



# Los menos grasos y azucarados les gustan igual y son más saludables

ADECUADOS PARA VARIAR LOS DESAYUNOS Y HACERLOS MÁS COMPLETOS Y NUTRITIVOS, SON ENERGÉTICOS Y GUSTAN MUCHO A LOS NIÑOS. ELEGIR LOS MÁS SALUDABLES, LA CLAVE



# a

Los cereales en copos o expandidos constituyen una buena opción para la primera colación del día, porque tienen menos grasa que la bollería y aportan una cantidad adecuada de hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Hay muchas clases de cereales de desayuno y, en contra de lo que podría pensarse, acertar en el tipo de cereales que se consumen habitualmente no es cuestión menor. Los niños deben alimentarse, desde sus primeros años de vida, de un modo saludable: el aumento de la incidencia de la obesidad infantil se considera ya, por su irrefrenable tendencia al alza, un problema de salud pública en las sociedades más desarrolladas. Los nutricionistas aconsejan que los desayunos se conciban en las familias como una comida más, y que cuando se opte por estos cereales transformados se elijan los que contienen menos azúcares, grasas saturadas y sal. La buena noticia es que los padres no deben temer que los niños los rechacen. Porque, como

## Producto

Formato (g)

Precio (euros/kilo)

Etiquetado

Humedad (%)

Hidratos de carbono (%)

Azúcares (%)

Proteína (%)

Grasa total (%)

Trans (%) <sup>1</sup>

Saturada (%)

Monoinsaturada (%)

Poliinsaturada (%)

Valor calórico (Kcal/100 g)

Fibra total (%)

Fibra soluble (%)

Fibra insoluble (%)

Sodio (g/100 g) <sup>2</sup>

Vitaminas <sup>3</sup>

Niacina (mg/100 g)

Vitamina B1 (mg/100 g)

Vitamina B2 (mg/100 g)

OGM <sup>4</sup>

Estado microbiológico

Cata (de 1 a 9)

demuestra la cata realizada por CONSUMER EROSKI para el análisis comparativo de 11 muestras de tres de las variedades de cereales de desayuno más consumidas en nuestro país (azucarados, chocolateados y con miel), los niños no aprecian la diferencia entre los cereales de desayuno más saludables y los demás: les gustan igual unos que otros.

## Qué son

Los cereales analizados se obtienen a partir de diversos granos de cereal, principalmente de trigo, maíz, arroz, y en ocasiones, de la mezcla de harinas (maíz, arroz, avena y trigo). La gran variedad de productos la determinan tanto su proceso de elaboración como los ingredientes incorporados. Además de los propios cereales, azúcar, miel y chocolate o cacao, como ingredientes comunes incluyen aditivos como edulcorantes (fructosa, jarabe de glucosa-fructosa), aceite vegetal, sal, extracto de malta de cebada

y colorante (caramelo, beta-caroteno...). Además, se les añaden vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, piridoxina y vitamina B12), vitamina D, y diversos minerales, por lo general, calcio y hierro. También pueden contener otros ingredientes, como leche en polvo, huevo y frutos secos.

Son muy energéticos (cien gramos de estos cereales aportan entre 350 y 400 calorías, según las muestras), debido tanto a su gran contenido en hidratos de carbono (entre el 74% y el 82% del producto, según la muestra de que se trate) como a su pobre cantidad de agua. La aportación de proteínas (entre el 5% y el 9%) y grasas (entre el 1% y el 8%) varía mucho entre las muestras analizadas y siempre depende más de los ingredientes añadidos que del tipo de cereal. Importante es también la cantidad de fibra (entre el 5% y el 8% del producto).

**SON  
PRODUCTOS  
MUY  
ENERGÉTICOS  
(ENTRE 350 Y 400  
CALORÍAS CADA  
100 GRAMOS)**

Nestlé Nesquik	Nestlé Chocapic	Kellogg's Choco krispies	Kellogg's Chocos	Nestlé Crunch cereales	Nestlé Chocapic DUO	Nestlé Cheerios	Nestlé Estrellitas	Kellogg's Miel Pops	Kellogg's Smacks	Kellogg's Frosties
Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Con miel	Con miel	Con miel	Azucarados	Azucarados
500	500	500	500	375	325	375	375	375	375	375
4,88	6,05	5,26	5,68	5,26	8,12	5,36	5,28	6,77	5,68	5,53
Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	Correcto	Correcto	Correcto
3,2	3,6	3,9	3,9	3,3	2,3	3,1	3,1	4,2	3,1	4,5
77,3	75,9	79,4	75,9	74,4	73,5	75,8	81,2	79,7	81,3	81,9
17,9	33,3	25,3	46,1	34,5	42,4	46,1	17	27,2	44	41,9
7,7	7,7	6,4	7,6	7,3	7,9	9,1	6,4	5	7,2	4,6
3,4	4,3	2,2	1,9	7,3	8,1	3,5	3,1	1,2	1,1	2,8
0,10	0,30	---	---	0,10	0,10	0,10	0,20	0,60	---	---
47	44,7	56,7	58,6	50	57,2	25,1	59,5	12,8	22	19,2
37,1	36,4	34,7	32,4	37,4	34	45,1	39,8	28	27,3	39,8
16	18,9	8,6	8,8	12,7	8,7	30	1	59,1	50,7	41
371	373	363	351	392	399	371	378	350	364	371
6	6,4	5,3	8,2	6,3	6,1	5,5	4,8	8,1	5,8	4,5
1,8	2	1,4	2	1,4	1,8	2,1	1,8	1,2	2,4	1,5
4,2	4,4	3,9	6,2	4,9	4,3	3,4	3	6,9	3,4	3
0,22	0,17	0,5	0,43	0,03	0,13	0,64	0,14	0,27	0,008	0,43
21,8	21,9	20,8	21,5	22,4	17,3	16	11,6	18,5	18,8	18,6
1,2	0,9	1	1,1	1,1	0,9	1,2	1,8	1,9	2,2	1,8
1,8	1,6	1	<b>0,8</b>	1,2	1,2	1	<b>0,9</b>	1	1	1,6
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
<b>7,2</b>	<b>7,5</b>	<b>7,1</b>	<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>7,9</b>	<b>7,1</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>7,2</b>

(1) **Grasas Trans:** Grasas parcialmente hidrogenadas capaces tanto de aumentar el colesterol malo de la sangre como de disminuir el bueno. (2) **Sal:** El consumo máximo de sal en los niños de entre 1 y 3 años es de 2 gramos al día, de entre 4 y 6 años de 3 gramos y los que se encuentran entre los 7 y 10 años de 5 gramos. (3) **Vitaminas:** Debido a los márgenes de error de la analítica, se consideran contenidos incorrectos de vitaminas los que se encuentran un 30% o más por debajo de lo indicado en el etiquetado de cada producto. (4) **OGM:** Organismos modificados genéticamente.

## Las conclusiones

El estudio comprobó que todas las muestras se ajustaban a los requisitos fijados por la norma de calidad (grado de humedad), que sus etiquetas ofrecían toda la información obligatoria, que su estado higiénico-sanitario era correcto y que no contenían ingredientes modificados genéticamente. La medición de la cantidad de vitaminas realizada en laboratorio reveló que, al respecto y en general, estos cereales de desayuno se ajustan a lo declarado en sus etiquetados. La excepción tuvo como protagonista a la vitamina B2: los cereales Kellogg's Chocos contenían un 36% menos de B2 de lo declarado y Nestlé Estrellitas un 39% menos, déficits suficientes para incumplir la norma de etiquetado. Para compensar el margen de error de la metodología analítica y asegurar la fiabilidad del resultado, se consideraron incorrectos resultados por encima del 30% de déficit en vitaminas respecto de lo declarado. En lo nutricional, el análisis de

grasas reveló que en dos de estos once cereales el perfil lipídico era poco saludable: no sólo la mitad de su grasa era saturada (eso ocurrió también en otras dos muestras) sino que además eran los de más grasa total (7% y 8% del producto).

Por otra parte el contenido de grasas trans (menos saludables aún que las saturadas, provienen de la hidrogenación parcial de aceites vegetales) se comprobó irrelevante: cuatro muestras carecían de grasa trans, en tres representaba sólo un 0,10% del total de grasa, y únicamente en una (que además tenía muy poca grasa: el 1%) la trans era el 0,60% de la grasa. Los cereales más azucarados fueron Nestlé Cheerios, Kellogg's Chocos (ambos, un 46% de azúcar), Kellogg's Smacks (44%), Nestlé Chocapic Duo y Kellogg's Frosties (ambos, 42% de azúcar). Y los más salados, Nestlé Cheerios (640 mg de sodio/100 g) y Kellogg's Choco Krispies (500 mg /100 g). La mejor relación calidad-precio es Nestlé Nesquik,

## UNO A UNO, 11 CEREALES INFANTILES DE DESAYUNO



### NESTLÉ NESQUIK "Cereales de trigo, maíz y arroz tostados al chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 4,88 euros/ kilo, los más baratos.



#### La mejor relación calidad-precio.

De los menos azucarados (18%).

**En cata** reciben 7,2 puntos: gusta su "color" y "sabor", pero también opinan los jóvenes catadores que están "duros" y que "saben poco a chocolate".



### NESTLÉ CHOCAPIC "Cereales de trigo tostados con chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 6,05 euros/ kilo.

**En cata** reciben 7,5 puntos: gustaron por su "sabor" y su "forma"; pero fueron criticados por "grandes" y por su "sabor poco intenso".



### KELLOGG'S CHOCO KRISPIES "Arroz tostado con chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 5,26 euros/kilo.

De los menos azucarados, pero entre los más salados (500 mg de sodio cada cien gramos).

**En cata** reciben 7,1 puntos: gusta su "sabor"; pero también consideran algunos catadores que "se ablandan mucho al mezclarlos con la leche".



### KELLOGG'S CHOCOS "Trigo tostado con sabor a chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 5,68 euros/kilo.

Los más azucarados (46%), pero de los menos calóricos. Uno de los dos con más fibra (8,2%). Contenido en vitamina B2 inferior al declarado (un 39%), incumple la norma de etiquetado.

**En cata** reciben 7,3 puntos: gustan por su "sabor" y "forma"; pero no tanto "la sensación al masticar" y su "sabor poco intenso".

chocolateados, los cereales más baratos (salen a 4,88 euros el kilo) y con una buena composición nutricional.

## Fortificados en vitaminas y minerales

Los fabricantes de las once muestras estudiadas fortifican los cereales de desayuno con vitaminas y minerales. Pero no incorporan estos micronutrientes de uno en uno, sino en forma de preparados que adquieren a empresas especializadas y en las concentraciones exactas que el fabricante ha establecido en cada producto. Por ello, aunque algunos de los cereales analizados llegan a estar enriquecidos hasta con 10 vitaminas y varios minerales, el laboratorio ha analizado sólo tres vitaminas (niacina, B1 y B2), presentes en todas las muestras). Si hay déficit en las tres vitaminas, muy probablemente habrá un bajo contenido en todas. Los resultados del análisis específico de laboratorio indican que, en general, los fabricantes enriquecen sus productos tal y como indican en ▶

## UN BUEN DESAYUNO, LA MEJOR MANERA DE COMENZAR EL DÍA, CADA DÍA

Son innumerables los estudios que demuestran la relación directa entre un buen desayuno y un rendimiento escolar satisfactorio. Después del ayuno nocturno, el organismo necesita reponer las reservas consumidas durante el sueño; de ahí la importancia del desayuno, que debe aportar un 25% de las calorías que se necesitan cada día. Estará compuesto por un lácteo (son ricos en calcio), alimentos ricos en hidratos de carbono (dan energía) como el pan, cereales de desayuno o galletas, y una fruta o zumo (ricos en fibra, vitaminas y minerales). Un desayuno como el descrito, rico en hidratos de carbono complejos, ayuda a limitar la ingesta de grasa total diaria. Los cereales en copos o expandidos, conocidos como cereales de desayuno y considerados un alimento adecuado para todas las edades, aportan, además de energía, otros nutrientes (vitaminas, minerales, fibra) que contribuyen al funcionamiento de nuestro organismo. Se estima que la mitad de la población juvenil de nuestro país basa su desayuno en el consumo de estos cereales, que poco a poco han conseguido desplazar a alimentos más grasos y calóricos, como la bollería. Ante la gran variedad de cereales de desayuno que ofrece el mercado, los expertos recomiendan que los que se consuman más habitualmente sean los más saludables, esto es, los que aportan menores cantidades de azúcares sencillos, grasas saturadas y sodio.



### NESTLÉ CRUNCH CEREALES

"Arroz, trigo y maíz tostados con chocolate con leche"

Caja de 375 gramos. Salen a 5,26 euros/kilo.

Perfil lipídico poco saludable: mucha grasa (el 7,3%) y la mitad de ella, saturada.

De los más calóricos (392 calorías cada cien gramos). Muy poco salados.

En **cata** reciben 7,1 puntos: gusta su "color", pero a su vez son criticados por "mucho sabor a chocolate" y por "duros".



### NESTLÉ CHOCAPIC DUO

"Copos de trigo y arroz tostados con chocolate (el 25% recubiertos de chocolate blanco)"

Caja de 325 grs. Salen a 8,12 euros/kilo, los más caros.

El peor perfil lipídico: son los más grasos (8,1%) y además, el 57% de su grasa es saturada. Muy azucarados (42% de azúcar). Mucha grasa y mucho azúcar equivale a mucha energía: 399 calorías cada cien gramos.

En **cata** consiguen 7,9 puntos: gustan por sus "dos colores" y por la "mezcla de sabores"; fueron criticado por "trozos blancos demasiado dulces" y por "grandes".



### NESTLÉ CHEERIOS

"Anillos de cereales con avena integral tostados y miel"

Caja de 375 gramos. Salen a 5,36 euros/kilo.

Los más proteicos (9%), pero también los más azucarados (46%) y los más salados (640 miligramos de sodio cada cien gramos).

En **cata** logran 7,1 puntos: gustaron por su "sabor", y fueron criticados por su "color oscuro" y por resultar "muy blandos con la leche".



### NESTLÉ ESTRELLITAS

"Cereales de maíz, trigo y avena tostados con miel"

Caja de 375 gramos. Salen a 5,28 euros/kilo.

No tienen mucha grasa (3%), pero el 60% de ella es saturada. Poco azúcar (17%). Tiene bastante fibra (casi el 5%), pero muchas muestras aportan mayor cantidad. Contenido en vitamina B2 inferior al declarado (un 36%), incumple la norma de etiquetado.

En **cata** consiguen 7,1 puntos sin destacar en ningún parámetro.



### KELLOGG'S MIEL POPS

"Maíz inflado con miel y azúcar"

Caja de 375 gramos. Salen a 6,77 euros/kilo, de los más caros

Una opción interesante, por ser la mejor composición nutricional: un perfil lipídico muy saludable (sólo el 1% de grasa, y además, de ella, muy poca es saturada), poco azúcar (27%) y mucha fibra (8%).

En **cata** logran 7,4 puntos: gustaron por "bastante sabor a miel" y por "crujientes"; a buena parte de los jóvenes catadores les parecieron "muy dulces".

sus etiquetados y que lo hacen en cantidades similares a las declaradas, incluso en algunos casos las concentraciones encontradas fueron superiores a las anunciadas. Pero en dos muestras la cantidad de vitamina B2 fue inferior a la declarada en la etiqueta; en concreto un 36% inferior en Nestlé Estrellitas y un 39% menor en Kellogg's Chocos. Toda vez que en estas muestras la cantidad de las otras dos vitaminas analizadas se ajustaba a lo declarado, no puede concluirse que la cantidad de las vitaminas añadidas no analizadas fuera inferior a la declarada.

Los cereales de desayuno infantil fortificados con vitaminas y minerales se consideran alimentos funcionales dado que ayudan a cubrir una parte de las necesidades nutritivas de vitaminas y minerales en etapas de crecimiento y desarrollo. Algunos de estos nutrientes intervienen como cofactores de reacciones implicadas en el metabolismo y la obtención de energía de los nutrientes y, por lo tanto, son de gran importancia para los niños en pleno crecimiento. No obstante, si la dieta infantil es variada en alimentos y bien proporcionada en cantidades los niños puede cubrir con alimentos naturales sus necesidades de estos nutrientes.



**KELLOGG'S SMACKS**  
"Trigo inflado y azucarado"

Sale a 5,68 euros/kilo  
Caja de 375 gramos.  
Muy poca grasa (1%). Sin grasa trans. Entre los más azucarados (44%), pero los menos salados.

**En cata**, reciben 6,9 puntos: fueron criticados por su "color" y por ser "blandos".



**KELLOGG'S FROSTIES**  
"Copos de maíz tostados y azucarados"

Sale a 5,53 euros/kilo  
Caja de 375 gramos. Los menos proteicos (4,6%). Buen perfil lipídico: carece de grasa trans, tiene poca grasa (3%) y su proporción de saturada es modesta (19%). Mucho azúcar (42%). Tiene bastante fibra (4,5%), pero otras muchas muestras aportan mayor cantidad.

**En cata**, reciben 7,2 puntos: gustó su "sabor", pero fueron criticados por "grandes" y "muy dulces".

## En Síntesis

➤ **Se han analizado once cereales de desayuno en formatos desde 325 hasta 500 gramos y de tres variedades distintas: dos cereales azucarados, tres con miel y los seis restantes con chocolate o chocolateados, todos ellos dirigidos al consumo infantil. Los formatos van desde 325 hasta 500 gramos, y salen a un precio por kilo de entre 4,88 euros (Nestlé Nesquik) hasta 8,12 euros Nestlé Chocapic Duo (también, chocolateados). Los de miel salen en torno a 5,80 euros el kilo y los azucarados entre 5,60 y 5,87 euros el kilo.**

➤ **Son muy energéticos (entre 350 y 400 calorías cada cien gramos), debido tanto a su gran contenido en hidratos de carbono (entre el 74% y el 82% del producto) como a su escaso contenido en agua. El contenido en proteínas (entre el 5% y el 9%) y grasas (entre el 1% y el 8%) varía mucho y depende más de los ingredientes añadidos que del tipo de cereal empleado.**

➤ **Para un consumo habitual los cereales de desayuno más saludables son los menos azucarados, menos grasos y menos salados.**

➤ **El perfil lipídico de Nestlé Chocapic Duo y Nestlé Crunch es poco saludable, ya que más de la mitad de su grasa es saturada y son los de más grasa total: 8% y 7%, respectivamente. Al contrario, Kellogg's Miel Pops (de miel) o Kellogg's Frosties (azucarados) no sólo no llegan al 20% de saturada, sino que apenas tienen grasa (1% y 3%).**

➤ **El contenido de vitamina B2 fue inferior al declarado en Kellogg's Chocos (un 39% menos) y Nestlé Estrellitas (un 36% menos). Por tanto, ambos cereales de desayuno incumplen la norma de etiquetado. Las demás muestras contienen vitaminas en cantidades similares o superiores a las que indican en sus etiquetas.**

➤ **Los consumidores del panel de cata (niños y jóvenes de entre 12 y 18 años) no hallaron diferencias organolépticas reseñables entre las muestras de cada uno de los tres grupos (cereales azucarados, chocolateados y con miel). Por tanto, los padres pueden elegir los más saludables: es de esperar que los niños no se quejen por el cambio.**

➤ **La mejor relación calidad-precio es Nestlé Nesquik chocolateados, los más baratos (4,88 euros el kilo) y con una buena composición nutricional. Otra opción sería Kellogg's Miel Pops (6,77 euros el kilo), la mejor desde una perspectiva nutricional: sólo un 1% de grasa, mucha fibra (8%), poca sal y no excesivamente calóricos.**

