

Radiografía Choco Krispis Pillows 350 g

Tamaño de la porción: 1/3 taza (30 g)

Kilocalorías (Kcal): 130

Número de porciones por envase: Aprox 12

Ideas Tweet:

- El consumo habitual y excesivo de este producto incrementa el riesgo de sufrir obesidad, aparición de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares desde tempranas edades.
- Este producto ultraprocesado contiene 5 aditivos químicos diferentes. Algunos de ellos podrían afectar su salud por estar asociados a alteraciones de la placenta en mujeres gestantes, aumento de la sensación de hambre, toxicidad hepática y neurológica.
- Una estrategia publicitaria no garantiza que un producto sea saludable. Para el desayuno y los refrigerios prefiera preparaciones caseras con alimentos sanos, naturales y nutritivos. Recuerde que los cereales industrializados para desayuno suelen ser productos con excesos de azúcares y grasas que afectan la salud.

Recomendación: Evite su consumo. Una alternativa deliciosa, nutritiva y fácil de preparar son los cereales naturales sin aditivos como avena en hojuelas, semillas (chía, girasol) que se pueden consumir en combinación con frutos secos (maní, nueces, almendras). Deje volar su imaginación y cree otras combinaciones sanas y naturales para darle variedad a sus comidas de una manera natural.

Según la Resolución 2492 de 2022 y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los sellos de advertencia de este producto son: EXCESO EN AZÚCARES, EXCESO EN GRASAS SATURADAS. (1)

Clasificación: Producto comestible ultra procesado - cereal – cereal relleno

Análisis general del producto: Este producto contiene 28 ingredientes, de los cuales 5 corresponden a aditivos diferentes. 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) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (1) este producto excede la cantidad recomendada de consumo de azúcar y de grasa saturada. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles (4).

Ingredientes: (28 ingredientes):

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

Mezcla de cereales

1. Sémola de trigo (25%) (Mezcla de cereales)
2. Harina de arroz (11%) (Mezcla de cereales)
3. Harina de avena (10%) (Mezcla de cereales)

Relleno con crema sabor a chocolate

4. Azúcar pulverizada (Relleno con crema sabor a chocolate)
5. Oleína de palma (Relleno con crema sabor a chocolate)
6. Leche descremada en polvo (Relleno con crema sabor a chocolate)

7. Cocoa en polvo (Relleno con crema sabor a chocolate)

Grasas vegetales (Relleno con crema sabor a chocolate)

8. Manteca vegetal de palma (Grasas vegetales)
9. Manteca vegetal de palma hidrogenada (Grasas vegetales)
10. Palmitato de ascorbilo (Antioxidante) (Grasas vegetales)
11. Galato de propilo (Antioxidante)
12. Lecitina de soya (Regulador de acidez)
13. Saborizante natural
14. Almidón de maíz
15. Azúcar

Vitaminas y minerales

16. Carbonato de calcio (Calcio)
17. Ascorbato de sodio (Vitamina C) (Vitaminas y minerales)
18. Fumarato ferroso (Hierro)(Vitaminas y minerales)
19. DL-alfa-tocoferol acetato (Vitamina E) (Vitaminas y minerales)
20. Palmitato de retinol (Vitamina A) (Vitaminas y minerales)
21. Óxido de zinc (Zinc) (Vitaminas y minerales)
22. Cianocobalamina (Vitamina B12) (Vitaminas y minerales)
23. Colecalciferol (Vitamina D3) (Vitaminas y minerales)
24. Ácido fólico (Vitaminas y minerales)
25. Suero de leche en polvo
26. Leche descremada en polvo
27. Sal
28. Carbonato de calcio (Antiaglutinante)

Otros ingredientes declarados en etiqueta:

1. Contiene gluten
2. Contiene leche
3. Contiene Sulfitos
4. Contiene ingredientes me dejo medio fraz

Nutrientes críticos Pingüinos

Cada porción de 1/3 taza (30g) aporta un total de 130 Calorías.

- Azúcares:¹ Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, la cantidad recomendada de azúcares es la que aporte máximo el 10% de las calorías del producto. En este producto, el 33.8% de las calorías provienen de los azúcares, es decir que, contiene casi 3 veces la cantidad recomendada de azúcares libres. Del total de las calorías del producto por porción (130 Kcal), contiene (44 calorías) las cuales provienen de 11 gramos de azúcares.

¹ Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cucharada de postre equivale a 4,5 gramos de azúcar. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016 y la Resolución 2492 de 2022, 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.

- Grasa saturada:² Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, la cantidad recomendada de grasa saturada es la que aporte máximo el 10% de las calorías del producto. En este producto el 10.4% provienen de las calorías de las grasas saturadas, es decir contiene un poco más de la cantidad de grasa saturada recomendada. Lo máximo recomendado para una porción de este producto serían 1.44 g. Del total de Calorías del producto (130 Kcal), 13.5 son aportados por los 1.5 gramos de grasa saturada.

Aditivos que contiene este producto:

1. Palmitato de ascorbilo (E-304i): También usado como Antioxidante
2. Terbutilhidroquinona (E-310): También conocido como galato de propilo Usado como antioxidante sintético, los resultados de un estudio de 2019 indican que este aditivo puede tener efectos nocivos en el embarazo pudiendo llegar a causar un desarrollo anormal de la placenta (5). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
3. Lecitina de Soya (E-322): Usado como emulsificante. En la industria se utiliza también como conservante natural y como mejorador de sabor o textura (6). Algunos derivados de la soja se han relacionado como ingredientes que pueden contener glutamato monosódico (GMS) o que pueden producirlo durante su elaboración. 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 (7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
4. Saborizante natural: el cual no se puede determinar debido al poco conocimiento de su nombre
5. Carbonato de calcio (E-170i): Usado como regulador de acidez.

Otros ingredientes para poner atención en este producto:

1. Aceite de Palma: En comparación con otros aceites vegetales, el aceite de palma 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) (8). 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) (9). 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

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 y la Resolución 2492 de 2022, 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.

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 (8).

Elaborado por: Kewin Velasco³

Revisó: ND Rubén Orjuela, ND Angélica Pachón

Bibliografía

1. Resolución 2492 de 2022 (Diciembre 13 de 2022) & 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. Chaib, R., & Barone, M. (2020). Uses of Chemicals in the Food and Beverage Industry. In *Chemicals in the Food Industry* (pp. 35-42). Springer, Cham. 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. Yang, C., Lim, W., Bazer, F. W., & Song, G. (2017). Propyl gallate induces cell death and inhibits invasion of human trophoblasts by blocking the AKT and mitogen-activated protein kinase pathways. *Food and Chemical Toxicology*, 109, 497-504. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28974438/>
6. 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>
7. 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>
8. 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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357563/>
9. 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>

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.