
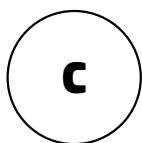


RADIOGRAFÍA DE LA GALLETA

A close-up photograph of a hand reaching into a clear glass jar filled with various cookies. The hand is positioned at the top of the frame, with fingers gently grasping one of the cookies. The jar is filled with several cookies, including round ones with chocolate chips and some with white fillings. The background is a soft, out-of-focus light color, creating a clean and bright aesthetic.

ES UN CAPRICHIO PARA
LOS MÁS PEQUEÑOS
Y UN PECADO PARA
LOS MAYORES.
PERO CUIDADO
AL ESCOGER. UNA
ELECCIÓN ACERTADA
DE ESTOS DULCES
DEBE CONSIDERAR LA
CANTIDAD DE AZÚCARES
QUE APORTAN, SU
PÉRFIL LIPÍDICO Y
OTROS ASPECTOS COMO
LA SAL O LA FIBRA.



ada persona come 5,8 kilos de galletas al año en España, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA). Es un producto presente en casi todos los hogares, haya niños o no. Su variada gama y su bajo precio (el kilo cuesta una media de 3,49 euros), las hace sumamente atractivas. Así que, si entramos en una casa cualquiera en una ciudad cualquiera y abrimos un armario al azar en la cocina, encontraremos una caja de galletas. Seguro. Ya sea para el desayuno, para la merienda o para picar de vez en cuando.

Sin embargo, si observamos la Pirámide de la Alimentación Saludable basada en la dieta mediterránea, que nos permite conocer la recomendación de cantidad y frecuencia con que deberíamos ingerir cada tipo de alimento, comprobamos que las galletas están en su parte más alta. Su consumo debe ser, por tanto, muy ocasional, dado su alto contenido en azúcares (incluido el añadido, el menos recomendable), la abundancia de grasa (en muchas ocasiones, de baja calidad), y una composición a base de harinas refinadas (pocas veces son integrales). Incluso la sal, que a priori podría parecer anecdótica en un producto eminentemente dulce, tiene una presencia que debemos vigilar. Este perfil nutricional hace que las galletas sean prácticamente iguales a la bollería, aunque a un consumidor medio pueda parecerle que se trata de dos realidades muy distintas. Entidades de referencia como la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) y otras sociedades científicas las consideran productos idénticos desde el punto de vista nutricional.

Para esta Guía de Compra se han seleccionado las 15 galletas más frecuentes en la cesta de los consumidores, representativas de las diversas variedades que pueden encontrarse en el mercado. Son las siguientes: **Chiquilín**, **Marbú 0% Azúcares** y **Dinosaurius**, de Artiach; **Dorada Redonda** y **María Integral**, de Eroski; **Digestive de Avena con Chocolate** y **Active Integral**, de Gullón; **La Buena María**, de Fontaneda; **Avenacol Digestive**, **Tosta Rica** y **Choco Flakes**, de Cuétara; **Galletas bañadas en Chocolate Blanco** y **Mini**, de Oreo; **Príncipe Rellenas de Chocolate**, de LU; y **Chips Ahoy**, de la marca del mismo nombre. En todas ellas hemos analizado su cantidad de azúcares, de sal y de fibra, el tipo de grasa utilizado, si el cereal empleado es integral o no y su precio.

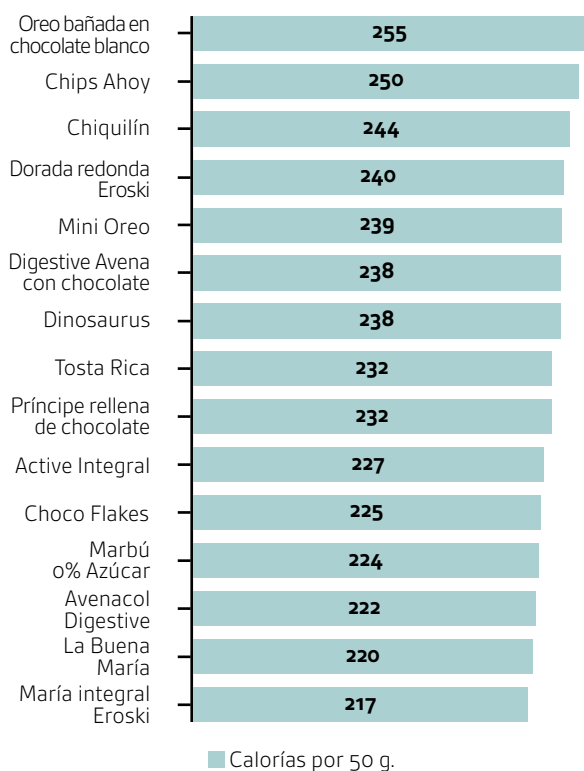
¿Cómo calcular su impacto nutricional? Mira en el envase lo que aporta una galleta y multiplícalo por las que consumes.

EL QUID DE LA RACIÓN.

A la hora de hacer una elección responsable, la ración es la primera dificultad que debemos resolver. No se puede elegir bien sin comparar, y no se pueden contrastar los datos con precisión cuando cada fabricante indica una ración de consumo recomendado diferente. El dato por 100 g, obligatorio según normativa, no siempre es fácil de encontrar (letra pequeña, parte posterior del envase...). Además, la media real en España para cada ingesta queda muy lejos de esa cantidad, como acredita, entre otros, el Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética (Cesnid). De hecho, el consenso científico sitúa la porción de galletas en una cifra cercana a los 50 g, y ese es el valor elegido en esta guía para facilitar la comparación.

La forma en que algunas marcas presentan su información nutricional puede confundir al consumidor y ocasionar errores de apreciación sobre el impacto real de ese producto en su dieta. Por ejemplo, tanto **Chiquilín** (Artiach) como **La Buena María** (Fontaneda) ofrecen en la parte frontal de sus envases la indicación “Sugerencia de consumo”, acompañada de la información sobre el impacto nutricional por unidad. Una galleta **Chiquilín** (8,8 gramos) contiene 42 kcal (el 2% de la IR o Ingesta de Referencia). **La Buena María** (6,1 gramos) supone 27 kcal (el 1% de la IR). Pero, ¿es realista pensar que se consumen de una en una? La ración media descrita por los expertos ronda los 50 g, lo que se traduce entre cinco y seis galletas **Chiquilín** y unas

El ranking de las calorías



ocho de **La Buena María**. Estas cifras más realistas suponen nada menos que el 12,2% y el 11% de la IR de calorías respectivamente, algo muy alejado de lo que los envases dan a entender al consumidor. Otras galletas como **Marbú 0%** o **Tosta Rica** ofrecen datos mucho más cercanos a una ración realista (6 y 7 galletas, respectivamente).

PURA ENERGÍA ¿O MUCHAS CALORÍAS?

Las galletas son un producto muy energético, es decir, muy calórico. Hay que tener cuidado, por tanto, con su consumo y alternarlo con otros productos: por ejemplo, 50 g de pan y un plátano en el desayuno suman menos calorías que 50 g de la mayoría de las marcas analizadas. Pero los amantes de las galletas también tienen opciones más o menos calóricas. La diferencia entre marcas es significativa: entre la más calórica y la menos hay 38 kcal (las calorías de una mandarina).

La importancia de las calorías no solo depende de su cantidad, sino de los ingredientes que las aportan. Un ejemplo: el aceite de oliva contiene tantas calorías como el de palma, pero el primero es mucho más saludable que el segundo. En el caso de las galletas, si ponemos el foco en su composición, surge un nuevo obstáculo: conocer la can-

tidad de cada ingrediente en la galleta elegida. Como marca la normativa, los ingredientes aparecen ordenados en el etiquetado según su cantidad (de más a menos). Lo deseable (aunque no obligatorio) es que se indique también el porcentaje. Esta información la ofrecen las marcas en la medida de sus intereses. Por ejemplo, las **Mini Oreo** nos informan de que, entre sus ingredientes, hay un 4,5% de cacao magro en polvo (lo que parece relevante en unas galletas de cacao, y por eso se destaca), pero no concretan el porcentaje de grasa de palma o de aceite de nabina. El segundo es mucho más saludable, pero con los datos del envase solo podemos saber que está menos presente, no en qué medida. Las galletas **Digestive de Avena con Chocolate** de Gullón, por el contrario, añaden a la tabla nutricional obligatoria información adicional sobre algunos ingredientes. Así sabemos que tienen un 34% de copos de avena, un 22% de harina integral de trigo, un 15% de gotas de chocolate negro y un 14,5% de aceite de girasol alto oleico. Parece que las marcas son más proclives a la transparencia cuando se trata de componentes saludables.

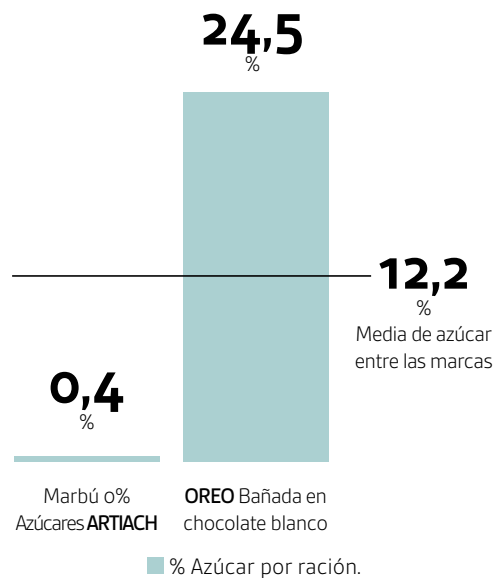


EXCESO DE AZÚCARES.

El azúcar es esencial en las galletas. Prueba de ello es su posición en el segundo y tercer puesto en la lista de ingredientes de todas las marcas. Ahora bien, sigue habiendo grandes diferencias entre unos fabricantes y otros. Cuando leemos la palabra *azúcar* en la composición se refiere a la sacarosa; es decir, al azúcar blanco de mesa. Sin embargo, en la lista de ingredientes podemos encontrar otras sustancias que no son otra cosa que azúcares añadidos: glucosa, jarabe de glucosa, miel, siropes, azúcar de caña, miel de caña, azúcar moreno, panela, concentrados de zumos de frutas, néctar... El dato total es, por tanto, la suma de estos componentes, sea cual sea su nombre. Mostrarlos por separado puede llevarnos a pensar que el total de azúcar es menor. Para conocer la cantidad real, hay que acudir a la tabla nutricional obligatoria por ley, que figura en cada envase.

Entre las marcas analizadas hay grandes diferencias. Las *Oreo bañadas en chocolate blanco*, por ejemplo, presentan una cantidad muy elevada: dos galletas suman 20 g de azúcar, cifra excesivamente alta si tenemos en

Las marcas con más y menos azúcar de la muestra

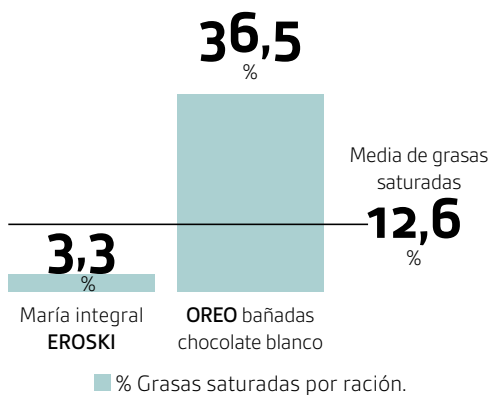


cuenta las recomendaciones oficiales para la ingesta de este nutriente: 25 g como cantidad ideal al día, 50 g como máximo aceptable.

Una de las galletas analizadas indica en el envase “0% azúcares”. Para poder poner esta información, el fabricante debe garantizar que, durante su elaboración, no se han agregado monosacáridos (glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, jarabe de fructosa, maltodextrina, maltosa, isoglucosa, dextrosa, trehalosa...) ni disacáridos (sacarosa y lactosa), ni tampoco ningún alimento empleado por sus propiedades edulcorantes, como la miel.

En la mayoría de los casos, este tipo de galletas reformuladas han sustituido los azúcares añadidos por edulcorantes acalóricos. Estas sustancias no afectan a los niveles de azúcar en sangre, por lo que se pueden introducir en la dieta de personas con diabetes. Ahora bien, el consumo de edulcorantes puede, según varios estudios recientes, dañar la flora intestinal y favorecer la educación del paladar hacia sabores dulces, lo que puede incidir en una ingesta de azúcares superior a la recomendada a través de otros productos. En el caso concreto de *Marbú 0% Azúcares de Artiach*, se han sustituido por jarabe de malitol, que pertenece a un grupo de edulcorantes cuyo consumo elevado puede producir efectos laxantes indeseados, aspecto que el fabricante refleja en el envase, tal como marca la ley.

Marcas con más y menos grasas saturadas de la muestra



GRASA: CANTIDAD Y CALIDAD.

Las grasas son una de las fuentes calóricas más importantes. Muchas veces, con muy mala fama, ya que algunos tipos resultan fundamentales para la salud: tienen ácidos grasos esenciales (para un correcto funcionamiento del organismo), son un vehículo de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y precursores de moléculas con importantes funciones biológicas. Distinguimos tres tipos en función de los ácidos grasos que las integran: saturadas (relacionadas con un peor perfil lipídico), insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas, con efectos beneficiosos) y trans (relacionadas con enfermedades cardiovasculares). En general, se asocia la ingesta de ácidos grasos saturados con un peor perfil lipídico (colesterol total y colesterol LDL, es decir, el colesterol malo) y, por tanto, a mayor riesgo de enfermedades del corazón.

El tipo de grasa que contiene una galleta es tanto o más relevante que su cantidad. A la hora de comprar, debemos fijarnos, sobre todo, en las saturadas, eligiendo las que tienen una menor cantidad. Entre los fabricantes, el valor por ración se mueve en una amplia horquilla, por lo que se puede elegir una opción más responsable que otra. Algunas de las galletas analizadas combinan altas cantidades de grasas saturadas y de grasas totales, lo que redobla su carga calórica. Por ejemplo, las galletas **Chips Ahoy** suman un total de 12 g de grasa por cada ración de 50 g, lo que supone nada menos que un 24% de grasa total. En el otro extremo encontraríamos **La Buena María de Fontaneda**, que tiene menos de la mitad: 5,3 g.

¿Es un problema la cantidad de grasa saturada que proporcionan las galletas o algunas de ellas? Hagamos cálculos. Sabemos que la ingesta de refe-

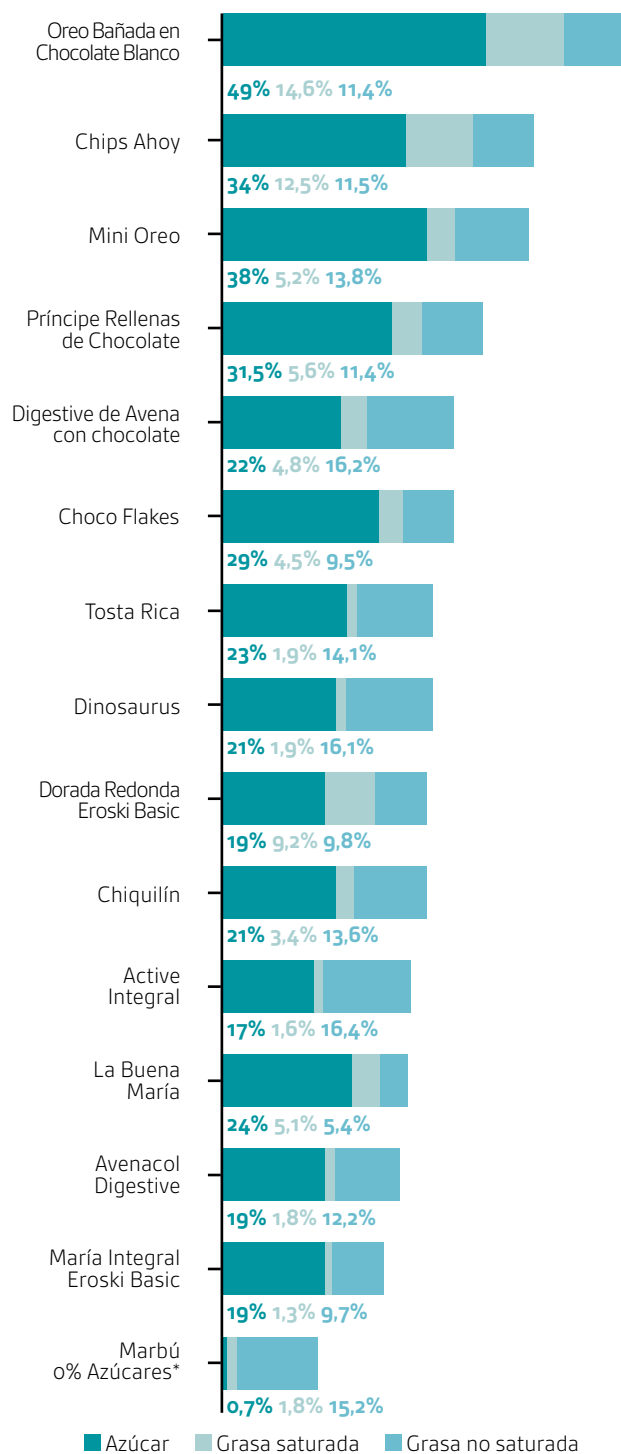


rencia de grasa saturada asciende a un máximo recomendado de 20 g por persona al día (algo inferior para los niños), por lo que comer habitualmente productos procesados ricos en estas grasas provocará que ese límite máximo se sobrepase con facilidad. Pensemos, además, que no todas las grasas saturadas son iguales. Estudios recientes indican, por ejemplo, que las grasas de la leche y sus derivados o los huevos son nutricionalmente mejores que las presentes en otros alimentos procesados como bollería o galletas. Hay que recordar que muchos alimentos habituales y necesarios en una dieta saludable son también portadores de ácidos grasos saturados, además de otros nutrientes de interés, como proteínas de calidad. Algunos ejemplos: un vaso de leche entera tiene alrededor de 5,5 g; 10 ml de aceite de oliva (la cantidad con que aliñamos una ensalada), 1,4 g; un yogur natural de 125 g, 2,3 g; un filete de 150 g de carne de ternera, 4,5 g; un par de huevos cocidos, 4 g, y 100 g de anchoas, alrededor de 3 g. Es muy fácil llegar a sumar los 20 g de grasa saturada diarios casi sin darnos cuenta, y hacerlo con productos cuya presencia en nuestra dieta debe priorizarse sobre las galletas. Dicho de otra manera: en una dieta saludable no hay sitio para la ingesta cotidiana de este producto. Esta es una de las razones por las que las galletas deben consumirse solo de manera ocasional.



Resulta interesante comprobar si los fabricantes incorporan en sus recetas aceite de girasol (si es alto oleico, tanto mejor), oliva o colza (este último suele figurar con otros nombres, como aceite de canola o de nabina, tras haber quedado injustamente estigmatizado por la intoxicación alimentaria provocada por su adulteración en los años ochenta). Se trata de ingredientes cuyo perfil nutricional es mejor que el de otro tipo de grasas (por lo que suelen ser señalados en el envase), como la de palma o la de coco, ricas en grasas saturadas. De las marcas analizadas, ninguna declara contener aceite de oliva; cuentan con cantidades significativas (entre el 13% y el 18%) de girasol alto oleico las Chiquilín, las Digestive de Avena con Chocolate de Gullón, las Marbú 0% Azúcares, las María Integral Eroski, las Active Integral de Gullón, las Avenacol Digestive, las Tosta Rica, las Dinosaurus y las Choco Flakes. El aceite de colza está presente en las Príncipe Rellenas de Chocolate, aunque se ve superado en cantidad por la grasa de palma, que encontramos también en Dorada Redonda de Eroski, La Buena María, Choco Flakes y Chips Ahoy. La mayoría de los fabricantes están trabajando en encontrar recetas alternativas que permitan eliminar la grasa de palma de sus galletas manteniendo sus propiedades (sabor,

Mucho ojo a la cantidad de azúcar y grasas



Porcentaje por cada 50 g. *Los azúcares de esta galleta han sido sustituidos por edulcorantes, como se explica en el texto.



La mayor presencia de fibra o la falta de azúcares (factores que afectan negativamente al sabor) se suelen compensar añadiendo sal.

textura, conservación...). De momento lo han conseguido solo en algunas variedades; la mayor dificultad está en aquellas que llevan cobertura de chocolate.

Tanto los azúcares como la grasa son los dos nutrientes principales para dar sabor a las galletas, por lo que tiene sentido considerarlos conjuntamente. Tras el análisis de las distintas marcas comprobamos que las más cargadas de azúcares y grasa son las más elaboradas (rellenas, chocolateadas, bañadas), como las Oreo

bañadas en chocolate blanco (nada menos que un 75% de cada galleta son azúcares o grasa) o las Chips Ahoy (un 58%). Entre las restantes, el perfil es relativamente similar, aunque destacan, por menos “potentes” (lo que no las hace saludables, pero sí mejores elecciones), propuestas como La Buena María o las María Integrales de Eroski Basic (las que menos grasa saturada aportan). Las galletas Marbú 0% Azúcares compensan la falta de azúcar con edulcorantes, como hemos visto, pero también con cantidades significativas de grasas.

SAL: QUE NO NOS ENGAÑE EL DULCE.

Llama la atención que las galletas, siendo un alimento dulce, tengan un contenido importante de sal. En la muestra analizada, el valor de esta sustancia oscila entre el 0,1 g por ración (Chiquilín) y los 0,6 g (Dinosaurius), cantidad que supera el 10% de la ingesta diaria máxima de referencia. En general, la sal es más abundante en aquellas que han sido elaboradas con hari-

Cuánto gasta y podría ahorrar una familia según su consumo y marca

Gasto en galletas si...	desayunan galletas todos los días	desayunan galletas entre semana	desayunan galletas los fines de semana
Galletas Bañadas en Chocolate Blanco OREO	743 euros	530 euros	212 euros
Avenacol Digestive CUÉTARA	617 euros	441 euros	176 euros
Mini OREO	507 euros	362 euros	145 euros
Chips Ahoy	490 euros	350 euros	140 euros
Marbú 0% Azúcares ARTIACH	339 euros	242 euros	97 euros
Dinosaurus ARTIACH	321 euros	229 euros	92 euros
Príncipe Rellenas de Chocolate	303 euros	216 euros	86 euros
Choco Flakes CUÉTARA	277 euros	198 euros	79 euros
Chiquilín ARTIACH	251 euros	179 euros	72 euros
Digestive de Avena con chocolate GULLÓN	211 euros	151 euros	60 euros
Tosta Rica CUÉTARA	206 euros	147 euros	59 euros
Active Integral GULLÓN	180 euros	129 euros	52 euros
La Buena María FONTANEDA	155 euros	111 euros	44 euros
María Integral EROSKI Basic	84 euros	60 euros	24 euros
Dorada Redonda EROSKI Basic	77 euros	55 euros	22 euros
AHORRO POTENCIAL*	666 euros	476 euros	190 euros

Gasto al año. Familia de cuatro miembros (dos adultos y dos niños): 50 g ración por adulto. 35 g ración por niño.

*Diferencia entre la más cara y la más barata.

nas integrales (como las María Integral Eroski Basic o las Digestive de Avena con Chocolate), o sin azúcares (Marbú 0% Azúcares). Es probable que la mayor presencia de fibra o la falta de azúcares (factores que afectan negativamente al sabor) quieran ser compensados por los fabricantes con la adición de una cantidad de sal superior a la del resto. No hay que olvidar, asimismo, que la sal se utiliza también como conservante y para mejorar la esponjosidad y la textura. Pero en general, y salvo en el caso de necesidades dietéticas concretas, hemos de considerar que se trata de algo secundario respecto del binomio azúcares/grasas a la hora de valorar su calidad nutricional.

¿INTEGRALES "DE VERDAD"?

Lo primero que hay que saber es el significado de la palabra. La normativa permite llamar "integral" a dos clases de alimentos. Por un lado, a los fabricados con harina de este tipo; es decir, la procedente del grano entero de un cereal (incluido el germen y la cáscara), en una proporción determinada

(que suele situarse en un 50% como mínimo). Por otro lado, también son integrales los productos fabricados con harina no procedente de grano entero pero que cuenten con fibra añadida (como si fuera un ingrediente más). La normativa futura distinguirá previsiblemente entre unos productos y otros, y solamente permitirá llamar integrales a los primeros, lo que es una excelente noticia para los consumidores. Hasta ese momento, quien quiera distinguir cuál es el producto integral "de verdad", deberá comprobar que, en el listado de ingredientes, la mayor parte de la harina sea integral de trigo (u otro cereal) o harina de trigo (u otro cereal) de grano entero.

En cuanto a las marcas analizadas, seis de las referencias sugieren que son integrales. De ellas, la que más fibra tiene es la **Active Integral** (con algo más de 7 g por cada 50 g, la mayor parte, añadida: harinas refinadas de avena y



Quien quiera comprobar si un producto es integral 'de verdad' deberá examinar el listado de ingredientes.

centeno). Aunque el componente mayoritario es harina integral de trigo, la fibra vegetal figura como un ingrediente más. Este añadido es el que le confiere el alto porcentaje en fibra. Del resto de las denominadas integrales, hay que destacar que toda la fibra que contiene la *Avenacol Digestive* es añadida (salvado de avena y salvado de trigo), algo que no ocurre en el resto.

Ya hemos comprobado cómo las galletas más sencillas mostraban un perfil nutricional más recomendable. Vemos ahora, además, que las más económicas son precisamente las menos elaboradas. En ocasiones parece que estemos pagando más por la marca que por el producto. Las tres marcas con mejor relación en todas las variables analizadas son *Active Integral de Gullón*, *Avenacol Digestive* de Cuétara y *María Integral Eroski Basic*. Todas ellas son las que menos cantidad de azúcares y grasas saturadas tienen, ya que las tres utilizan aceite de girasol alto oleico. Destaca *María Integral Eroski Basic* porque, a diferencia de las otras dos, su harina es mayoritariamente integral y su precio por kilo resulta el más competitivo. En todo caso, no olvidemos que el consumo de galletas debe ser muy ocasional y que es recomendable elegir siempre las opciones con menos azúcares, con grasas de mejor calidad y verdaderamente “integrales”.

LAS GALLETAS NO SON UN JUEGO DE NIÑOS



Las variedades dirigidas a los niños son, en general, más caras. Esto no está relacionado con los ingredientes, sino con el poder de decisión que ejerce este público en la compra de este producto en el hogar. **El código PAOS**, que regula los anuncios de alimentos y bebidas dirigidos a menores, hace hincapié en que la publicidad de productos infantiles sea honesta y veraz, y no se aproveche de la inocencia y credulidad de los más pequeños. En este sentido, **desaconseja la utilización premios, regalos, imágenes de dibujos animados o personajes conocidos, herramientas de marketing** que incitan a la compra a través de estos mensajes y no tanto por el producto en sí. Los menores escogen una galleta en función de lo que ven en la publicidad o en el envase, sin ni siquiera saber lo que hay en el interior.

Los fabricantes también acompañan la información con mensajes en los que se destacan **los cereales, las vitaminas, el hierro, el calcio y el fósforo**, como nutrientes importantes para el desarrollo de los más pequeños. Todo ello ofrece una imagen más positiva del producto a los ojos del adulto que los compra, sin que realmente supongan un elemento nutricional diferencial frente al resto de las galletas (sin contar con que una dieta saludable, que deja a este producto en un consumo esporádico, ya aporta los nutrientes necesarios para los niños). Este tipo de anuncios en los que se ponen de relieve aspectos concretos de los productos que les hacen parecer mejores para la salud, son habituales y legales. Pero en estos casos somos los consumidores responsables los que debemos acoger esta información con ojo muy crítico.

UN CATÁLOGO DE LO MÁS DULCE

Una ración = 50 g de producto	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATUR.		AZÚCARES		SAL		FIBRA		PRECIO por ración
	(kcal)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	
Galletas													
Chiquilín ARTIACH	244	12,2	8,5	12,1	1,7	8,5	10,5	11,7	0,1	2,8	1,6	6,7	0,20 €
Dinosaurus ARTIACH	238	11,9	9,0	12,9	1,0	4,8	10,5	11,7	0,6	11,0	0,9	3,8	0,26 €
Marbú 0% Azúcar ARTIACH	224	11,2	8,5	12,1	0,9	4,5	0,4	0,4	0,5	9,5	2,0	8,1	0,27 €
Tosta Rica CUÉTARA	232	11,6	8,0	11,4	1,0	4,8	11,5	12,8	0,3	6,8	1,0	4,2	0,17 €
Choco Flakes CUÉTARA	225	11,3	7,0	10,0	2,3	11,3	14,5	16,1	0,3	5,0	1,5	6,3	0,22 €
Avenacol Digestive CUÉTARA	222	11,1	7,0	10,0	0,9	4,5	9,5	10,6	0,3	6,5	4,5	18,8	0,50 €
Dorada Redonda EROSKI Basic	240	12,0	9,5	13,6	4,6	23,0	9,5	10,6	0,4	7,3	0,9	3,8	0,06 €
María Integral EROSKI Basic	217	10,8	5,5	7,9	0,7	3,3	9,5	10,6	0,6	11,0	2,3	9,6	0,07 €
La Buena María FONTANEDA	220	11,0	5,3	7,5	2,6	12,8	12,0	13,3	0,4	8,3	1,1	4,4	0,13 €
Active Integral GULLÓN	227	11,3	9,0	12,9	0,8	4,0	8,5	9,4	0,3	6,8	6,5	27,1	0,15 €
Digestive de Avena Chocolate GULLÓN	238	11,9	10,5	15,0	2,4	12,0	11,0	12,2	0,5	10,0	3,3	13,5	0,17 €
Príncipe Rellenas de Chocolate LU	232	11,6	8,5	12,1	2,8	14,0	15,8	17,5	0,3	5,7	2,3	9,4	0,24 €
Ahorro Chips Ahoy	250	12,5	12,0	17,1	6,3	31,3	17,0	18,9	0,4	7,3	1,4	5,8	0,40 €
Mini OREO	239	11,9	9,5	13,6	2,6	13,0	19,0	21,1	0,4	7,4	1,5	6,3	0,41 €
Bañadas Chocolate Blanco OREO	255	12,8	13,0	18,6	7,3	36,5	24,5	49,0	0,3	6,0	6,5	9,6	0,60 €

*Semáforo nutricional, según la ración de consumo por persona: 50 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir diariamente cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). Para el análisis se han seleccionado las referencias más vendidas el último año dentro de los distintos tipos que componen la categoría de galletas en los establecimientos EROSKI. Los datos relativos a las referencias mostradas tanto en los gráficos como en el artículo han sido obtenidos a partir de envases y precios recogidos en tienda en julio de 2018.