

## **Radiografía Crema de avellanas Nutella 200g**

Tamaño de la porción: 1 cucharada(25g)

Kilocalorías (Kcal): 130

Número de porciones por envase: 8

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

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Postres - Mermeladas, jaleas, untables dulces

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 7 ingredientes de los cuales 2 corresponden a aditivos. Algunos aditivos usados en producción industrial de alimentos podrían afectar la salud (2)(3). Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) este producto contiene exceso de azúcares y exceso de grasas saturadas. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular y de aparición de otras enfermedades crónicas (4).

### **Ingredientes: (7 ingredientes):**

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

1. Azúcar
2. Grasa vegetal
3. Avellanas (13%)
4. Leche descremada en polvo (8,7%)
5. Cacao magro en polvo (7,4%)
6. Lecitina (soya) (emulsionante)
7. Vainillina (saborizante) (idéntico al natural)

### **Otros ingredientes declarados en etiqueta:**

1. Avellanas
2. Leche
3. Soya

### **Nutrientes críticos en la Crema de avellanas Nutella:**

Cada porción de 1 cucharada (25g) aporta 130 Calorías.

- Azúcares<sup>1</sup>: 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 43% de las calorías provienen de los azúcares, es decir que, contiene cuatro veces la cantidad recomendada de

---

<sup>1</sup> 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. Del total de las calorías de una porción del producto (130Kcal), 56 calorías provienen de 14 gramos de azúcares.

- **Grasa saturada**<sup>2</sup>: Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene casi el doble de la cantidad de grasa saturada recomendada. Lo máximo recomendado para este producto son 1,4g y contiene 2,5g de grasa saturada. Del total de Calorías del producto (130Kcal), 22.5Kcal son aportados por los 2,5 gramos de grasa saturada.

#### **Aditivos que contiene este producto:**

1. Lecitina (soya) (E-322): Usado como emulsificante. En la industria se utiliza también como conservante natural y como mejorador de sabor o textura (5). Algunos derivados de la soja se han relacionado como ingredientes que pueden contener glutamato monosódico (GMS) o que pueden producirlo durante su elaboración; sin embargo, este aditivo (GMS) se menciona con otros nombres o lo tienen oculto muchos ingredientes utilizados en la industria alimentaria dados los efectos adversos en la salud que se le han estudiado. El GMS es un resaltador de sabor que ha mostrado efectos nocivos como desarrollo de obesidad, diabetes, aumento de la producción de insulina en el páncreas, toxicidad hepática, toxicidad neurológica (desencadenando depresión nerviosa, esquizofrenia, destrucción de neuronas), favorecimiento de células cancerígenas, asma, esterilidad, problemas ópticos y auditivos en exposición neonatal. También se ha asociado con adicción a los productos que contienen este aditivo y con aumento de la sensación de hambre con comportamientos compulsivos (6).
2. Vainillina (saborizante) (idéntico al natural): No se puede identificar ya que el fabricante no reporta el tipo de aditivo para este sabor.

**Recomendaciones finales: Evite consumir este producto.** Prefiera consumir cremas o mantequillas caseras moliendo/licuando frutos secos como avellanas, maní, almendras, marañón y añadiendo algún líquido como agua, leche entera, yogur entero o bebida vegetal de su preferencia. Para la crema de avellanas puede intensificar su sabor añadiendo cocoa en polvo o productos 100% masa de cacao.

Elaborado por: Laura De Vega<sup>3</sup>

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](http://www.paho.org/permissions)
2. Chaib, R., & Barone, M. (2020). Uses of Chemicals in the Food and Beverage

---

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.

Industry. In *Chemicals in the Food Industry* (pp. 35-42). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-42943-0_2)

3. Jansen, T., Claassen, L., van Kamp, I., & Timmermans, D. (2020). 'All chemical substances are harmful.' public appraisal of uncertain risks of food additives and contaminants. *Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association*, 136, 110959. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.110959>
4. 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>
5. Nieto Vallejo, M. F., & Domínguez Altamirano, M. C. (2013). Evaluación del efecto de tres aditivos y dos tipos de aceite para la elaboración de una papilla a base de una oleaginosa y cereales extruidos para niños de 6 a 36 meses (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2013). <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/2657>
6. Cerón, E., & Orjuela, R. (2017, June). Glutamato monosódico, Utilización sin restricciones. *Educar Consumidores*. <https://educarconsumidores.org/wp-content/uploads/2020/05/4-Glutamato-monoso%CC%81dico-1.pdf>