

Mejor consumirlos sólo de vez en cuando

SON MUY CALÓRICOS Y SALADOS. EN DOS DE LOS OCHO ANALIZADOS, LA PROPORCIÓN DE GRASAS SATURADAS, LAS MENOS SALUDABLES, ERA ELEVADA. ADEMÁS, REDUCEN EL APETITO DE LOS NIÑOS Y LES ACOSTUMBRAN A SABORES INTENSOS Y POCO NATURALES



Los snacks o aperitivos salados son un producto elaborado por la industria alimentaria que se caracteriza por su pequeño tamaño, por ser ligero, fácil de manipular y más aún de comer, sabroso y capaz de combatir momentáneamente la sensación de hambre de su consumidor. Podría pensarse que otra de sus características es su reducido precio, pero este es un aspecto que habría que revisar: de los ocho snacks (gusanitos de maíz y pajitas de patata) comparados por CONSUMER EROSKI en este análisis, tres salen a más de 20 euros el kilo, uno a 15 euros el kilo y dos rondan los 9 euros el kilo. Los dos restantes salen a 7 y 4 euros el kilo. Por tanto, de baratos tienen más bien poco.

Los snacks, que llegan al consumidor en una gran diversidad de presentaciones, pueden ser horneados, fritos y estar cubiertos de cacao, además de contar con muy distintos aromas y sabores, como mantequilla, barbacoa, jamón, ketchup o queso. Sus intensos sabor y aroma y su peculiar textura los hacen muy tentadores para muchos consumidores, hasta el punto de que a no pocas personas les cuesta resistirse ante una bolsa abierta de crujientes snacks.

En este comparativo se analizaron los dos snacks más consumidos por los niños: gusanitos y pajitas al natural, ambos sin sabores. Se componen fundamentalmente de harina o sémola de cereales o tubérculos (maíz, trigo, fécula de patata) y grasa (aceite de semillas, grasa vegetal o grasa vegetal hidrogenada), acompañados de agua, sal y aditivos (colorantes, saborizantes y conservadores).

Qué tienen los gusanitos y las pajitas

Se llevaron al laboratorio cinco muestras de gusanitos (producto de aperitivo horneado) y tres de pajitas de patata (producto de aperitivo frito), y la primera conclusión que depararon las mediciones fue que estos snacks son alimentos muy energéticos (desde 450 hasta 540 calorías cada cien gramos), debido a su escaso contenido en agua (representa sólo entre el 1,3% y el 4,3% del producto) y a sus ingredientes funda-

mentales: el maíz o la patata, ambos ricos en hidratos de carbono, y la grasa que se emplea para freírlos u hornearlos. La norma establece que la humedad en los productos de aperitivo no debe superar el 5%, extremo que se cumplió en todas las muestras. Los hidratos de carbono suponen entre el 64% y el 75% del producto en los gusanitos, y entre el 59% y el 67% en las pajitas. Las proteínas, de origen vegetal (provenientes del maíz o la patata) aparecen en cantidad modesta: en los gusanitos representan entre el 5% y el 6,5%, y en las pajitas entre el 1,4% y el 3,2%.

Los gusanitos se elaboran a base de maíz, al que se añade aceite o grasa vegetal y sal, mientras que las pajitas se componen de una masa de patata que se fríe, absorbiendo el producto parte de la grasa de fritura. Es por esto que las pajitas tienen más grasa (entre el 27% y el 32% del producto es grasa, y una media del 29%) que los gusanitos (entre el 14% y el 24% de grasa, y una

media del 19%). Los snacks menos grasos de todos los analizados fueron, y con clara diferencia respecto de los demás, los gusanitos Rufinos (14% de grasa) y Jojitos (15%), mientras que se revelaron como los más grasos las pajitas Facundo (el 32% de grasa).

No todas las grasas vegetales son iguales

Pero no sólo importa la cantidad de grasa que contienen los snacks (y los alimentos en general), sino también el tipo de grasa (las saturadas, como es sabido, son las menos saludables). Y se da la circunstancia de que, en ocasiones, esta información, el tipo de grasa empleado, no se ofrece de modo adecuado al consumidor. En este comparativo, la etiqueta de las pajitas de Risi y Facundo y de los gusanitos Rufinos indica simplemente “grasa vegetal”, cuando se trata de grasa de palma en los dos primeros casos, y de soja en el tercero. El laboratorio estudió el tipo de

LAS PAJITAS DE PATATA TIENEN MÁS GRASA Y APORTAN MÁS CALORÍAS QUE LOS GUSANITOS

	Jojitos Gigantes	Super Aspitos	Risi	Rufinos	Maxfinos Jumpers	Facundo	La Iscariense	Risi
Producto	Gusanitos	Gusanito gigante	Gusanitos	Gusanitos	Gusanitos	Agujitas de Patata	Pajita Fina	Pajitas de patata
Formato (g)	36	5	35	100	60	20	45	20
Precio (euros/kilo)	6,94	30	8,57	9,2	4,17	15	22,22	26,25
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto
Humedad (%)	2,6	1,9	1,7	2,9	4,3	2,5	3,3	1,3
Proteína (%)	6,5	5,8	5,9	6,3	4,9	3,2	2,6	1,4
Carbohidratos (%)	74	71,1	67,8	75,4	63,9	58,8	63,7	66,5
Grasa (%)	15,1	19,2	23	14,3	23,9	32,3	27,4	26,6
Trans (%)¹	0,2	0,2	0,5	1	0,3	0,5	0,2	0,5
Saturada (%)	11,1	10,9	11,7	16,9	11,2	47	11,4	45,9
Monoinsaturada (%)	28,3	29,5	25,3	25,4	28,9	42,6	24,9	42,9
Poliinsaturada (%)	60,4	59,4	62,7	56,7	59,7	9,7	63,6	10,5
Valor calórico (cal/100 g)	458	480	502	456	490	539	512	511
Tipo de aceite	Girasol	Girasol	Girasol	Soja	Girasol	Palma	Girasol	Palma
Sal (%)²	1,2	1,3	1,1	0,7	2,5	2,1	1,9	3,2
Ac. Glutámico (ppm)³	<200	<200	235	<200	7940	395	550	3190
BHA sobre grasa (ppm)⁴	26	2,9	No detectado	No detectado	63,4	No detectado	No detectado	No detectado
BHT sobre grasa (ppm)⁵	No detectado	No detectado	0,5	No detectado	8,4	No detectado	No detectado	No detectado
OGM⁶	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto
Cata (de 1 a 9)	7,5	7,6	6,2	6,5	7,5	6,7	6,9	7,6

(1) **Grasas Trans:** grasas parcialmente hidrogenadas capaces tanto de aumentar el colesterol malo de la sangre como de disminuir el bueno. (2) **Sal:** Los expertos recomiendan el siguiente consumo máximo de sal a los niños: cuando tienen entre 1 y 3 años, no más de 2 gramos de al día; los de entre 4 y 6 años, no más de 3 gramos, y los de entre 7 y 10 años, no más de 5 gramos. (3) **Ácido glutámico:** potenciador del sabor, permitido en los alimentos hasta 10.000 ppm (partes por millón). (4) **BHA:** antioxidante permitido en aperitivos hasta 200 ppm (partes por millón). (5) **BHT:** antioxidante no permitido en los aperitivos, pero sí en los aceites que utilizan para su elaboración. (6) **OGM:** Organismos modificados genéticamente.

grasa que usan los fabricantes de estos ocho snacks y determinó que en todos los casos eran los indicados en los respectivos etiquetados. Todos, efectivamente, utilizan **aceites vegetales**, por lo que no contienen colesterol. Más en concreto, los gusanitos Risi, Jojitos, Jumpers, Aspitos y las pajitas La Iscariense utilizan aceite de girasol, y los Rufinos aceite de soja; pero las pajitas Risi y Facundo usan grasa de palma. Este uso de la grasa de palma es una peculiaridad importante: la proporción de ácidos grasos insaturados (con efectos positivos en el control del colesterol) representa el 88% del total de la grasa en los snacks que emplean aceite de girasol y el 82% en el que opta por el de soja. Sin embargo, en los dos que utilizan grasa de palma (pajitas Risi y Facundo) esta proporción de insaturados se queda en el 53%. Dicho de otro modo, la proporción de **grasa saturada** (la menos saluda-

ble) es muy superior en los snacks elaborados con grasa de palma. Esto es conocido, pues se sabe que emplear aceites de semillas, como el girasol o la soja, hace que predomine la grasa insaturada sobre la saturada, mientras que si se utiliza palma o grasa vegetal hidrogenada, aumenta notablemente la presencia las grasas saturadas, menos saludables que las insaturadas. Un consumo abundante de grasa saturada tiende a elevar los niveles de colesterol en sangre (factor de riesgo cardiovascular).

También se analizó el contenido en **grasas trans** (se trata de aceites líquidos que han sufrido un proceso de hidrogenación parcial que alargan la vida útil y potencian las cualidades organolépticas del producto), a las que se atribuye no sólo la capacidad de aumentar el colesterol malo en la sangre (colesterol LDL, que se deposita en

UNO A UNO, 8 SNACKS: GUSANITOS Y PAJITAS



JOJITOS GIGANTE "Maíz horneado natural"

Sale a 6,94 euros el kilo.
Bolsa de 36 gramos.

➔ La mejor relación calidad-precio.

De los menos grasos y calóricos. Con aceite de girasol. No emplea glutamato (potenciador del sabor), pero sí BHA, un antioxidante de la grasa.

En cata, con 7,5 puntos se sitúa entre los más preferidos: gustan por su "color" y "sabor"; son criticados por "poco sabor", "poco crujientes" y "pequeños".



SUPER ASPITOS "Maíz horneado natural"

Salen a 30 euros el kilo, los más caros. Bolsa de 5 gramos.

Con aceite de girasol. No usa glutamato (potenciador del sabor), pero sí BHA, un antioxidante de la grasa.

En cata, con 7,6 puntos figura entre los más preferidos: gusta por su "sabor" y "color"; son criticados por "grandes" y "poco crujientes".



GUSANITOS RISI "Producto de aperitivo horneado"

Sale a 8,57 euros el kilo.
Bolsa de 35 gramos.

Con aceite de girasol. Añade glutamato, potenciador del sabor. Se detectó presencia del antioxidante BHT si bien en cantidad ínfima.

En cata, con 6,2 puntos, fue de los menos preferidos: gustan su "tamaño" y "sabor"; son criticados por "poco sabor", por su "forma", por el "color" y por "poco crujientes".



RUFINOS "Aperitivo de maíz horneado"

Sale a 9,20 euros el kilo.
Bolsa de 100 gramos.

Con el menor contenido de grasa, es de los menos calóricos (si bien son 456 calorías cada cien gramos). También es el menos salado (0,7%). Y no emplea glutamato (potenciador del sabor) ni antioxidantes. Con aceite de soja.

En cata, con 6,5 puntos fue de los menos preferidos: gustan por su "color" y "forma"; pero son criticados por "duros".

las arterias coronarias, aumentando el riesgo de cardiopatía coronaria) sino también la de reducir el nivel del colesterol bueno (HDL). Por tanto, estas grasas trans son aún menos saludables que las saturadas. De todos modos, las cantidades de grasa trans encontradas en las ocho muestras fueron pequeñas, en ningún caso superiores al 1%, del total de la grasa. En España no hay nada legislado sobre la cantidad admitida de grasas trans, pero puede servir como referencia que la normativa danesa establece un máximo de grasa trans en los alimentos: el 2% del total de la grasa.

Las pajitas son algo más calóricas: cien gramos de gusanitos aportan de media 477 calorías (entre las poco más de 450 de Jojitos y Rufinos y las 500 de Risi), mientras las pajitas representan de media 521 calorías cada cien gramos, en una horquilla que va desde 510 de

La Iscariense y Risi hasta las 540 de Facundo).

Demasiada sal

La legislación establece para estos productos un máximo de un 5% de sal sobre sustancia seca (peso una vez eliminado el agua). Los ocho snacks respetan este máximo, pero las diferencias en el contenido de sal son muy significativas, ya que van desde el 0,7% de sal de los gusanitos Rufinos y el 3,2% de las pajitas Risi. Se considera que los niños de entre 1 y 3 años no deben consumir más de 2 gramos de sal al día; los de entre 4 y 6 años, no más de 3 gramos, y los de entre 7 y 10 años, no más de 5 gramos al día. Teniendo en cuenta estas recomendaciones, la cantidad de sal de muchos de estos snacks es



ADEMÁS DE MUY CALÓRICOS, SON BASTANTE SALADOS



MAXFINOS DE JUMPERS "Snack de maíz horneado"

Salen a 4,17 euros el kilo, los más baratos. Bolsa de 60 gramos.

Con aceite de girasol. Muy salados (2,5%). El de más glutamato (potenciador de sabor) y antioxidantes BHA y BHT. Estado higiénico-sanitario incorrecto, por presencia de enterobacterias; el recuento fue muy bajo y no representa riesgo para los consumidores, pero la norma exige ausencia. **En cata**, con 7,5 puntos se sitúa entre los más preferidos: gustan por su "sabor"; pero también reciben críticas por "blandos" y "pequeños".



AGUJITAS DE PATATA FACUNDO "Producto aperitivo frito sabor patata"

Salen a 15 euros el kilo, las pajitas más baratas. Bolsa de 20 gramos.

Etiquetado incorrecto: indica que utiliza grasa vegetal comestible (no está permitido, todas son comestibles) y no declara el glutamato que utiliza. El snack con más grasa (32%) y el más calórico (539 calorías cada cien gramos) de los ocho analizados. Utiliza aceite de palma, lo que le lleva a que un 47% de su grasa sea saturada (la menos saludable), cuando en los snacks con aceite de soja o girasol representa en torno al 12%. Añade glutamato (potenciador del sabor).

En cata obtiene 6,7 puntos: gusta su "sabor"; pero son criticadas por su "color", por resultar "pequeñas" y "aceitosas".



SNACKS CRUJIENTES LA ISCARIENSE "Pajita Fina"

Salen a 22,22 euros el kilo. Bolsa de 45 gramos.

Etiquetado incorrecto: denominación de venta no correcta, incluye un sello de calidad de la empresa no permitido y no recomienda cómo conservar el producto. Mucha grasa (27%) y muchas calorías (512 cal/100 g). Con aceite de girasol. Añade glutamato (potenciador del sabor). Estado higiénico-sanitario incorrecto, por presencia de enterobacterias; el recuento fue muy bajo y no representa riesgo para los consumidores, pero la norma exige ausencia. **En cata** obtiene 6,9 puntos: gustan por su "sabor"; aunque algunos consumidores las perciben con "poco sabor" y "poco crujientes".



PAJITAS DE PATATA RISI "Producto aperitivo frito sabor patata"

Salen a 26,25 euros el kilo. Bolsa de 20 gramos.

Mucha grasa (27%), muchas calorías (511 calorías cada cien gramos). Utiliza aceite de palma, lo que le lleva a que un 46% de su grasa sea saturada (la menos saludable), cuando en los snacks con aceite de soja o girasol representa en torno al 12%. Las más saladas (3,2% de sal) y las segundas con más glutamato (potenciador del sabor). Estado higiénico-sanitario incorrecto, por presencia de enterobacterias; el recuento fue muy bajo y no representa riesgo para los consumidores, pero la norma exige ausencia. **En cata**, con 7,6 puntos, fueron las más preferidas: gustan por ser "crujientes"; pero son criticadas por su "color" y por "presentar burbujas".

ciertamente excesiva: una bolsa de pajitas Risi, que pesa 20 gramos, contiene 0,63 gramos de sal, un tercio del consumo diario máximo aconsejado para los niños más pequeños, y una bolsa de gusanitos Jojitos (36 gramos) aporta 0,42 gramos de sal. Además, estos aperitivos no son la única fuente de sal en la alimentación infantil.

Por otra parte, en cinco de las ocho muestras se detectó **glutamato**, un conocido aditivo potenciador del sabor, permitido pero innecesario en productos de calidad, que en las etiquetas se identifica como E-621 y puede añadirse siempre que no supere los 10.000 ppm (partes por millón). Los contenidos fueron muy dispares, pero ninguno superaba ese límite. La mayor presencia se comprobó (7.940 ppm) en los gusanitos Jumpers. Las pajitas Facundo (395 ppm de glutamato) no lo indican en su etiqueta, con lo que incumplen la norma. Y, curiosamente, no se encontró este aditivo en los gusanitos Rufinos, que dicen añadirlo.

Se buscaron en laboratorio **otros dos aditivos**, ambos conservadores con poder antioxidante: el BHA (butilhidroxianisol) evita el enranciamiento de las grasas y el BHT (butilhidroxitolueno) se emplea combinado con el BHA ya que potencia sus efectos. En los productos de aperitivo está

permitida la presencia de BHA hasta 200 ppm del total de la grasa, pero a los aceites empleados se pueden añadir ambos. Cuatro muestras (las tres de pajitas y una de gusanitos, la de Rufinos) carecían de ambos aditivos. Sólo en una (gusanitos Jumpers) se detectaron ambas sustancias (63 ppm de BHA y 8 ppm de BHT), mientras que se vio sólo BHA en los gusanitos Jojitos (26 ppm) y Aspitos (3 ppm), y sólo BHT en los gusanitos Risi (0,5 ppm). La cantidad detectada de ambos antioxidantes es muy pequeña y en las dos muestras que contienen BHT no puede asegurarse que incumplan la normativa, debido a que su presencia puede deberse tanto a su incorporación al propio alimento como a que lo contuviera el aceite utilizado.

Dos, fuera de norma por etiquetado incorrecto

El estudio de las etiquetas de estos ocho snacks reveló irregularidades en dos productos (ambos, pajitas de patata: Facundo y La Iscariense), que quedan fuera de norma. La denominación "Pajita fina" de La Iscariense no está contemplada en la norma, y se debería llamar "Producto de aperitivo frito". Además, incumple también la norma al mostrar en su envase un sello de gestión de calidad de la empresa y no del alimento, algo no permitido. Facundo, por su parte, dice en su lista de ingredientes contener grasa vegetal "comestible", lo



CALIDAD HIGIÉNICA DEFICIENTE EN TRES DE LOS OCHO SNACKS

El área de microbiología del laboratorio analizó el estado higiénico sanitario de las ocho muestras. La normativa de productos de aperitivo exige ausencia de Enterobacterias, Staphylococcus aureus, Salmonella y Enterococos. Los resultados fueron negativos en todos los parámetros salvo en las enterobacterias, cuya presencia se hizo notar en los gusanitos Jumpers y las pajitas La Iscariense y Risi, es decir, en tres de los ocho snacks estudiados. Los recuentos registrados fueron muy bajos (inferiores en los tres casos a 10 ufc/g, unidades formadoras de colonia por cada gramo), pero los tres productos incumplen la norma, que exige ausencia de estas bacterias en el alimento. Todo apunta a que, en los tres casos, esta indeseable presencia de Enterobacterias, que no supone riesgo sanitario para el consumidor, se debe a una falta leve de higiene en el procesado del producto.

que no está permitido, ya que no se pueden elaborar alimentos con grasa no comestible. Otro incumplimiento de norma en pajitas Facundo es que contiene ácido glutámico (395 ppm, detectado en el laboratorio), aditivo saborizante, cuando no lo indica en su lista de ingredientes. Las etiquetas de los otros seis snacks cumplen la normativa, ya que aportaban toda la información exigida y no cometían irregularidades. Ahora bien, los gusanitos Rufinos y las pajitas Risi y Facundo mejorarían su etiquetado si especificaran (como lo hacen el resto de los snacks) el tipo de grasa empleado (únicamente indican “grasa vegetal”), ya que los diversos aceites vegetales son, desde el enfoque que relaciona nutrición con salud, bien dispares: en este caso, el aceite de girasol o de soja tiene un perfil de grasa más saludable que el de palma (utilizado por Facundo y Risi, ambas pajitas) cuya proporción de grasa saturada es mucho mayor.

Por su condición de producto muy calórico, graso y salado, los fabricantes deberían incluir **información nutricional**, aunque la norma no obligue a ello, pero sólo cuatro (las dos muestras de Risi, y las dos de Aperitivos Extrusionados: gusanitos Jojitos y Super Aspitos), de los ocho comparados lo hacen; además, no sólo ofrecen los datos por 100 gramos de producto, sino también por ración de consumo, en este caso, la bolsa. ◀



**EL PRECIO DE ESTOS
SNACKS VA DESDE 4 HASTA
30 EUROS EL KILO,
A PESAR DE QUE LA MATERIA
PRIMA SEA TAN BARATA**

En Síntesis

- + Se han analizado ocho muestras de snacks, cinco de gusanitos (Rufinos, Risi, Jojitos, Jumpers y Aspitos) y tres de pajitas (La Iscariense, Risi y Facundo). Los formatos iban desde 5 hasta 100 gramos.
- + Llama la atención que los precios sean, en un producto con una materia prima barata, tan onerosos y tan diferentes: los gusanitos salen desde poco más de 4 euros el kilo (Maxfinos Jumpers) hasta 30 euros el kilo (gusanitos gigantes Super Aspitos). Y las pajitas, desde 15 euros el kilo (Facundo) hasta 26,25 euros el kilo (Risi).
- + Son productos de aperitivo que se ingieren de modo ocasional, y debe ser así: no conviene comerlos con frecuencia: son muy calóricos y su contenido en sal es abundante (desde poco más del 0,7% hasta casi el 3,2%). Y en dos de estos ocho snacks la proporción de grasas saturadas, las menos saludables, era elevada.
- + Si los niños consumen snacks antes de las comidas pueden ver reducido su apetito y perjudicar así la calidad nutritiva de su dieta. Al ser tan sabrosos y salados, convierten en insípidos platos muy saludables (como verduras, ensaladas o pescados) de su comida o cena.
- + Aportan entre 450 y 540 calorías cada cien gramos debido a su escaso contenido en agua, a que los ingredientes fundamentales (maíz o patata) son ricos en hidratos de carbono, y a la grasa vegetal o aceite que se emplea para freírlos u hornearlos (la presencia de grasa va desde el 14% hasta el 32%, según las muestras).
- + Las pajitas tienen, de media, un 50% más de grasa que los gusanitos y aportan, de media, un 9% más calorías.
- + Los gusanitos Jumpers y las pajitas La Iscariense y Risi incumplen la norma de calidad higiénico-sanitaria por presentar enterobacterias (el contenido fue muy bajo) cuando se exige ausencia. El etiquetado de las pajitas La Iscariense y Facundo era incorrecto.
- + La grasa empleada en las ocho muestras es vegetal. Aceite de girasol en los gusanitos Risi, Jojitos, Jumpers, Aspitos y La Iscariense; aceite de soja en gusanitos Rufinos y grasa de palma en las pajitas Risi y Facundo. El perfil de ácidos grasos es más saludable en los snacks que emplean aceite (más de un 82% de grasas insaturadas) que en los que usan grasa de palma (poco más del 50% de insaturados).
- + En la cata, los gusanitos más preferidos fueron Jumpers, Aspitos y Jojitos. Y, en las pajitas, las de Risi fueron las más elogiadas.
- + La mejor relación calidad-precio corresponde a los gusanitos Jojitos gigante de Aspil, baratos (6,94 euros/kilo), de los menos grasos y calóricos y muy apreciados en la cata. No hay pajitas merecedoras de este galardón, porque ninguna carece de alguno de estos problemas: demasiada grasa saturada, etiquetado incorrecto, defecto de calidad microbiológica y sal en exceso.

