

# GALLETAS MARÍAS, SALADAS Y DE ANIMALITOS

Consúmelas con moderación ya que pueden contener exceso de sodio, de azúcares o calorías.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las galletas están presentes en la vida cotidiana, tan es así que algunas están incluidas en la canasta básica, por ejemplo:

- Las galletas saladas
- Las galletas Marías
- Las galletas de animalitos

Cada una con su propia versión, pues en el mercado existen presentaciones como:

- Escarchadas con azúcar
- Sabor a chocolate
- Con sal
- Con granos enteros

## NORMATIVIDAD

- **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.

## FICHA TÉCNICA

- **Periodo del estudio:** del 21 de septiembre al 15 de diciembre del 2022.
- **Periodo de adquisición del producto:** del 21 de septiembre al 31 de octubre del 2022.
- **Marcas analizadas:** 48.
- **Pruebas realizadas:** 497.



# ALGUNOS DE SUS INGREDIENTES SON:

## Harinas

Son elaboradas, dependiendo de la marca, a base de harinas de trigo o maíz. Estas se componen principalmente de carbohidratos, los cuales contribuyen a proporcionar energía.

## Azúcares añadidos

El azúcar es otro ingrediente presente en las galletas, prueba de ello es que las podemos encontrar en el segundo o tercer lugar en la lista de ingredientes.

## Edulcorantes

Algunas marcas incorporan edulcorantes (isomalt, maltitol) en sustitución de los azúcares.



## Grasas

Hay marcas que utilizan aceites vegetales y otras grasas hidrogenadas que, a pesar de ser de origen vegetal y por el tratamiento fisicoquímico al que son sometidas, se comportan en nuestro organismo como grasa saturada que en exceso aumenta los niveles de colesterol sanguíneo.

## Sal

Adicionan sal, que aparte de dar sabor ayuda a aumentar la firmeza de la masa y su manejabilidad, además en su mayoría agregan otros aditivos que también tienen sodio, lo que incrementa la presencia de este en el producto.

# ¿CÓMO SE CONSUMEN?



## Galletas Marías

Se utilizan como ingrediente en recetas de pays, también se pueden comer solas, o bien, con mermelada o cajeta.



## Galletas saladas

Acompañan platillos como atún o mariscos o pueden ser parte de alguna botana.



## Galletas de animalitos

Se comen sin ningún ingrediente adicional.

# NUTRIENTES CRÍTICOS EN LAS GALLETAS

Generalmente, las galletas son muy calóricas ya que aportan importantes cantidades de grasas, de azúcar y además, varias aportan sodio. Cuando se consumen es muy fácil excederse de los límites diarios recomendados de estos nutrientes, por lo que resulta importante revisar las etiquetas ya que su presencia es más que notable con los sellos de advertencia que presentan en la parte frontal de la etiqueta.



**CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

# CONOCE EL ESTUDIO

## SE ANALIZARON 48 PRODUCTOS:

- 18 Galletas Marías**  
y productos que en apariencia son similares a las galletas Marías.
- 3 Galletas digestivas o digestive**  
que en apariencia son como las galletas Marías, y que además de harinas contienen fibra y/o salvado de trigo y gasificantes como: carbonato o bicarbonato de sodio o amonio.
- 18 Galletas saladas**
- 9 Galletas de animalitos**

## LAS PRUEBAS

### Información Comercial

Se verificó que el etiquetado de información al consumidor que presentan los productos en su empaque incluyera la siguiente información en español, requerida por la normatividad nacional vigente, como:



### Contenido Neto

Se comprobó que el contenido declarado en su etiqueta fuera correcto.

### Calidad Sanitaria

Se evaluó si no contenían microorganismos que afectaran la salud del consumidor.

### Aporte nutrimental por 100 gramos de galleta

Se investigó lo siguiente:



# GALLETAS MARÍAS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animafitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

**AURRERA**  
GALLETAS MARÍAS/  
México / 480 g

\$28



Proteína  
**6.82 g / 100 g**

Carbohidratos  
**75.43 g / 100 g**

Contenido energético  
**377 kcal / 100 g**

Grasa  
**5.28 g / 100 g**

Azúcares  
**23.21 g / 100 g**

Sodio  
**583 mg / 100 g**

**CUÉTARA GALLETAS HOJALDRADAS**

GALLETAS SABOR VAINILLA/  
México / 660 g (3 PAQUETUBOS DE 220 g c/u)

\$51



Proteína  
**7.28 g / 100 g**

Carbohidratos  
**71.61 g / 100 g**

Contenido energético  
**440 kcal / 100 g**

Grasa  
**13.79 g / 100 g**

Azúcares  
**21.31 g / 100 g**

Sodio  
**290 mg / 100 g**

**BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS MARÍAS**

GALLETAS DE HARINA DE TRIGO/  
México / CONT. NET. 600 g (CONT. 3 TUBOS DE 200 g c/u)

\$27



Proteína  
**7.57 g / 100 g**

Carbohidratos  
**79.69 g / 100 g**

Contenido energético  
**420 kcal / 100 g**

Grasa  
**7.83 g / 100 g**

Azúcares  
**23.41 g / 100 g**

Sodio  
**429 mg / 100 g**

**CHEDRAUI**  
GALLETAS MARÍAS/  
México / 1 kg

\$50



Proteína  
**7.59 g / 100 g**

Carbohidratos  
**78.51 g / 100 g**

Contenido energético  
**408 kcal / 100 g**

Grasa  
**7.10 g / 100 g**

Azúcares  
**25.01 g / 100 g**

Sodio  
**429 mg / 100 g**

**Lo que encontramos**

• Tiene hasta 59.5 g menos contenido neto del que declara.

# GALLETAS MARÍAS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## GOLDEN HILLS GALLETAS MARÍAS

GALLETAS MARÍAS / México / 600g  
(3PAQUETES DE 200g c/u)

\$40



Proteína  
7.30 g/100 g

Carbohidratos  
79.23 g/100 g

Contenido energético  
416 kcal/100 g

Grasa  
7.76 g  
/100 g

Azúcares  
22.35 g  
/100 g

Sodio  
429 mg  
/100 g

### Lo que encontramos

- Tiene hasta 27.9g menos contenido neto del que declara.

## GULLÓN

GALLETAS MARÍA SIN GLUTEN/  
España/380g(2x190g)

\$99



Proteína  
5.30 g/100 g

Carbohidratos  
67.07 g/100 g

Contenido energético  
460 kcal/100 g

Grasa  
18.99 g  
/100 g

Azúcares  
20.64 g  
/100 g

Sodio  
360 mg  
/100 g

## GREAT VALUE

GALLETAS MARÍAS SABORA CHOCOLATE /  
México / 180g

\$14



Proteína  
7.64 g/100 g

Carbohidratos  
72.02 g/100 g

Contenido energético  
438 kcal/100 g

Grasa  
13.24 g  
/100 g

Azúcares  
21.51 g  
/100 g

Sodio  
405 mg  
/100 g

## KE PRECIO GALLETAS MARÍAS

GALLETAS SABOR VAINILLA/  
México / 840g (CONTIENE 6 SOBRES  
DE 140g c/u)

\$36



Proteína  
6.76 g/100 g

Carbohidratos  
79.00 g/100 g

Contenido energético  
413 kcal/100 g

Grasa  
7.82 g  
/100 g

Azúcares  
20.82 g  
/100 g

Sodio  
480 mg  
/100 g

### Lo que encontramos

- No es veraz en el contenido energético declarado en la tabla nutrimental.

# GALLETAS MARIÁS

Precios Promedio de Galletas Mariás, de Animatos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## LA MODERNA GALLETAS MARIÁS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / 510 g (CONTIENE 3 ROLLOS DE 170 g c/u)



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

\$42

Proteína  
8.06 g / 100 g

Carbohidratos  
76.25 g / 100 g

Contenido energético  
419 kcal / 100 g

Grasa  
9.07 g / 100 g

Azúcares  
20.84 g / 100 g

Sodio  
290 mg / 100 g

## MARIAS GAMESA

GALLETAS FORTIFICADAS / México / 510 g (CONTIENE 3 ROLLOS DE 170 g c/u)



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES

\$51

Proteína  
7.75 g / 100 g

Carbohidratos  
77.91 g / 100 g

Contenido energético  
411 kcal / 100 g

Grasa  
7.60 g / 100 g

Azúcares  
24.72 g / 100 g

Sodio  
348 mg / 100 g

## MARIAS GAMESA AZUCARADAS

GALLETAS FORTIFICADAS / México / 450 g (3 ROLLOS DE 150 g c/u)



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES  
EXCESO SODIO

\$47

Proteína  
7.00 g / 100 g

Carbohidratos  
74.18 g / 100 g

Contenido energético  
434 kcal / 100 g

Grasa  
12.09 g / 100 g

Azúcares  
21.34 g / 100 g

Sodio  
518 mg / 100 g

## MARIAS GAMESA DORADAS

GALLETAS / México / 513 g (6 PAKETINES)



EXCESO CALORÍAS  
EXCESO AZÚCARES  
EXCESO SODIO

\$56

Proteína  
7.14 g / 100 g

Carbohidratos  
73.69 g / 100 g

Contenido energético  
439 kcal / 100 g

Grasa  
12.85 g / 100 g

Azúcares  
22.53 g / 100 g

Sodio  
455 mg / 100 g

# GALLETAS MARIÁS

Precios Promedio de Galletas Mariás, de Animatos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

**MILENA MARIÁS**  
GALLETAS SABOR VAINILLA / México /  
1kg (5 PAQUETES DE 200g c/u)



\$39

Proteína  
7.51 g / 100 g

Carbohidratos  
78.30 g / 100 g

Contenido energético  
418 kcal / 100 g

Grasa  
8.27 g / 100 g

Azúcares  
24.87 g / 100 g

Sodio  
429 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

**PRECISSIMO**  
GALLETAS MARIÁS / México / 510 g (3 EMPAQUES DE  
170g CADA UNO)



\$32

Proteína  
7.16 g / 100 g

Carbohidratos  
78.67 g / 100 g

Contenido energético  
414 kcal / 100 g

Grasa  
7.87 g / 100 g

Azúcares  
22.64 g / 100 g

Sodio  
429 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

**NABISCO PREMIUM**  
**MARBÚ DORADA**

GALLETAS MARIÁS / México / 696 g (4 PAQUETES DE  
174g c/u)



\$65

Proteína  
7.31 g / 100 g

Carbohidratos  
73.82 g / 100 g

Contenido energético  
447 kcal / 100 g

Grasa  
13.66 g / 100 g

Azúcares  
18.90 g / 100 g

Sodio  
403 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

**PRECISSIMO**  
**GALLETAS MARIÁS**

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / 840 g (6 PAQUETES  
DE 140g c/u)



\$50

Proteína  
7.48 g / 100 g

Carbohidratos  
77.46 g / 100 g

Contenido energético  
427 kcal / 100 g

Grasa  
9.68 g / 100 g

Azúcares  
23.24 g / 100 g

Sodio  
590 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

# GALLETAS MARIÁS

**VALLEY FOODS GALLETAS MARIÁS DORADAS**  
 GALLETAS MARIAS ESCARCHADAS / México / 495 g



\$39

Proteína  
7.26 g / 100 g

Carbohidratos  
73.59 g / 100 g

Contenido energético  
431 kcal / 100 g

Grasa  
11.99 g / 100 g

Azúcares  
23.27 g / 100 g

Sodio  
430 mg / 100 g



# GALLETAS MARIÁS SIN AZÚCAR

**GULLÓN**  
 GALLETAS MARIAS SIN AZÚCAR / España / 400 g (2x200 g)



\$89

Proteína  
7.15 g / 100 g

Carbohidratos  
73.25 g / 100 g

Contenido energético  
420 kcal / 100 g

Grasa  
10.98 g / 100 g

Azúcares  
No contiene

Sodio  
400 mg / 100 g



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Productos ordenados alfabéticamente.

# GALLETAS SALADAS



Precios Promedio de Galletas Mariás, de Animales, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

**BEST CHOICE ORIGINAL SALADAS**  
 GALLETAS DE HARINA DE TRIGO CONSAL DEMAR / México / 180 g



\$11

Proteína  
10.86 g / 100 g

Carbohidratos  
71.03 g / 100 g

Contenido energético  
416 kcal / 100 g

Grasa  
9.86 g / 100 g

Azúcares  
4.23 g / 100 g

Sodio  
1,667 mg / 100 g



**CUÉTARA**  
 GALLETAS SALADAS / México / 330 g (3 PAQUETES DE 110 g c/u)



\$26

Proteína  
10.19 g / 100 g

Carbohidratos  
70.13 g / 100 g

Contenido energético  
397 kcal / 100 g

Grasa  
8.42 g / 100 g

Azúcares  
9.52 g / 100 g

Sodio  
1,260 mg / 100 g



### Lo que encontramos

- Dice ser "LA SALADA MÁS CRUJIENTE", lo cual incumple la NOM 051 por ser potencialmente engañoso.
- Contiene 9.5 g/100 g de azúcares y no los declara.

# GALLETAS SALADAS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animales, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## CUÉTARA TOSTAS

GALLETAS SALADAS / México / 300 g (3 PAQUETITOS DE 100 g c/u)

\$21



Proteína  
7.24 g / 100 g

Carbohidratos  
67.76 g / 100 g

Contenido energético  
430 kcal / 100 g

Grasa  
14.45 g / 100 g

Azúcares  
18.65 g / 100 g

Sodio  
1,500 mg / 100 g

## DARE BRETON ORIGINAL

GALLETAS SALADAS / Estados Unidos / 225 g

\$80



Proteína  
10.73 g / 100 g

Carbohidratos  
58.98 g / 100 g

Contenido energético  
458 kcal / 100 g

Grasa  
19.86 g / 100 g

Azúcares  
8.43 g / 100 g

Sodio  
810 mg / 100 g

## DARE BRETON CABARET

GALLETAS SALADAS CRUIENTES Y CREMOSAS / Estados Unidos / 200 g

\$80



Proteína  
7.54 g / 100 g

Carbohidratos  
63.85 g / 100 g

Contenido energético  
484 kcal / 100 g

Grasa  
22.09 g / 100 g

Azúcares  
6.82 g / 100 g

Sodio  
514 mg / 100 g

## DARE BRETON REDUCIDAS EN GRASA

GALLETAS DE TRIGO SALADAS REDUCIDAS EN GRASA / Estados Unidos / 227 g

\$85



Proteína  
13.26 g / 100 g

Carbohidratos  
67.25 g / 100 g

Contenido energético  
381 kcal / 100 g

Grasa  
6.51 g / 100 g

Azúcares  
9.76 g / 100 g

Sodio  
530 mg / 100 g

# GALLETAS SALADAS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animales, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

**DARE VINTA**  
GALLETAS SALADAS DE 8 GRANOS Y SEMILLAS / (+) Canadá / 250 g

\$101



Proteína  
8.46 g/100 g

Carbohidratos  
61.77 g/100 g

Contenido energético  
489 kcal / 100 g

Grasa  
23.11 g / 100 g

Azúcares  
10.36 g / 100 g

Sodio  
902 mg / 100 g



**GAMESA SALADITAS**  
GALLETAS SALADAS / México / 240 g (20 PAQUETINES INDIVIDUALES)

\$35



Proteína  
9.40 g/100 g

Carbohidratos  
71.57 g/100 g

Contenido energético  
416 kcal / 100 g

Grasa  
10.27 g / 100 g

Azúcares  
3.91 g / 100 g

Sodio  
1,529 mg / 100 g



**GAMESA CRACKETS**  
GALLETAS SABOR MANTEQUILLA / México / 348 g (5 ROLLOS DE 69,6 g)

\$38



Proteína  
7.01 g/100 g

Carbohidratos  
65.93 g/100 g

Contenido energético  
470 kcal / 100 g

Grasa  
19.86 g / 100 g

Azúcares  
13.65 g / 100 g

Sodio  
1,204 mg / 100 g



**GOLDEN HILLS GALLETAS CRACKERS**  
GALLETAS SALADAS / México / 400 g (4 PAQUETES DE 100 g c/u)

\$32



Proteína  
6.92 g/100 g

Carbohidratos  
67.92 g/100 g

Contenido energético  
433 kcal / 100 g

Grasa  
14.90 g / 100 g

Azúcares  
16.86 g / 100 g

Sodio  
710 mg / 100 g



# GALLETAS SALADAS

Precios Promedio de Galletas Marias, de Animales, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## GOLDEN HILLS GALLETAS SALADAS/

GALLETAS SALADAS / México / 440g (4 PAQUETES DE 110g c/u)

\$35



Proteína  
10.70 g / 100 g

Carbohidratos  
70.91 g / 100 g

Contenido energético  
414 kcal / 100 g

Grasa  
9.71 g / 100 g

Azúcares  
6.53 g / 100 g

Sodio  
1,260 mg / 100 g

### Lo que encontramos

• Contiene 6.5 g/100 g de azúcares y no los declara.

## GREAT VALUE

GALLETAS SALADAS SABOR MANTEQUILLA / México / 285 g (3 PAQUETES DE 95 g c/u)

\$20



Proteína  
7.11 g / 100 g

Carbohidratos  
59.35 g / 100 g

Contenido energético  
503 kcal / 100 g

Grasa  
26.30 g / 100 g

Azúcares  
11.05 g / 100 g

Sodio  
1,300 mg / 100 g

### Lo que encontramos

• Contiene hasta 68% más grasa de la declarada.

## GREAT VALUE

GALLETAS SALADAS / México / 180 g

\$12



Proteína  
10.28 g / 100 g

Carbohidratos  
72.12 g / 100 g

Contenido energético  
405 kcal / 100 g

Grasa  
8.42 g / 100 g

Azúcares  
4.37 g / 100 g

Sodio  
1,933 mg / 100 g

## MILENA

GALLETAS SALADAS / México / 180 g

\$10



Proteína  
10.12 g / 100 g

Carbohidratos  
72.50 g / 100 g

Contenido energético  
417 kcal / 100 g

Grasa  
9.56 g / 100 g

Azúcares  
4.73 g / 100 g

Sodio  
1,537 mg / 100 g

# GALLETAS SALADAS

Precios Promedio de Galletas Marias, de Animatos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## MILENA CRACKER

GALLETAS SALADAS SABOR MANTEQUILLA / México / 300g (3 ROLLOS DE 100g c/u)



Proteína  
7.69 g/100g

Carbohidratos  
63.88 g/100g

Contenido energético  
479 kcal/100g

Grasa  
21.45 g/100g

Azúcares  
12.88 g/100g

Sodio  
1,300 mg/100g

### Lo que encontramos

• Contiene hasta 35% más grasa de la declarada.

## PRECISSIMO CRACKERS

GALLETAS SALADAS / México / 400g (4 PAQUETES DE 100g)



Proteína  
7.04 g/100g

Carbohidratos  
66.85 g/100g

Contenido energético  
443 kcal/100g

Grasa  
16.35 g/100g

Azúcares  
18.21 g/100g

Sodio  
1,000 mg/100g

## NABISCO RITZ

GALLETAS SALADAS / México / 308g (8 MINI ROLLOS)



Proteína  
7.40 g/100g

Carbohidratos  
63.91 g/100g

Contenido energético  
481 kcal/100g

Grasa  
21.76 g/100g

Azúcares  
10.78 g/100g

Sodio  
895 mg/100g

## PRECISSIMO GALLETAS SALADAS

GALLETAS SALADAS / México / 700g (4 PAQUETES DE 175g)



Proteína  
9.97 g/100g

Carbohidratos  
71.32 g/100g

Contenido energético  
411 kcal/100g

Grasa  
9.59 g/100g

Azúcares  
5.95 g/100g

Sodio  
1,330 mg/100g

### Lo que encontramos

• Contiene 5.9g/100g de azúcares y no los declara.

# GALLETAS DE ANIMALITOS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## AURRERA GALLETAS DE ANIMALITOS

GALLETAS SABOR A VAINILLA / México / 1kg



\$49

Proteína  
7.94 g / 100 g

Carbohidratos  
77.39 g / 100 g

Contenido energético  
410 kcal / 100 g

Grasa  
7.66 g / 100 g

Azúcares  
23.13 g / 100 g

Sodio  
382 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

## BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS DE ANIMALITOS

GALLETAS DE HARINA DE TRIGO / México / 500 g



\$22

Proteína  
7.69 g / 100 g

Carbohidratos  
77.42 g / 100 g

Contenido energético  
412 kcal / 100 g

Grasa  
7.90 g / 100 g

Azúcares  
25.76 g / 100 g

Sodio  
382 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

## AURRERA

GALLETAS EN FORMA DE ANIMALITOS SABOR A CHOCOLATE / México / 500 g



CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

\$33

Proteína  
7.79 g / 100 g

Carbohidratos  
72.09 g / 100 g

Contenido energético  
407 kcal / 100 g

Grasa  
9.76 g / 100 g

Azúcares  
23.94 g / 100 g

Sodio  
374 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

## BEST CHOICE ORIGINAL GALLETAS DE ANIMALITOS

GALLETA SABOR VAINILLA / México / 800 g



\$37

Proteína  
8.05 g / 100 g

Carbohidratos  
77.92 g / 100 g

Contenido energético  
392 kcal / 100 g

Grasa  
5.30 g / 100 g

Azúcares  
25.17 g / 100 g

Sodio  
650 mg / 100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

# GALLETAS DE ANIMALITOS

Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

## CUÉTARA GALLETAS ANIMALITOS

GALLETAS SABOR VAINILLA / México / 500 g



\$33

Proteína  
7.99 g/100 g

Carbohidratos  
77.45 g/100 g

Contenido energético  
388 kcal/100 g

Grasa  
5.09 g  
/100 g

Azúcares  
26.80 g  
/100 g

Sodio  
290 mg  
/100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

## GOLDEN HILLS

GALLETAS DE ANIMALITOS / México / 500 g



\$33

Proteína  
7.34 g/100 g

Carbohidratos  
77.17 g/100 g

Contenido energético  
409 kcal/100 g

Grasa  
7.92 g  
/100 g

Azúcares  
19.93 g  
/100 g

Sodio  
382 mg  
/100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

## CHEDRAUI

GALLETAS DE ANIMALITOS / México / 500 g



\$29

Proteína  
7.20 g/100 g

Carbohidratos  
76.80 g/100 g

Contenido energético  
407 kcal/100 g

Grasa  
7.85 g  
/100 g

Azúcares  
22.12 g  
/100 g

Sodio  
382 mg  
/100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

## MILENA

GALLETAS DE ANIMALITOS / México / 500 g



\$18

Proteína  
7.75 g/100 g

Carbohidratos  
77.13 g/100 g

Contenido energético  
411 kcal/100 g

Grasa  
7.90 g  
/100 g

Azúcares  
21.79 g  
/100 g

Sodio  
382 mg  
/100 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

# GALLETAS DE ANIMALITOS

**PRECISSIMO**

GALLETAS DE ANIMALITOS / México / 500 g



\$26

Proteína  
7.54 g / 100 g

Carbohidratos  
76.37 g / 100 g

Contenido energético  
406 kcal / 100 g

Grasa  
7.85 g / 100 g

Azúcares  
20.27 g / 100 g

Sodio  
382 mg / 100 g

EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

# GALLETAS DIGESTIVAS O DIGESTIVE

**GULLÓN**

GALLETAS DIGESTIVAS SIN AZÚCAR / España / 400 g



\$80

Proteína  
6.22 g / 100 g

Carbohidratos  
67.85 g / 100 g

Contenido energético  
450 kcal / 100 g

Grasa  
17.05 g / 100 g

Azúcares  
No contiene

Sodio  
350 mg / 100 g

EXCESO CALORIAS

EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

## Lo que encontramos

- Ostenta en etiqueta la palabra "Digestive", pero esto no significa que la galleta contenga características digestivas.

# GALLETAS DIGESTIVAS O DIGESTIVE



Precios Promedio de Galletas Marías, de Animalitos, Saladas y Digestivas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 2 al 11 de enero del 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 11 de enero del 2023.

**GULLÓN DIGESTIVE**

GALLETAS CON CONTENIDO REDUCIDO EN GRASA / España / 400 g



\$69

Proteína  
6.58 g / 100 g

Carbohidratos  
70.36 g / 100 g

Contenido energético  
442 kcal / 100 g

Grasa  
14.91 g / 100 g

Azúcares  
25.67 g / 100 g

Sodio  
650 mg / 100 g

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA

## Lo que encontramos

- Ostenta en etiqueta la palabra "Digestive", pero esto no significa que la galleta contenga características digestivas.

EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

**SANTIVERI DIGESTIVE**

GALLETAS DIGESTIVE CON NARANJA SIN GLUTEN / España / 195 g



\$96

Proteína  
5.84 g / 100 g

Carbohidratos  
72.86 g / 100 g

Contenido energético  
439 kcal / 100 g

Grasa  
13.82 g / 100 g

Azúcares  
23.63 g / 100 g

Sodio  
280 mg / 100 g

EXCESO CALORIAS

EXCESO AZÚCARES

# LO QUE ENCONTRAMOS

## CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

Encontramos productos que declaran contener Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) y otros que aunque no lo dicen expresamente como JMAF, por la forma en que lo describe es posible que corresponda al JMAF.

La fructosa no es capaz de inhibir la secreción de la hormona grelina (la cual regula o inhibe la sensación de saciedad y por lo tanto regula el apetito) aunque se encuentre en altas concentraciones, por lo que no frena el estímulo del apetito<sup>1</sup>.

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

### JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



AURRERA



GOLDEN HILLS GALLETAS CRACKERS



GOLDEN HILLS GALLETAS SALADAS



KE PRECIO GALLETAS MARIAS



LA MODERNA GALLETAS MARIAS



NABISCO PREMIUM MARBÚ DORADA



NABISCO RITZ



PRECISSIMO CRACKERS



PRECISSIMO GALLETAS SALADAS

### JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA DE MAÍZ



GULLÓN

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA DE MAÍZ

### JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA



GULLÓN

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA

### JARABE DE ALTA FRUCTOSA



GAMESA CRACKETS



GAMESA SALADITAS

CONTIENEN JARABE DE ALTA FRUCTOSA



MARIAS GAMESA



MARIAS GAMESA AZUCARADAS



MARIAS GAMESA DORADAS



Nuestra edición 513 fue un especial sobre el azúcar y los azúcares. Consúltala y conoce más sobre el JMAF.

<https://bit.ly/3kyomnn>

<sup>1</sup>JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, SUS IMPLICANCIAS EN LA SALUD Y LA INFORMACIÓN DISPONIBLE EN EL ROTULADO DE LOS ALIMENTOS, en [http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistanutricion/pdf/19a/rb/851\\_c.pdf](http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistanutricion/pdf/19a/rb/851_c.pdf)

# LO QUE ENCONTRAMOS

## CONTIENE ACEITE DE PALMA

Su cultivo a gran escala en países como Indonesia y Malasia ha provocado la destrucción de grandes bosques tropicales y en consecuencia ha puesto en peligro a orangutanes, gibones, tigres de Sumatra, rinocerontes, elefantes y tapires.



Al no existir una norma que obligue a que la declaración de aceites vegetales usados en el producto ostenten su origen (soya, palma, girasol, entre otros) pudiera haber productos que se elaboran con aceite de palma y no lo declaran.



DARE VINTA



Consulta nuestra edición 511 para que sepas más sobre el tema.

<https://bit.ly/3XYkn29>

## AÑADEN AZÚCARES Y NO LOS DECLARAN



A pesar de que contienen azúcares añadidos en sus ingredientes, como jarabe invertido o jarabe de maíz de alta fructosa, en su tabla nutricional señalan **0 g de azúcares totales y 0 g de azúcares añadidos**.

Contiene **9.5 g / 100 g de azúcares** y no los declara



Cuétara

Contiene **6.5 g / 100 g de azúcares** y no los declara



Golden Hills

Contiene **5.9 g / 100 g de azúcares** y no los declara



Precissimo



Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## TODAS LAS GALLETAS SALADAS PRESENTAN SELLO DE EXCESO DE SODIO

Todos los productos analizados en esta categoría presentan el sello "EXCESO DE SODIO". Si bien esto significa que contienen más de 350 mg de sodio en 100 g de galletas, **la mayoría de las Galletas Saladas superan los 1,000 mg e incluso una marca alcanza hasta 1,900 mg.**



## TODAS LAS GALLETAS (MARIÁS, SALADAS Y DE ANIMALITOS) TIENEN EXCESO DE CALORÍAS

Todas las marcas analizadas presentan el sello de advertencia

Esto significa que por 100 g de producto aportan más de 275 kcal. Si consumes más calorías que las que utilizas en tus actividades diarias, aumentas de peso.



## AUNQUE SEAN SALADAS AGREGAN AZÚCARES

Si bien su nombre haría pensar que no contienen ningún endulzante, todas las galletas saladas analizadas sí los contienen, principalmente:

- Azúcar de caña
- Jarabe invertido
- Jarabe de maíz de alta fructosa

## INCUMPLE LA NORMA DE ETIQUETADO

Presenta información que no cumple con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que prohíbe el uso de propiedades que pueden ser engañosas, incluidos los comparativos y superlativos incompletos y no es veraz en el contenido de azúcares.



¿LA SALADA MÁS CRUJIENTE?



CUÉTARA

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO SON RECOMENDABLES EN NIÑOS

Los siguientes productos contienen edulcorantes no calóricos, los cuales no son recomendables en niños:

**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



GULLÓN



GULLÓN

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

## NO CUMPLE CON LA INFORMACIÓN DECLARADA

No cumple con el contenido energético declarado por 100 g de producto y el contenido energético por envase en la tabla nutrimental de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



Declara	Contiene
<b>120</b> kcal/100 g	<b>413</b> kcal/100 g



KE PRECIO GALLETAS MARIÁS

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## CONTIENEN MÁS GRASA DE LA DECLARADA



Contiene hasta **68%** más grasa de la declarada.



Contiene hasta **35%** más grasa de la declarada.



MILENA CRACKER

## CONTIENEN MENOS CONTENIDO NETO DEL DECLARADO



Tiene hasta **59.5 g menos contenido neto** del que declara.



CHEDRAUI

Tiene hasta **27.9 g menos contenido neto** del que declara.



GOLDEN HILLS GALLETAS MARIAS

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

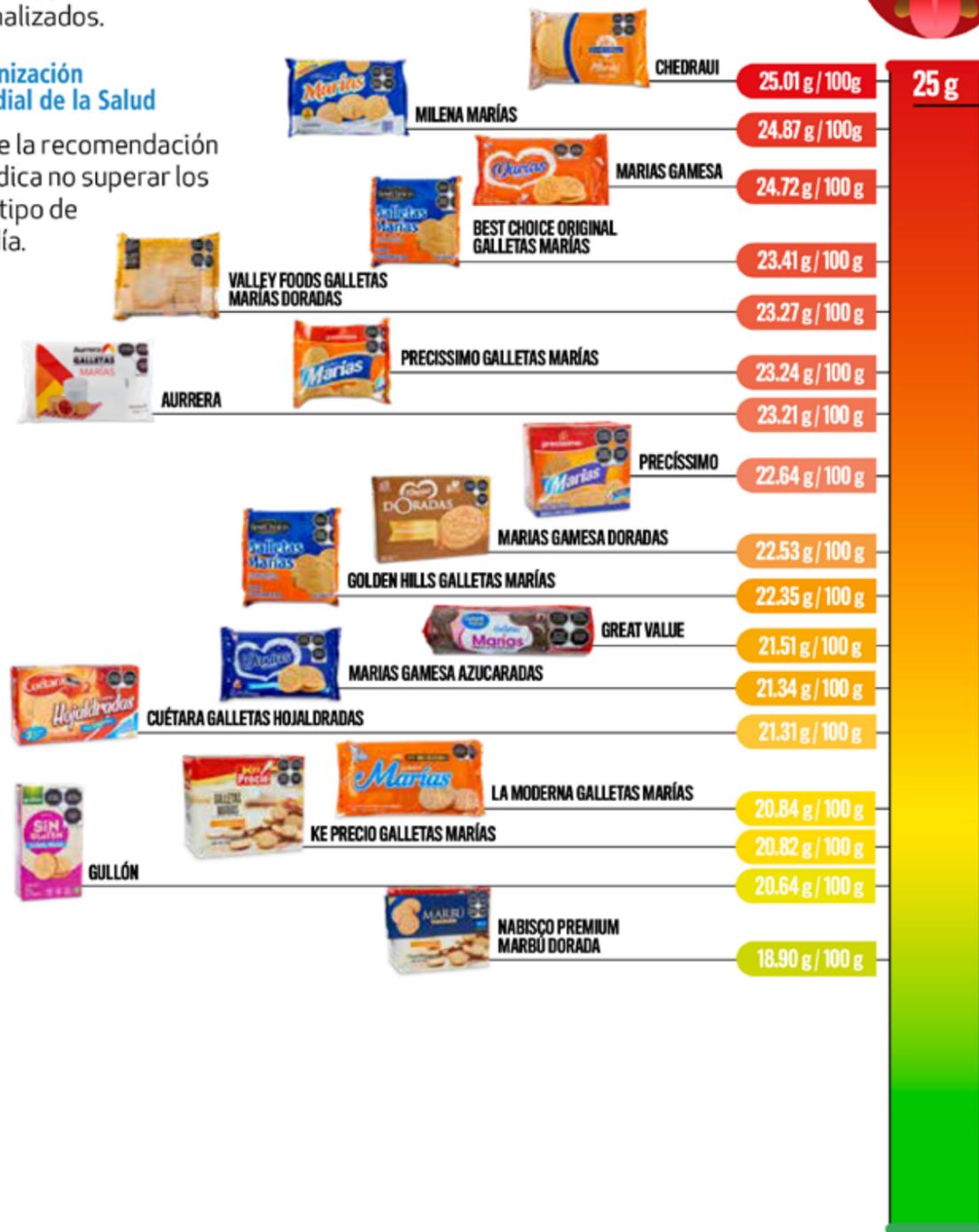
# EL DETECTOR DE AZÚCARES

## Azúcares en las galletas Marías

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.



Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.

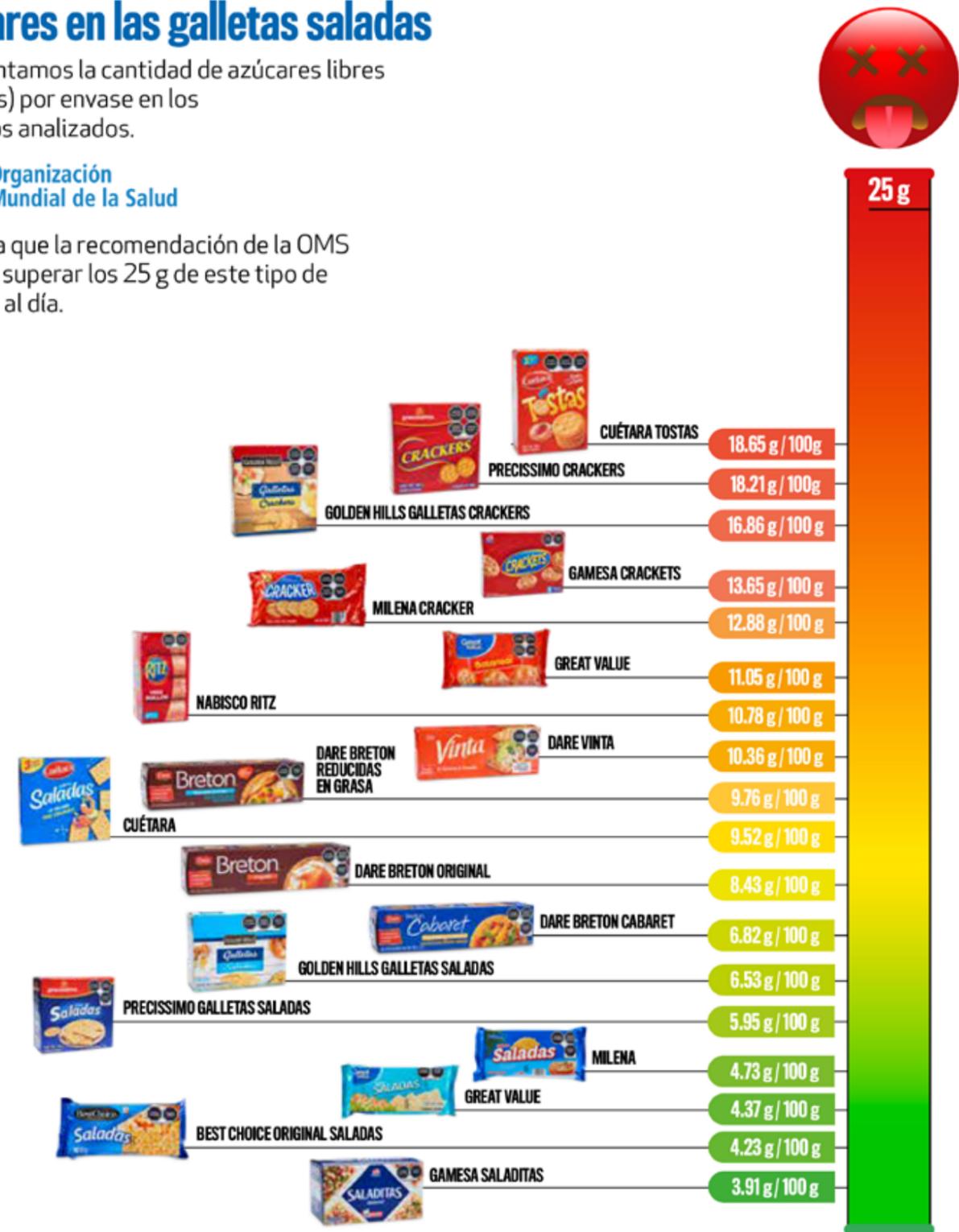


## Azúcares en las galletas saladas

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.



Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.



# EL DETECTOR DE AZÚCARES

## Azúcares en las galletas de animalitos

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.



Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.

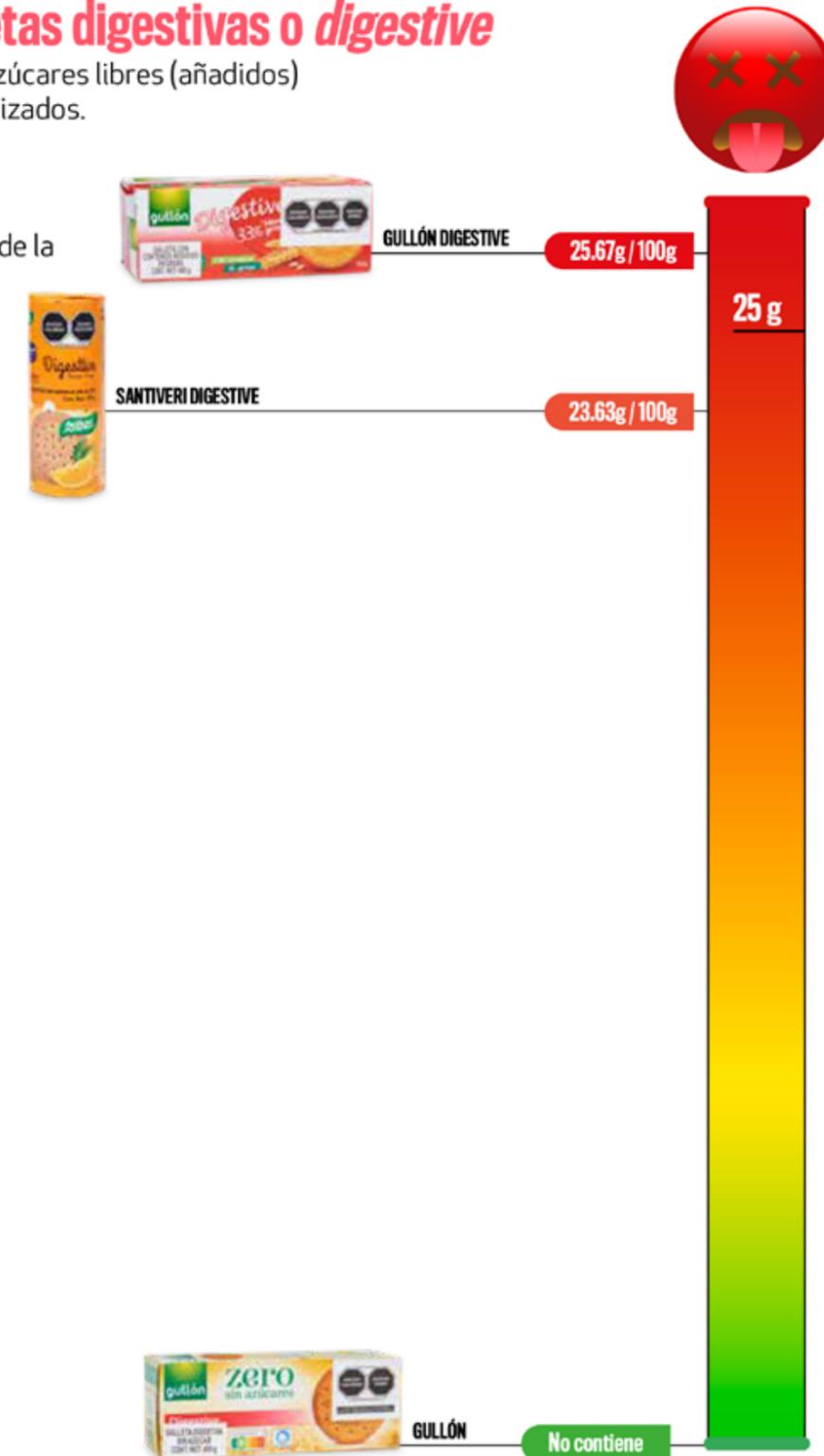


## Azúcares en las galletas digestivas o *digestive*

Te presentamos la cantidad de azúcares libres (añadidos) por envase en los productos analizados.



Recuerda que la recomendación de la OMS indica no superar los 25 g de este tipo de azúcares al día.



# EL DETECTOR DE SODIO

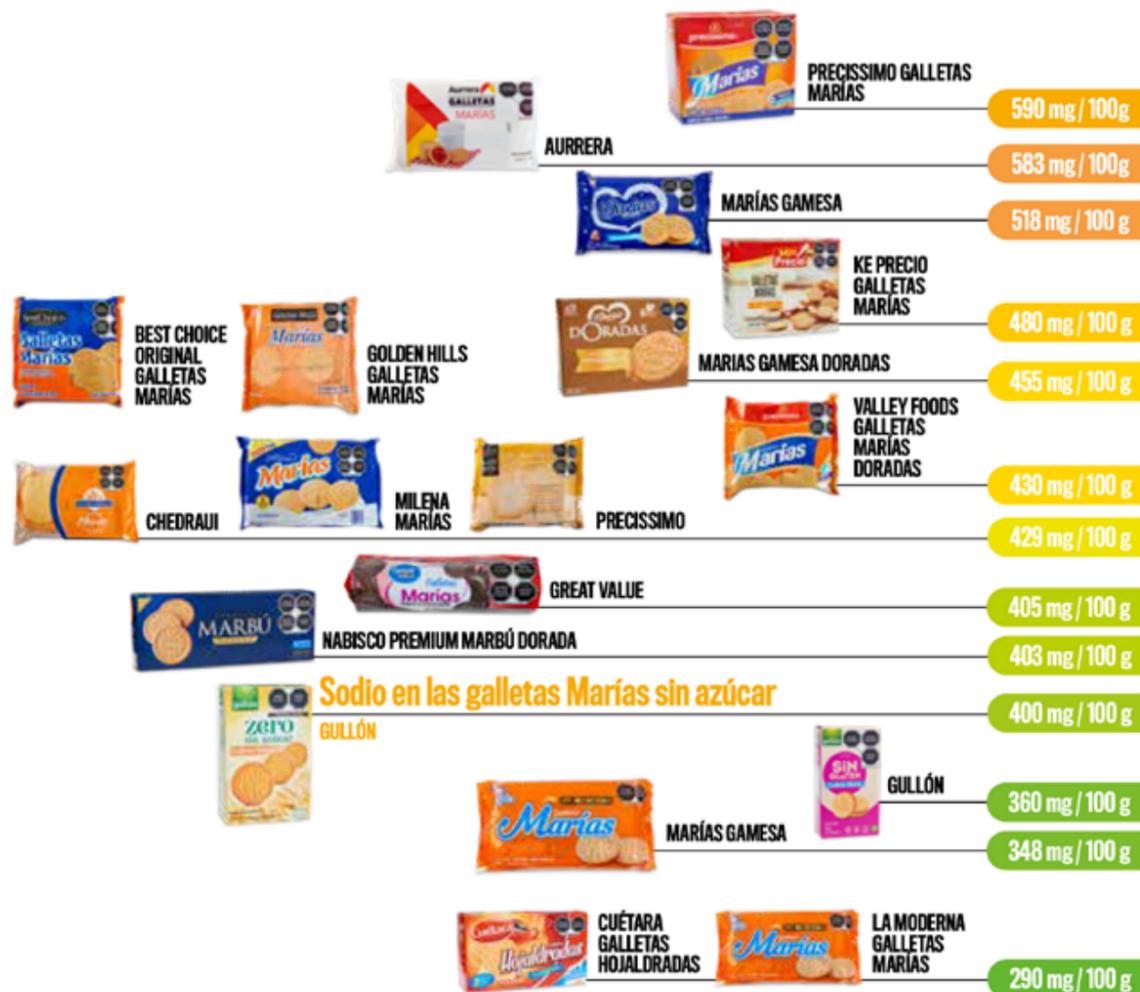


## Sodio en las galletas Marías

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.



Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.



## Sodio en las galletas saladas

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.



Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.



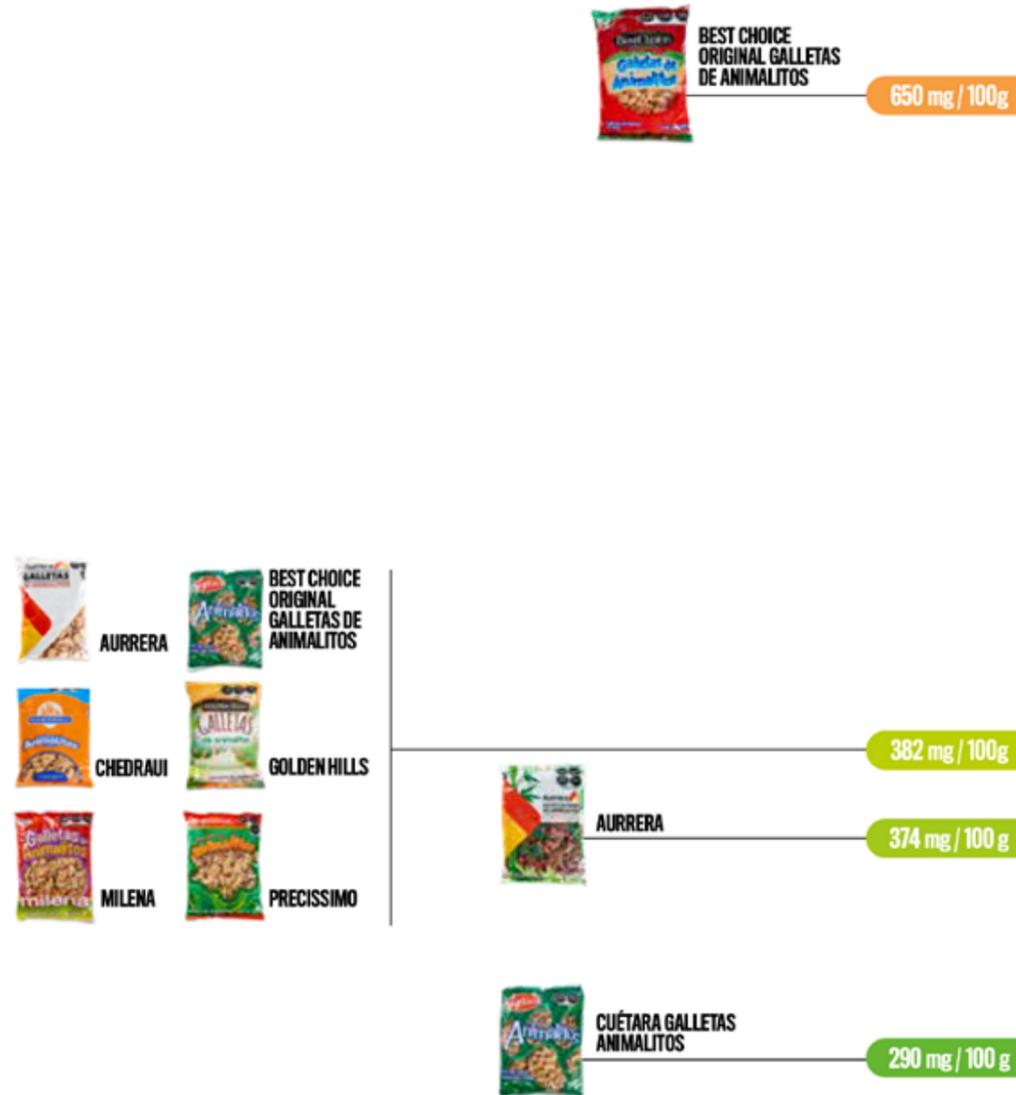
# EL DETECTOR DE SODIO

## Sodio en las galletas de animalitos

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.



Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.



## Sodio en las galletas digestivas o *digestive*

Te presentamos el contenido de sodio en 100 g de producto.



Recuerda que la OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

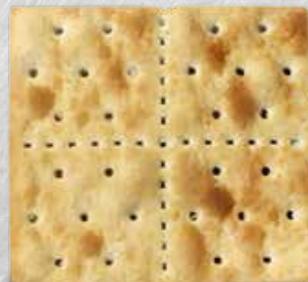


# CONSUME INFORMADO

Aunque las galletas Marías o las saladas se integran a algunos regímenes alimenticios, la porción que se recomienda, según la Guía de Alimentos para la Población Mexicana —emitida por la Secretaría de Salud—, indica alguna de estas dos opciones:



**Solo 5 galletas Marías**  
(aproximadamente 35 g)



**Solo 4 piezas de galletas saladas**  
(aproximadamente 70 g)

**Vigila tu consumo de azúcar obtenida de otros alimentos y sodio para no excederte.**

# RECOMENDACIONES

## DE COMPRA



### Revisa los ingredientes

Esto por si deseas adquirir galletas sin gluten, ya que si tiene harina de trigo no son libres de gluten. Además, recuerda que algunas marcas usan aceites vegetales y otras grasas hidrogenadas.



### Compara precios

Revisa los precios, por 100 g de galletas, las de animalitos son las más económicas mientras que las galletas Marías y las saladas importadas son más caras.

## DE USO



### Toma en cuenta las cantidades

Los paquetes de galletas contienen más de 100 g de producto, por ello es importante tomar en cuenta la cantidad de nutrientes críticos (azúcares, sodio, calorías) que se estarían consumiendo en cada paquete.



### Cuida tu salud

Al consumir galletas es necesario considerar el estado de salud de cada persona ya que el contenido de azúcares, grasa o sodio son altos.