

**'SNACKS':
UN TENTEMPÍE
QUE SOLO
DEBE SER ESO**



SON LOS PROTAGONISTAS DEL PICOTEO ENTRE HORAS, PERO NO TODOS LOS ‘SNACKS’ SON IGUALES. CONVIENE CONOCER SUS CARACTERÍSTICAS PARA PODER HACER LA MEJOR ELECCIÓN, ESPECIALMENTE EN LO QUE RESPECTA A LOS INGREDIENTES QUE CONTIENEN O A SU APORTE DE ENERGÍA O DE SAL.

Según los estudios sobre hábitos de consumo, comer entre horas es cada vez más habitual en la población española. Está muy extendida la idea de que esta práctica engorda y no es recomendable para la salud, pero, en realidad, depende del perfil nutricional del alimento que consumamos, es decir, si resulta saludable o no. Entre las opciones que solemos elegir para esos momentos se encuentran, sobre todo, *snacks* como los que analizamos en esta guía, lo que explica que su venta haya aumentado en los últimos años (es especialmente llamativo el caso de los nachos, que se han puesto de moda como acompañamiento de salsas y otras preparaciones: hummus, guacamole...).

Pero ¿nos encontramos ante productos saludables? Para conocer la respuesta podemos consultar diferentes guías dietéticas. En España la más conocida es, sin duda, la pirámide de los alimentos, como la de Eroski, que los sitúa en la cúspide, lo que significa que su consumo debe ser ocasional. Si nos fijamos en otras recomendaciones con más respaldo científico –como el *Plato para comer saludable*, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, o la pirámide de la Fundación Australiana de Nutrición– veremos que estos aperitivos ni siquiera aparecen en ellas, de lo que podemos deducir que cuanto menos los consumamos, mejor. Una vez que tenemos esto claro, debemos considerar que no todos los *snacks* son iguales. Hay notables diferencias entre ellos que conviene conocer para poder hacer una buena elección.

LOS INGREDIENTES PRINCIPALES.

Para situarnos, podríamos decir que estos aperitivos están elaborados básicamente a partir de un ingrediente principal de tipo farináceo (como patata, maíz u otros cereales), al que se añade aceite y sal. Esta formulación tan sencilla es la que encontramos, por ejemplo, en *Doritos Dippas*, *Nachos Veritas* y *Chips EROSKI Sannia*. Aunque lo más habitual consiste en que, a esa fórmula básica, se añadan otros ingredien-

ANÁLISIS

Para elaborar esta guía se analizaron 29 aperitivos de marcas líderes en el sector: *Sunbites Multicereales al toque de sal marina*, *Doritos TexMex*, *Doritos Dippas original*, *Lay’s 3D’s Bugles*, *Fritos BBQ*, *Cheetos Pelotazos*, *Cheetos Gustosines*, *Cheetos Pandilla*, *Lay’s Poppable sal marina* y *Lay’s al horno*, de Pepsico; *Snatt’s Natuchips Tomate*, queso y orégano, *Snatt’s Guisante snacks queso y eneldo*, *Glublins Barbacoa* y *Papadelta Original*, de Grefusa; *Míos! Chips de maíz y cebolla*, *Triskys original*, *Risketos original* y *Palomitas*, de Risi; *Palomitas sabor mantequilla*, *Guspitos*, *Pajitos de patata* y *Fantasinis*, de EROSKI; *Tejas* y *Chips Light*, de EROSKI Sannia; *Nachos natural*, de Veritas; *Jumpers sabor mantequilla*, de SYC Diversificación; *Pringles Original*, de Pringles; *Chaskis*, de Facundo, y *Superaspitos*, de Aspil.

tes como azúcares, aromas, colorantes y otros aditivos, tal y como ocurre en la de los productos analizados.

Para saber de qué están hechos estos aperitivos debemos fijarnos en dos aspectos fundamentales del etiquetado. El primero de ellos es la denominación del producto, una somera descripción que figura normalmente en el reverso del envase, justo delante del otro elemento que debemos consultar: el listado de ingredientes. Este no solo nos informa acerca de las materias primas que forman parte de la receta, sino que también nos puede dar una idea de la cantidad en la que se encuentran, ya sea de forma aproximada (dado que se citan por orden de importancia según su peso en el producto) o de forma concreta (si un ingrediente se destaca de algún modo en el envase, debe especificarse su cantidad). Así podemos deducir, por ejemplo, que en la mayoría de los *snacks* analizados, el ingrediente principal se encuentra en una proporción aproximada de entre el 60% y el 85%, como ocurre en *Cheetos Pandilla* y *Cheetos Gustosines*, respectivamente. El tipo de ingrediente mayoritario (maíz, patata, trigo, arroz, guisante...) y su proporción determinan tanto el aspecto y la textura del producto como su sabor y sus características nu-

Cuando leemos en el etiquetado “aceite de girasol” o “aceite alto oleico” no debemos preocuparnos: no pueden calificarse de insanos.

tricionales. Si se opta por añadir una cantidad notable de harina integral de cereales, el producto tendrá una cantidad significativa de fibra. Es lo que ocurre, por ejemplo, en el caso de **Sunbites Multicereales**, cuyo contenido en fibra es del 6,6%.

NO SIEMPRE ES TOMATE O QUESO.

En algunos casos debemos prestar especial atención, porque en el envase a veces se muestran imágenes o palabras (como “tomate” o “queso”) que pueden darnos a entender que un ingrediente es mayoritario, cuando en realidad su presencia resulta anecdótica. Esto ocurre en productos como **Snatt’s Natuchips tomate, queso y orégano** o **Snatt’s Guisante snacks queso y eneldo**. Si nos fijamos en la denominación del producto podremos leer que se trata de *snacks* con “sabor a...” y, si observamos el listado de ingredientes, veremos que solo contienen un 0,8% de tomate y un 0,3% de queso, respectivamente. Es decir, se utilizan solamente con el fin de aportar sabor o aroma.

NO TODOS LOS ACEITES SON IGUALES.

Todavía hay muchas personas que piensan que la grasa resulta perjudicial, pero lo cierto es que nuestro organismo necesita este nutriente para funcionar con normalidad. Así, en lugar de huir de ella, deberíamos considerar de qué tipo se trata y en qué cantidad se encuentra en el alimento. Desde el punto de vista nutricional, no todas las grasas son iguales, por lo que sus efectos sobre la salud dependen de sus características químicas (por ejemplo, de la longitud y el grado de saturación de sus ácidos grasos mayoritarios). En el caso que nos ocupa, encontramos que los *snacks* analizados fueron elaborados con aceite de maíz (**Lay’s 3D’s Bugles, Cheetos Pelotazos, Cheetos Gustosines, Cheetos Pandilla** y **Lay’s Poppables**, todos ellos de Pepsico) y con aceite de girasol (normal o alto oleico), como es el caso de **Mios!, Risketos** y **Triskys**, de Risi, **Snatt’s Natuchips**, de Grefusa, y **Tejas EROSKI Sannia**. Estos aceites no pueden calificarse de insanos, así que en este sentido no deberíamos preocuparnos.



Como su nombre indica, el aceite de girasol alto oleico se caracteriza por contener una elevada proporción de un ácido graso monoinsaturado llamado ácido oleico (en torno a un 80%). Además, a diferencia de otros similares, tiene una baja proporción de ácidos grasos poliinsaturados, y ello hace que sea más estable al calentamiento, de manera que durante ese proceso se generan menos compuestos indeseables (potencialmente peligrosos o que aportan sabores extraños y a rancio). Estas ventajas explican el hecho de que algunas marcas destaquen su presencia, tal como se hace en los envases de **Tejas EROSKI Sannia** o **Mios!**, por poner solo dos ejemplos.

El otro aspecto que debemos tener en cuenta con respecto a la grasa es la cantidad en la que se encuentra presente. Eso se debe sobre todo a que es el nutriente que más calorías aporta (9 kcal por cada gramo), así que tiene un peso notable sobre el aporte energético de los alimentos. De hecho, entre los ana-



¿Cómo se hacen?

Para elaborar los **snacks horneados** (como los que hemos incluido en el grupo de **snacks infantiles**) se introducen los ingredientes (por ejemplo, sémola de maíz) en una extrusora en la que se aplican condiciones de alta presión y temperatura. Cuando el producto sale al exterior, experimenta un cambio brusco de esas condiciones, así que se expande, a la vez que pasa por un molde donde adquiere la forma deseada. Luego se hornea para reducir la humedad y conseguir que la textura sea crujiente y, por último, se rocía con aceite y los aromas deseados. Los **snacks fritos** (dirigidos al público adolescente y adulto) se elaboran a partir de una masa fina formada por una mezcla de diferentes materias primas (por ejemplo, sémola de maíz, copos de patata, etcétera). Esa masa se introduce en una extrusora, evitando en este caso que se expanda. A la salida se le da la forma deseada y se seca. Después se fríe y, por último, se añaden sal y aromas, si se desea.

Los nachos se fabrican a partir de una masa obtenida gracias a la molienda de granos de maíz cocidos. Esta se lamina para cortarla en trozos y darle la forma deseada. Después, esas porciones, generalmente triangulares, se pasan por un horno de fuego directo para eliminar la humedad y, finalmente, se fríen y se sazonan al gusto.

Mejor una ración... que la bolsa*

LOS MÁS CALÓRICOS (KCAL/30G)

Riskettos Risi	167
Jumpers	164
Gublins Barbaoca Grefusa	160

LOS MENOS CALÓRICOS (KCAL/30G)

EROSKI Guspitos	125
Lay's al horno	132
Snatt's Natuchips tomate, queso...	137

* Calorías por cada 30 g de ración. Si se toma una bolsa entera –algo demasiado frecuente en el sofá– poco importa que los *snacks* sean *menos* calóricos. El aporte calórico excedería la ingesta recomendada.

lizados existe una relación directa entre la cantidad de grasa y el aporte energético. Dicho de otro modo, los aperitivos que contienen mayor proporción de este nutriente son los que más calorías proporcionan. Por grupos, destaca el de *snacks* de maíz frito destinado a adolescentes y adultos como el que presenta los valores más altos de grasa y calorías. Si consideramos los productos de forma individual, sobresalen **Risketos** (con un 35,5% de grasa y un aporte de 556 kcal por cada 100 g), **Fritos** (con un 30% de grasa y 526 kcal por cada 100 g) y **Jumpers** (con un 28% de grasa y 545 kcal por cada 100 g). En el extremo opuesto se encuentran **Lay's horno** (con 13,2% de grasa y 439 kcal/100g) y **Guspitos EROSKI** (con 9,9% de grasa y 417 kcal/100g). Cabe señalar que los efectos de la alimentación sobre la salud no pueden simplificarse como una mera suma y resta de calorías, ya que influyen muchos otros aspectos, como el tipo de alimento del que provengan. Pero tampoco hay que olvidar que un aporte excesivo de energía (por encima de nuestras necesidades personales), puede contribuir a aumentar el riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad.

SAL Y OTROS INGREDIENTES.

Se considera que un alimento contiene mucha sal cuando su proporción excede el 1,15%, es decir, cuando tiene más de 1,15 g de sal por cada 100 g de producto. La media de este análisis comparativo de aperitivos es de 1,6%, precisamente porque la gran mayoría supera ese 1,15% (ver podio). En la formulación de muchos *snacks* es también habitual encontrar azúcares, sobre todo sacarosa (que es el azúcar común) o dextrosa (glucosa), que se utilizan para mejorar el sabor (suavizándolo o aportando un toque dulce), la textura o el color. Entre los *snacks* analizados, los que más azúcares aportan son **Sunbites Multicereales** (7,3%) y **Cheetos Pelotazos** (6,3%), que contienen 6,9 g y 8,2 g por envase, respectivamente: en torno a una cucharadita y media de azúcar cada uno. Esas cifras se refieren a los azúcares totales, es decir, a la suma de los que están naturalmente presentes en las materias



Fórmula básica.

Casi todos los *snacks* están elaborados a partir de patata, maíz u otros cereales, a los que se añade aceite y sal. Conviene no abusar.



Cada vez es más frecuente el uso de condimentos naturales como el pimentón o la cúrcuma para aportar color y justificar la “ausencia de colorantes o conservantes artificiales” que se anuncia en la etiqueta.



La importancia del tamaño de la ración

Cuando abres una bolsa de *snacks*, ¿lo consumes todo de una vez o solo una parte? Bien es cierto que hay envases destinados a un uso colectivo, de abrir y compartir, cuyo contenido ronda los 200 g, y otros de disfrute individual y de menor gramaje. Si comemos el contenido completo, el aporte de energía puede ir desde las 268 kcal de una bolsa de **Palomitas EROSKI** (55 g) hasta las 1000 kcal de un envase de **Doritos Dippas** o de **Pringles** (200 g), lo que en este aspecto equivaldría a comerse dos platos de espaguetis boloñesa y supone la mitad de la energía diaria recomendada para una persona adulta. Algo parecido ocurre con la sal, cuyo contenido por envase varía desde los 0,8 g de una bolsa de **Palomitas EROSKI** hasta los 3,2 g de una de **Triskys**, similar a la que contiene una lata de aceitunas con anchoas, con lo que podríamos superar fácilmente la ingesta máxima de sal recomendada, que son 5 g al día. En definitiva, conviene consumir estos productos de forma ocasional y en pequeñas porciones. Si nos ajustamos a la cantidad que suele considerarse una ración (unos 30 g), el aporte de energía será de aproximadamente 150 kcal (más o menos lo que aporta una lata de cerveza de 330 ml) y el de sal estará comprendido entre 0,2 y 1 g. El caso de **Superaspitos** merece mención aparte, porque se comercializa en cajas de 48 g que contienen envases individuales de 6 g. En este caso la cantidad es muy pequeña, así que el aporte de energía, grasa o sal a la dieta es muy bajo. El problema es que este producto está destinado al público infantil de menor edad y puede desplazar el consumo de alimentos saludables.

primas, más los que han sido añadidos por la empresa fabricante. Son estos últimos los que deberían centrar nuestra atención por sus posibles implicaciones sobre la salud, pero no hay forma de distinguirlos porque la legislación no obliga a especificarlo en el etiquetado. En cualquier caso, hablamos de cantidades pequeñas, así que no deberíamos preocuparnos en este sentido, lo cual no significa que debamos bajar la guardia y olvidarnos de consultar el etiquetado.

QUÉ PASA CON LOS ADITIVOS.

Si la preocupación social en torno al azúcar ha crecido en los últimos años, los aditivos no se quedan atrás. Estas sustancias provocan recelos en muchas personas y, aunque todos ellos son seguros en las dosis permitidas, a pocas empresas alimentarias tratan de responder a esas inquietudes intentando evitar su uso o eligiendo otras opciones con mejor imagen. A su vez, incluyen en los envases mensajes que hacen referencia a la ausencia de colorantes o conservantes artificiales, como es el caso de **Chaskis**, **Fritos** o de los *snacks* de **Grefusa**, por poner solo unos ejemplos. Así, aunque hay productos en los que

Solo seis sin exceso de sal*

POR DEBAJO DEL 1,15% DE SAL

Superaspitos de Aspil	0,6%
Chips Light de EROSKI Sannia	0,6%
Doritos Dippas Original	0,7%
Sunbites Multicereales al toque de sal	0,9%
Doritos TexMex	1%
Nachos Veritas	1,1%

POR ENCIMA DEL 1,15% DE SAL

Todos los demás

MUY POR ENCIMA DEL 1,15% DE SAL

Snatt's Natuchips tomate	3,3%
Triskys de Risi	2,8%
Pajitos EROSKI	2,8%
Papadelta de Grefusa	2,5%

* La media de este análisis comparativo es de 1,6%. Un alimento contiene mucha sal cuando su proporción supera el 1,15%, es decir, cuando cuenta con más de 1,15 g de sal por cada 100 g de producto.

Casi todos los aperitivos incluyen la información nutricional por ración, y la energía y nutrientes en relación con la ingesta recomendada.

se siguen empleando aditivos para conseguir determinados fines tecnológicos (por ejemplo, glutamato monosódico para potenciar el sabor, como ocurre en Risketos, o mono- y diglicéridos de ácidos grasos para mezclar bien los ingredientes, como ocurre en Triskys), cada vez es más frecuente el uso de otro tipo de sustancias, como el pimentón o la cúrcuma, para aportar color; especias como orégano o eneldo para aportar aroma y sabor, etcétera.

ATENCIÓN A LOS RECLAMOS.

Muchos de los productos analizados muestran diferentes reclamos en sus envases. Entre los más habituales se encuentran las alegaciones nutricionales, es decir, mensajes que hacen referencia a la presencia o ausencia de un determinado nutriente. Así se destaca, por ejemplo, el aporte de fibra, como ocurre en la mayoría de los productos de Grefusa y EROSKI; la reducción de grasa, en el caso de Sunbites multicereales y Snatt's Natuchips, o la reducción de sal, en Tejas y Chips EROSKI Sannia. Este tipo de mensajes puede resultar útil para ayudarnos a elegir mejor, pero debemos tener precaución a la hora de interpretar las cifras que se indican porque, a veces, se trata de valores relativos, calculados a partir de otros correspondientes a productos diferentes (por ejemplo, "25% menos de sal que otros snacks"). Es decir, conviene consultar el etiquetado para poder conocer los valores absolutos y así poder interpretar si son altos o no y, sobre todo, para tener una idea global de la composición del producto.

Algunos snacks, como Palomitas de Risi y Fritos de Pepsico, incluyen mensajes relacionados con la salud en los que se transmite la idea de que para llevar una vida saludable hay que comer "de todo". Sin embargo, esto es un dogma sin fundamento que puede llevarnos a elegir alimentos insanos con más frecuencia de lo deseable y, en definitiva, a seguir una dieta poco recomendable. Así, el mensaje que debería transmitirse es que la dieta debe estar basada en alimentos saludables.



Por otra parte, hay casos en los que el envase incluye dibujos de personajes infantiles (por ejemplo, Cheetos Pandilla) o regalos (Superaspitos) como reclamo para atraer al público infantil, que es precisamente el que más debería restringir el consumo de este tipo de productos. Por eso, en algunos países, como Chile, ya se han tomado medidas para regular estas prácticas: su legislación prohíbe la publicidad de alimentos altos en calorías, grasas, azúcares, sal u otros ingredientes que, por su presentación gráfica, símbolos y personajes utilizados, se dirija a menores de 14 años. En España, desde 2005 también hay un intento de regulación de esta publicidad con el código PAOS, impulsado por las empresas de la industria alimentaria.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

Ya hemos mencionado que para conocer lo que contiene un snack debemos consultar la denominación del producto y el listado de ingredientes, pero si lo que queremos es hacer comparaciones entre diferentes alternativas, resulta especialmente útil la información nutricional, que muestra la energía y los



CONCLUSIONES



Los *snacks* analizados se caracterizan por tener una **elevada densidad energética**.

Esto significa que una pequeña cantidad de producto aporta una gran cantidad de calorías, lo que se debe sobre todo al **elevado contenido en grasa** y de hidratos de carbono. La mayoría de estos productos tiene, además, **un contenido excesivo de sal** (más de 1,15 g por cada 100 g de producto) y otras sustancias como potenciadores de sabor o aromas, que aportan sabores intensos, lo que puede hacer que **un consumo habitual nos aleje de una dieta saludable**, especialmente en el caso de la población infantil. Si comparamos los *snacks* considerando los grupos en los que los hemos clasificado, encontramos que los que están compuestos por nuevos ingredientes son los que tienen menos cantidad de grasa y más fibra, aunque también los que contienen más azúcares, mientras que el grupo de *snacks* de maíz dirigidos a adolescentes y adultos es el que tiene más grasa, el que aporta más energía y el que tiene menos fibra. Es decir, en general, estos últimos serían la peor elección, aunque en todos los grupos hay excepciones. Por eso es preferible analizarlos de forma individual. Así, las mejores opciones a la hora de elegir son Doritos Dippas y Chips Light EROSKI Sannia, debido a que están constituidos por ingredientes básicos, aportan menos de 500 kcal/100 g, su contenido de sal es inferior al 1,15% y su precio está por debajo de la media. En cualquier caso, no debemos olvidar que este tipo de productos es muy pobre desde el punto de vista nutricional al carecer de nutrientes interesantes, como vitaminas, minerales, etcétera, lo que sumado a los aspectos comentados anteriormente (alta densidad energética y exceso de sal) hace que debamos **destinarlos para un consumo ocasional y hacerlo en cantidades moderadas**. Eso incluye a los que tienen una apariencia más saludable, como los elaborados a partir de nuevos ingredientes, como tomate, especias o multicereales.

nutrientes referidos a 100 gramos de producto. Casi todos los aperitivos analizados incluyen, de forma voluntaria, tanto la información nutricional referida a una ración de producto como la proporción de energía y nutrientes en relación con la ingesta diaria recomendada. A este respecto, hay que tener en cuenta que el tamaño de la ración no está determinado por ley, sino que es elegido por cada fabricante, así que no siempre coinciden entre sí. El sector tiene estipulado un tamaño de ración de 30 g. Si en algunos casos la cantidad es más pequeña es porque suele corresponderse con el tamaño del paquete. En los productos analizados, el tamaño de ración más habitual fue de 30 g, pero hay excepciones, como **Superaspitos** (6 g), **Tejas EROSKI Sannia** (23 g) o muchos de los productos de EROSKI (25 g).

La mayoría de los *snacks* de esta guía también incluyen de forma voluntaria información nutricional en la parte frontal del envase (ya sea mostrando todos los nutrientes o solo la energía). Destacan especialmente los de EROSKI, que utilizan además un código de colores (el semáforo nutricional), para facilitar la interpretación de los datos.



Limitación infantil.

Muchos envases recurren a dibujos o mensajes que sirven de reclamo al público infantil. Los mayores deben limitar su consumo.

PUÑADITOS PARA ELEGIR CON CRITERIO

Para elaborar esta Guía de Compra hemos agrupado los **29 aperitivos seleccionados en cinco categorías**, definidas por diferentes características, como los ingredientes principales con los que están elaborados, el público al que van dirigidos o su forma de fabricación. Así, por un lado, se encuentran los aperitivos a base de maíz, que hemos dividido en: **nachos**, **aperitivos fritos** (que por su dureza están destinados sobre todo a público adolescente y adulto) y **aperitivos horneados** (destinados principalmente al público infantil).

Una ración = 30 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	
'Snacks' Ligeros													
SNATT'S Natuchips tomate, queso y orégano	137	7	5,1	7	0,4	2	1,4	2,0	1,0	16	0,9	3,7	0,49€
SNATT'S Guisante snacks queso y eneldo	139	7	5,4	8	0,7	3	1,2	1,3	0,6	10	1,4	5,8	0,44€
SUNBITES Multicereales al toque de sal marina	144	7	6,5	9	0,7	3	2,2	2,4	0,3	4,5	2,0	7,9	0,46€
Tejas Multicereales EROSKI Sannia	142	7	6,1	9	0,6	4	1,7	4,0	0,5	18	1,7	6,6	0,32€
Nachos													
MIOS! Chips de maíz y cebolla	157	8	8,0	11	0,8	4	1,1	1,2	0,4	6	1,8	7,2	0,27€
Doritos TexMex	151	8	7,9	11	1,0	5	0,7	0,8	0,3	5	1,5	5,9	0,30€
Doritos Dippas original	148	7	7,1	10	1,0	5	0,3	0,3	0,2	3,6	1,3	5,3	0,25€
Nachos al natural VERITAS	146	7	6,7	10	0,8	4	0,7	0,7	0,3	5,5	-	-	0,33€
Aperitivos maíz adulto													
Gublins Barbacoa Grefusa	160	8	8,4	12	0,9	5	0,2	0,2	0,4	6,5	0,9	3,7	0,27€
Chaskis sabor natural Facundo	146	7	6,3	9	0,7	3	1,0	1,1	0,6	10	0,9	3,6	0,33€
Triskys Original Risi	159	8	7,4	11	0,8	4	0,2	0,2	0,8	14	-	-	0,25€
Risketos sabor original Risi	167	8	10,7	15	1,1	5	0,7	0,8	0,4	6	-	-	0,24€
Lay's 3D's Bugles	154	8	8,4	12	1,1	6	1,5	1,7	0,7	12	0,9	3,7	0,43€
Fritos sabor BBQ Matutano	158	8	8,9	13	1,1	5	0,3	0,3	0,4	6	1,4	5,5	0,24€

Por otro lado, se encuentran los aperitivos *elaborados a base de patata* y, por último, los que están constituidos por *nuevos ingredientes*, es decir, materias primas que hasta hace poco no se utilizaban en la formulación de estos productos, como determinados *cereales* (trigo, avena, arroz) o *legumbres* (guisante o soja). A la hora de analizar estos *snacks* hemos tenido en cuenta diferentes características, como *los ingredientes utilizados, el perfil nutricional, el precio o la información que ofrece el etiquetado*.

Una ración = 30 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	
Aperitivos maíz infantil													
Palomitas sabor mantequilla EROSKI	146	7	7,8	11	0,9	5	0,5	0,5	0,4	7	1,9	7,6	0,26€
Jumpers de maíz sabor mantequilla	164	8	8,5	12	1,1	5	1,5	1,7	0,5	8,5	0,6	2,4	0,30€
Cheetos pelotazos	151	8	8,1	12	1,1	6	1,9	2,1	0,6	10,5	0,4	1,4	0,27€
Superaspitos pack Aspil	141	7	4,8	7	0,5	3	0,4	0,4	0,2	3	0,3	1,1	0,71€
Cheetos Gustosines	143	7	6,6	9	0,9	4	0,1	0,1	0,6	10,5	0,9	3,6	0,38€
Palomitas Risi	142	7	5,6	8	0,7	4	0,5	0,5	0,5	9	-	-	0,30€
Guspitos EROSKI	125	6	3,0	4	0,3	2	0,0	0,0	0,4	7	1,4	5,4	0,30€
'Snacks' a base de patata													
Pajitos de patata EROSKI	148	7	7,8	11	1,0	5	0,0	0,0	0,8	14	1,6	6,5	0,30€
PapaDelta Original Grefusa	143	7	6,6	9	0,8	4	0,2	0,2	0,8	12,5	0,9	3,7	0,50€
Pringles Original	154	8	9,9	14	1,1	5	0,4	0,4	0,4	6,5	0,8	3,2	0,33€
Fantasinis EROSKI	150	8	8,0	11	1,1	6	0,9	1,0	0,6	10,5	1,4	5,6	0,34€
Cheetos Pandilla	144	7	6,9	10	1,0	5	0,5	0,6	0,4	6,5	1,2	4,9	0,46€
Lay's Poppables sal marina	156	8	8,1	12	1,1	6	0,7	0,7	0,5	8	1,1	4,6	0,50€
Lay's Horno	132	7	4,0	8	0,4	3	1,4	3,0	0,4	17	1,4	5,5	0,36€
Chips Light EROSKI Sannia	137	7	5,1	7	0,7	3	0,9	1,0	0,2	3	0,0	0,0	0,23€

* La ración de referencia es 30 g porque es la indicada en la mayoría de los productos (19 de los 29 seleccionados). Los que difieren son: Superaspitos (6 g), Jumpers, Chips EROSKI Sannia, Guspitos, Pajitos y Fantasinis EROSKI (25 g), Tejas EROSKI (23 g), Palomitas EROSKI (28 g), Chaskis y Nachos Veritas.