

Radiografía Cereal Kellogs Zucaritas 680g

Tamaño de la porción: 30g (1 taza)

Kilocalorías (Kcal): 110

Número de porciones por envase: aprox. 23

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

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

Análisis general del producto: Este producto contiene 10 ingredientes. Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) este producto contiene exceso de sodio y azúcares. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir hipertensión, enfermedades renales, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles (2).

Ingredientes: (10 ingredientes):

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

1. Maíz
2. Azúcar
3. Malta
4. Sal
5. Hierro reducido (hierro)
6. Colecalciferol (vitamina D)
7. Cianocobalamina (vitamina B12)
8. Mononitrato de tiamina (vitamina B1)
9. Clorhidrato de piridoxina (vitamina B6)
10. Ácido fólico

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Ingredientes de cebada (gluten)
2. El maíz utilizado en este producto contiene trazas de soya

Nutrientes críticos en el cereal Kellogs Zucaritas:

Cada porción de 1 taza (30g) aporta 110 Calorías.

- Sodio¹: según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene la cantidad máxima de sodio recomendada o aceptada. Este producto debería contener un máximo de 110mg de sodio y aporta 110 miligramos (mg), por lo que contiene exactamente la cantidad máxima recomendada de sodio.

¹ Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de sodio, cuando la cantidad de sodio es igual o superior a las kilocalorías aportada por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

- Azúcares²: 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 44% de las calorías provienen de los azúcares, es decir que, contiene más de cuatro veces la cantidad recomendada de azúcares. Del total de calorías del producto (110Kcal), 48 calorías provienen de 12 gramos de azúcares.

Recomendaciones finales: Evite consumir este producto. Prefiera consumir cereales y granolas sin adición de azúcar, endulzantes o aditivos químicos. También puede reemplazarlo por granolas preparadas en casa, con ingredientes naturales utilizando por ejemplo avena, frutos secos como maní, nueces, almendras, frutas deshidratadas o enteras, semillas de girasol, de chía, hojuelas de maíz sin endulzantes, que pueden ser acompañados con leche entera o derivados lácteos de su preferencia.

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>

² 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.

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.