

RADIOGRAFÍA

Galletas festival, Fresa - NOEL S.A.S
Tamaño de la porción: 6 unidades (50g)
Kilocalorías (Kcal): 235
Número de porciones por envase: 1

Según la Resolución 2492 de 2022, este producto ultra procesado presenta los siguientes sellos de advertencia: **EXCESO EN AZÚCARES, EXCESO EN GRASAS SATURADAS (1)**



Análisis general del producto:

Las galletas Festival Fresa, son un producto ultraprocesado debido a su proceso tecnológico y la formulación con múltiples ingredientes industriales, incluyendo azúcares añadidos, grasas y diversos aditivos como emulsificantes, leudantes, colorantes y saborizantes. De los 15 ingredientes reportados, cerca de la mitad corresponde a aditivos, que pueden tener efectos perjudiciales sobre la salud.

En general, este tipo de productos se caracteriza por aportar alta densidad energética, elevadas cantidades de azúcares y grasas poco saludables, y una baja proporción de nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y minerales, lo que se asocia con aumento de peso, alteraciones metabólicas y mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (2).

Desde el punto de vista nutricional, este producto presenta sellos de advertencia por exceso en azúcares y exceso en grasas saturadas, lo cual indica una composición que, consumida de manera frecuente, puede contribuir al desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y afecciones cardiovasculares (3). Asimismo, el consumo excesivo de grasas saturadas se ha asociado con un mayor riesgo de aparición de enfermedades del corazón (4). Además, la presencia de azúcares añadidos, como el azúcar invertido, favorece respuestas glucémicas rápidas y puede estimular un mayor consumo por su alta palatabilidad.

En conjunto, el perfil de este producto sugiere baja calidad nutricional y refuerza la recomendación de limitar su consumo, priorizando alimentos frescos y mínimamente procesados.

Ingredientes (15 ingredientes):

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

1. Harina de trigo fortificada
2. Azúcar
3. Grasa vegetal de palma

4. Almidón de yuca
5. Azúcar invertido
6. Agua
7. Bicarbonato de sodio (leudante)
8. Fosfato de calcio (leudante)
9. Lecitina de soja (emulsificante)
10. Sal
11. Saborizante artificial a fresa (saborizante)
12. Ácido cítrico (acidulante)
13. Carmín (colorante natural)
14. Curcumina (colorante natural)
15. Leche en polvo

Otros ingredientes declarados en la etiqueta

- Contiene trigo (gluten), soja, leche y trazas de huevo, cebada, avena y nueces de árbol

Nutrientes críticos:

- **Azúcares:** Cada porción de 50 g aporta un total de 17 g de azúcares añadidos, lo que representa el 28,9% de las calorías del producto. Este valor supera el límite recomendado de menos del 10%, aportando cerca de 3 veces más de lo recomendado.
- **Grasas saturadas:** Cada porción de 50 g aporta 3.5g de grasas saturadas, lo que representa aproximadamente el 13.4 % de las calorías totales del producto. De acuerdo con la Resolución 2492 de 2022, este valor sobrepasa el límite establecido de menos del 10 % de las calorías del producto provenientes de grasas saturadas, por lo cual debe incluir sello de advertencia.

Aditivos que contiene este producto:

1. **Bicarbonato de sodio (leudante):** Se usa como antiaglomerante, levadura y regulador de acidez. Su función principal es evitar que los productos se compacten, ayudar a que crezcan y mantener el equilibrio del pH.
En general es seguro en cantidades normales, pero en exceso puede irritar el tubo digestivo (5). Además, cuando se consume en grandes cantidades o en contextos médicos, puede causar efectos como desequilibrios en la sangre, dolor de cabeza, dolor y espasmos musculares, náuseas y vómitos (6).
2. **Fosfato de calcio (leudante):** Se usa para mantener la textura, controlar la acidez y ayudar a que los productos crezcan. Sin embargo, consumir muchos fosfatos, sobre todo por mucho tiempo, puede afectar el equilibrio del cuerpo, aumentar el fósforo en la sangre y elevar el riesgo de problemas digestivos, renales y del corazón, especialmente cuando provienen de productos ultraprocesados (7,8).
3. **Lecitina de soja (emulsificante):** Este emulsionante natural es generalmente seguro, ya que tras su procesamiento contiene muy pocas proteínas que causan alergias. La mayoría de las personas lo puede consumir sin problema, pero en algunos casos puede provocar reacciones alérgicas, especialmente en niños sensibles a la soja (9).
4. **Saborizante artificial a fresa (saborizante):** Estudios en animales han mostrado que los sabores añadidos pueden hacer que se consuma más comida y, con el tiempo, aumentar el peso corporal. Por eso, este aditivo podría tener efectos negativos en la salud (10).
5. **Ácido cítrico (acidulante):** Se usa como conservante, para controlar la acidez y dar sabor. Aunque en general se considera seguro, aún se necesitan más estudios para

confirmar completamente su seguridad (11). Este aditivo se produce mediante un proceso con un hongo y, en algunas personas sensibles, puede generar molestias como inflamación, dolor articular, fatiga o síntomas digestivos y respiratorios, que suelen desaparecer al dejar de consumirlo (11).

6. **Carmín (colorante natural):** Se usa como colorante natural, pero puede causar alergias en algunas personas. En casos más sensibles, incluso puede provocar reacciones graves. Esto se debe a restos de proteínas del insecto del que se obtiene. Además, estos casos pueden no detectarse fácilmente, por lo que su impacto podría estar subestimado (12). Por eso, puede representar un riesgo para personas susceptibles.
7. **Curcumina (colorante natural):** Usado como colorante natural. Cuando se supera la ingesta diaria permitida (IDA) se pueden presentar diarreas, dolor de cabeza, erupción cutánea y heces amarillas (13).

Estrategias de publicidad

Este producto ultraprocesado utiliza estrategias de publicidad que influyen en las preferencias de niñas, niños y adolescentes al asociar su consumo con tendencias, diversión y recompensa. En el caso de las galletas Festival, se recurre a ediciones limitadas inspiradas en contenidos populares, como series en tendencia, lo que aumenta su atractivo y genera curiosidad por probarlas (14).

Además, la marca incluye dinámicas promocionales como códigos en los empaques para participar por premios, incentivando la compra repetida. También se asocian a momentos cotidianos como el regreso a clases, mediante obsequios o elementos llamativos que los niños pueden llevar al colegio, reforzando su presencia en las loncheras escolares (15).

Estas estrategias no solo promueven el consumo del producto, sino que lo vinculan con experiencias positivas y sociales, influyendo en las decisiones alimentarias más desde la emoción que desde su valor nutricional.

Recomendaciones

- Lee las etiquetas de productos que deseas comprar: si ves una lista larga de ingredientes que no tienes en tu cocina y muchos nombres raros, es un producto ultraprocesado, que puede ser nocivo para la salud.
- En lugar de galletas ultraprocesadas, se puede optar por preparaciones caseras como galletas hechas con avena, banano o cacao puro, o por combinaciones de alimentos naturales como pan integral con fruta. Estas alternativas permiten obtener sabor y valor nutricional sin recurrir a aditivos, saborizantes artificiales ni exceso de azúcares añadidos o grasas saturadas.
- Amar también es cuidar lo que comen. Como adultos, es nuestra responsabilidad ofrecer a niñas, niños y adolescentes opciones más saludables y naturales, pensando en su bienestar hoy y en su salud a futuro.

Ideas de preparaciones en casa:

- Preparar galletas caseras mezclando avena en hojuelas con banano maduro triturado y canela. Esta opción aporta dulzor natural, fibra y energía, sin necesidad de azúcares añadidos, grasas saturadas ni saborizantes artificiales.
- Hornear galletas a base de avena, huevo y cacao puro. Esta preparación permite obtener un sabor similar al chocolate, evitando colorantes y aditivos presentes en productos ultraprocesados.

- Untar mantequilla de maní 100% natural sobre pan integral y acompañar con rodajas de banano o fresa. Esta combinación brinda sabor dulce y textura agradable sin recurrir a productos con alto contenido de azúcares añadidos o de grasas saturadas.

Referencias:

1. Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Resolución 2492 de 2022. Por la cual se modifican artículos de la Resolución 810 de 2021 sobre etiquetado nutricional y frontal. Ministerio de Salud y Protección Social, Colombia.
2. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, Khandpur N, Cediel G, Neri D, Martinez-Steele E, Baraldi LG, Jaime PC. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019 Apr;22(5):936-941. doi:10.1017/S1368980018003762. Epub 2019 Feb 12. PMID: 30744710; PMCID: PMC10260459
3. Ma X, Nan F, Liang H, Shu P, Fan X, Song X, Hou Y, Zhang D. Excessive intake of sugar: an accomplice of inflammation. *Front Immunol.* 2022 Aug 31;13:988481. doi:10.3389/fimmu.2022.988481. PMID: 36119103; PMCID: PMC9471313.
4. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2020 Aug 21 [citado 2026 Abr 6];8(8):CD011737. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8092457/>
5. Aditivos Alimentarios. E500ii - Bicarbonato sódico [Internet]. 2016 [citado 2026 Abr 6]. Disponible en: <https://www.aditivos-alimentarios.com/2016/01/E500ii.html>
6. Senewiratne NL, Woodall A, Can AS. Bicarbonato de sodio. [Actualizado el 12 de febrero de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025-. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559139/>
7. Rubio-Aliaga I, Krapf R. Ingesta de fosfato, hiperfosfatemia y función renal. *Pflugers Arch.* 2022 agosto 2022; 474(8):935-947. doi: 10.1007/s00424-022-02691-x. Epub 5 de mayo de 2022. PMID: 35511366; PMCID: PMC9338892.
8. 2. Aditivos Alimentarios. E341i - Fosfato monocálcico [Internet]. 2016. Disponible en: [E341i - Fosfato Monocálcico • Aditivos Alimentarios](https://www.aditivos-alimentarios.com/2016/01/E341i-Fosfato-Monocalcico-Aditivos-Alimentarios)
9. Programa de investigación y recursos sobre alergias alimentarias. (2018). Soja y lecitina de soja. Universidad de Nebraska. <https://farrp.unl.edu/farrp-re-sources/general-information-food-allergies-sensitivities/opinions-and-summaries/soy/>
10. Neumann NJ, Fasshauer M. Added flavors: potential contributors to body weight gain and obesity?. *BMC Medicine.* 2022;20:417. doi:10.1186/s12916-022-02619-3.
11. Sweis, I. E., & Cressey, B. C. (2018). Potential role of the common food additive manufactured citric acid in eliciting significant inflammatory reactions contributing to serious disease states: A series of four case reports. *Toxicology reports*, 5, 808-812. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.08.002>
12. Naoko Takeo, Masashi Nakamura, Satoshi Nakayama, Osamu Okamoto, Naoki Sugimoto, Shinichi Sugiura, Nayu Sato, Susumu Harada, Masao Yamaguchi, Naoya Mitsui, Yumiko Kubota, Kayoko Suzuki, Makoto Terada, Akiyo Nagai, Junko Sowa-Osako, Yutaka Hatano, Hiroshi Akiyama, Akiko Yagami, Sakuhei Fujiwara, Kayoko Matsunaga. (2018). Cochineal dye-induced immediate allergy: Review of Japanese cases and proposed new diagnostic chart *Allergology International*. Volume 67, Issue 4. Pages 496-505, ISSN 1323-8930. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1323893018300339>
13. Helings, SJ y Kalman, DS (2017). Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health.. *Foods (Basilea, Suiza)* , 6 (10), 92. <https://doi.org/10.3390/foods6100092>

14. TikTok. Video sobre publicidad de galletas Festival [Video en Internet]. TikTok; s. f. [citado 6 de abril de 2026]. Disponible en: <https://vt.tiktok.com/ZSHPWxoM3/>
15. TikTok. Video sobre publicidad de galletas Festival [Video en Internet]. TikTok; s. f. [citado 6 de abril de 2026]. Disponible en: <https://vt.tiktok.com/ZSHPW5enS/>
16. Jung S, Bae H, Song WS, Jang C. Patologías inducidas por fructosa y fructosa dietética. Annu Rev Nutr. 22 de agosto 2022;42:45-66. doi: 10.1146/annurev-nutr-062220-025831. PMID: 35995049; PMCID: PMC9904196.