

Radiografía Galleta Oreo original 36g

Tamaño de la porción: 4 galletas (36g)

Kilocalorías (Kcal): 170

Número de porciones por envase: 1

Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: EXCESO DE AZÚCARES Y EXCESO DE GRASAS SATURADAS (1).

Clasificación: Producto comestible ultraprocesado - Panadería industrializada - Galletas dulces o barras de cereal

Análisis general del producto: Este producto contiene 11 ingredientes de los cuales 4 corresponden a aditivos. Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) este producto excede la cantidad recomendada de consumo de azúcares y grasas saturadas. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles (2).

Ingredientes: (11 ingredientes):

A continuación, se enumeran los ingredientes del producto, de mayor a menor cantidad, de acuerdo a la información reportada en la etiqueta.

1. Harina de trigo fortificada (hierro, niacina, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico) (galleta)
2. Azúcar (galleta y crema)
3. Aceite vegetal (palma) (galleta)
4. Cacao en polvo (galleta)
5. Jarabe de azúcar invertido (galleta)
6. Bicarbonato de sodio (leudante) (galleta)
7. Bicarbonato de amonio (leudante) (galleta)
8. Sal (galleta)
9. Lecitina de girasol (emulsionante) (galleta y crema)
10. Saborizante artificial (vainilla) (galleta y crema)
11. Manteca vegetal (palma) (crema)

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Trigo (gluten)
2. Puede contener leche

Nutrientes críticos en la Galleta Oreo original:

Cada porción de 4 galletas (36g) aporta un total de 170 Calorías.

- Azúcares¹: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la cantidad recomendada de azúcares es la que aporte máximo el 10% de las calorías del producto. En este producto, el 33% de las calorías provienen de los

¹ Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 4,5 gramos de azúcar. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de azúcares libres, cuando las kilocalorías aportadas provenientes por los azúcares son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

azúcares, es decir que, contiene el triple de la cantidad recomendada de azúcares. Del total de calorías del producto (170Kcal), 56 calorías provienen de 14 gramos de azúcares.

- Grasa saturada²: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más de la cantidad de grasa saturada recomendada. Lo máximo recomendado para este producto son 1,9g y contiene 3g de grasa saturada. Del total de Calorías del producto (170Kcal), 27 son aportados por 3 gramos de grasa saturada.

Aditivos que contiene este producto:

1. Bicarbonato de sodio (E-500ii): Usado como leudante y regulador de acidez.
2. Bicarbonato de amonio (E-503ii): Usado como leudante
3. Lecitina de girasol (E-322): Usado como emulsionante
4. Saborizante artificial a vainilla: No se puede identificar ya que no se reporta el tipo de aditivo para este sabor.

Otros ingredientes para poner atención en este producto:

1. Aceite vegetal de palma: el aceite de palma, en comparación con otros aceites vegetales, contiene un porcentaje mucho mayor de grasas saturadas, que en consumo elevado se relaciona con desarrollo de enfermedad cardiovascular y aumento en sangre del "colesterol malo" (cLDL) (3). Sumado a lo anterior, en su proceso de refinamiento se producen algunos contaminantes/tóxicos para la salud como ésteres de ácidos grasos (2-monocloropropano-1,3-diol "2-MCPDE" y 3-monocloropropano-1,2-diol "3-MCPDE") y ésteres de ácidos grasos de glicidol (GE), los cuales se han asociado con alteraciones en la fertilidad, toxicidad a nivel renal y están clasificados como posiblemente cancerígenos para los humanos por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) (4). Este ingrediente tiene potencial efecto nocivo para la salud.
Además, el impacto ambiental del cultivo de este producto es enorme al considerar que se realizan prácticas de tala y quema en tierras donde será sembrada la palma, lo que implica una deforestación a gran escala, incluida la pérdida de hasta el 50% de los árboles en algunas áreas de bosques tropicales, peligro de extinción de especies en riesgo, mayores emisiones de gases de efecto invernadero y contaminación del agua, el aire y el suelo, por ello es importante reducir la demanda de este producto (3).
2. Jarabe de azúcar invertido: el azúcar invertido es un jarabe obtenido de la descomposición de la sacarosa. Según el grado de descomposición, el azúcar invertido tiene diferentes proporciones de glucosa, fructosa y sacarosa. El azúcar invertido se usa en muchos tipos de alimentos y bebidas azucaradas. Sin embargo, puede afectar la salud, ya que, un estudio realizado en ratas en 2020, mostró que el alto consumo de azúcar invertido indujo intolerancia a la glucosa o alteraciones en su metabolismo, efectos similares a los encontrados en humanos con prediabetes o síndrome metabólico (5). Este ingrediente tiene potencial efecto nocivo para la salud.

² Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de grasa saturada, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de la grasa saturada son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

Recomendaciones finales: Prefiera consumir galletas o productos frescos de panadería o preparados en casa con ingredientes naturales (por ejemplo, añadirles cacao), puede escoger rellenarlos con frutas frescas, yogurt sin adición de dulce y jaleas de fruta preparadas en casa.

Elaborado por: Laura De Vega³

Revisó: ND Rubén Orjuela, MSP Sharon Sánchez.

Nota: Para mayor información consultar el documento "Anexo técnico radiografías"

Bibliografía

1. Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Available from: www.paho.org/permissions
2. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
3. Kadandale, S., Marten, R., & Smith, R. (2019). The palm oil industry and noncommunicable diseases. *Bulletin of the World Health Organization*, 97(2), 118–128. <https://doi.org/10.2471/BLT.18.220434>
4. Urugo, M. M., Teka, T. A., Teshome, P. G., & Tringo, T. T. (2021). Palm Oil Processing and Controversies over Its Health Effect: Overview of Positive and Negative Consequences. *Journal of oleo science*, 70(12), 1693–1706. <https://doi.org/10.5650/jos.ess21160>
5. MOLZ, PATRÍCIA et al. (2020). Invert sugar induces glucose intolerance but does not cause injury to the pancreas nor permanent DNA damage in rats. *Anais da Academia Brasileira de Ciências* [online]. 92(2). <https://doi.org/10.1590/0001-3765202020191423>

³ Estudiante de pasantía de la carrera de Nutrición y Dietética del Departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.