzana de 100 gramos estaremos ingiriendo alrededor de 52 calorías, mientras que si consumimos 100 gramos de nueces ingerimos 660 calorías, es decir, una misma cantidad de alimento nos da diferencias muy grandes en el contenido energético.

A la hora de elegir los productos, también es importante considerar el tipo de alimentos, ya que dentro de una misma gama podemos encontrar diferencias considerables.





Derivado de un informe conjunto de la FAO y la OMS titulado "Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas", basado en el trabajo de un grupo de expertos que examinaron los mejores datos disponibles acerca de la dieta, la nutrición y sus efectos en las enfermedades crónicas, se generaron las siguientes recomendaciones:



Reducir las grasas del **15 al 30%** de la ingesta calórica diaria total, y las grasas saturadas a menos del **10%**.



Para mantener un peso corporal sano, es necesario realizar, la mayoría de los días de la semana, al menos una hora diaria de actividad de intensidad moderada, como caminar.



La ingesta de proteínas recomendada es de **10 al 15%**.



Se deben consumir mínimo **400 gramos** de frutas y hortalizas al día.



La ingesta de sal, preferiblemente yodada, debe mantenerse en menos de **5 gramos** al día.



Las necesidades calóricas diarias deben ser cubiertas de **55 a 75%** por carbohidratos, pero los azúcares refinados deben mantenerse por debajo del **10%**.

LOS PASTELITOS PUEDEN SER UN POSTRE DE CONSUMO OCASIONAL Y NO HABITUAL, DEBIDO A SU ALTO APORTE DE CALORÍAS Y AZÚCARES.



Fuentes

· American Heart Association. (24 de agosto de 2009). "AHA Scientific Statement: Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health. A Scientific Statement From the American Heart Association". Consultado el 1 de febrero de 2014, en <http://circ.ahajournals.org/content/120/11/1011>

· Euromonitor International. (2013). "Las 5 Principales Tendencias en Alimentos Envasados Por País en Norte y Sudamérica 20/08/2013". Consultado el 1 de febrero de 2014, en http://go.euromonitor.com/rs/euromonitorinternacional/images/Las5205%20principales%20tendencias%20en%20alimentos%20envasados.pdf?mkt_tok=3RkMMJWFF9wsRols6TKZKXonjHpf5X%2B4%2BkwKGLMI%2FQER3FOvrPUFgjl4D5cpk%2B5LDwEYJlv6SgFQrDAMatvObgKWhg%3D

· Procuraduría Federal del Consumidor. (Abril de 2013). "Obesidad infantil, una vida desequilibrada". *Revista del Consumidor*, No. 434, pp. 62-67.

· Lustig, Robert, University of California Television. (30 de julio de 2009). Conferencia "Sugar: The Bitter Truth". Consultado el 1 de febrero de 2014, en <http://www.youtube.com/watch?v=dBnnua6-oM>

· University of California Television. (17 de abril de 2012). "The Skinny on Obesity (Ep. 1): An Epidemic for Every Body". Consultado el 1 de febrero de 2014, en <http://www.uctv.tv/shows/The-Skinny-on-Obesity-Ep-1-An-Epidemic-for-Every-Body-23305>

INFOGRAFIA

INFOGRAFIA

PARA QUE LO TOMES EN CUENTA

Si consumes este tipo de productos, aquí te presentamos los acreedores a mención especial:

Los más dulces

En general todos los pastelitos presentaron una cantidad de elevada a mediana alta de azúcares, no obstante, hubo tres que superan la cantidad máxima tolerada de azúcar⁹ para un niño:

1. Empate: **Dálmata Marinela** y **Gansito Marinela** 21.6 g



2. **Choco torro Marinela** 21 g



3. **Pingüinos Marinela** 16.5 g



Considerando que estos productos pesan entre 50 y 55 g, el contenido de azúcar puede representar ¡hasta el **43%** de su **peso total!**



Mucho calcio

Los **Pingüinos Marinela** presentaron un sobresaliente contenido de calcio de **569 mg**; lo cual no deja de lado que ocupó el **tercer lugar** en cuanto a contenido total de **azúcares** y el **cuarto** en **sodio**. Toma en cuenta, también, que una porción de este producto representa entre **60 y 70%** del consumo de calcio recomendado para un niño en edad escolar.¹⁰

Los más salados

Escondido en su dulce sabor, todos estos productos contienen sodio:

1. **Submarinos Marinela**



2. **Choco torro Marinela**



3. **Dálmata Marinela**



Recuerda que la ingesta diaria recomendada de sodio para un niño es entre 115 y 350 mg al día.¹¹

Los más densamente calóricos

No es de sorprender que los primeros lugares en cuanto a aporte energético por porción, también lo sean en azúcares y grasas.

1. **Dálmata Marinela**



2. **Choco torro Marinela**



3. **Gansito Marinela**



Los más grasosos

1. **kinder délice**



2. **Dálmata Marinela**



3. **Choco torro Marinela**



4. **Balconi Mix Milk**



5. **Gansito Marinela**



⁹ American Heart Association, 2009.

¹⁰ De acuerdo con el Instituto Nacional de Ciencias Médicas Salvador Zubirán.

¹¹ University of California Television, 2012.