



ANALIZADAS NUEVE GALLETAS DE DESAYUNO

Las María de toda la vida, las galletas más saludables

PARA UN DESAYUNO COTIDIANO, LAS MARÍA SON MÁS APROPIADAS QUE LAS DORADAS Y QUE OTRAS MUY CONSUMIDAS: SU GRASA ES MÁS SALUDABLE, TIENEN MÁS FIBRA Y MENOS CALORÍAS. Y EN LA CATA QUEDARON BIEN

El desayuno es la primera comida del día y la más importante para niños y jóvenes. Un desayuno ideal contendrá leche o derivados lácteos que aporten calcio; fruta y zumos, como fuente de fibra y vitaminas; y cereales con sus hidratos de carbono y proteínas. Pero una cosa es el desayuno ideal y otra el más común en los hogares, en el que las galletas son protagonistas estelares. Es por ello que CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio y a cata 9 galletas de desayuno: dos del tipo básicas (Petit, de Río, y La Buena María, de Fontaneda), cuatro doradas (Marbú Dorada, de Artiach; La Buena María Ilustrada, de Fontaneda; María Oro, de Cuétara, y Creme Tropical, de Gullón) y tres especiales: Marie Lu de Lu; Chiquilín, de Artiach, y Yayitas de Lu.

Según la legislación, todas son "Marías, tostadas y troqueladas" y están elaboradas con harinas, azúcares y grasas comestibles, con o sin adición de otros productos alimenticios para su mejor enriquecimiento, formando una masa elástica a consecuencia del desarrollo del gluten. Y se cortan por sistema de prensa o rodillo troquelado. Las doradas se han sometido a un baño de aceite vegetal tras

MARCA	GALLETAS BÁSICAS		GALLETAS BÁSICAS DORADAS			GALLETAS "ESPECIALES"			
	"PETIT" DE RÍO	"LA BUENA MARÍA" DE FONTANEDA	"MARBÚ DORADA" DE ARTIACH	"LA BUENA MARÍA ILUSTRADA" DE FONTANEDA	"MARÍA ORO" DE CUÉTARA	"CREME TROPICAL" DE GULLÓN	"MARIE LU" DE LU	"CHIQUILÍN" DE ARTIACH	"YAYITAS" DE LU
Denominación de venta	Galletas tostadas	Galleta María	Galleta María bañada con aceite vegetal	Galleta María bañada con aceite vegetal	Galletas	Galletas doradas	Galletas con huevo	Galletas	Galletas doradas
Humedad ¹ (%)	1,3	2,1	3,0	2,4	1,5	1,7	3,1	2,2	3,0
Proteína (%)	5,6	6,7	6,2	6,2	5,8	5,7	6,9	6,5	7,2
Grasa (%)	9,9	11,5	17,1	17,7	24,7	21,4	17,2	16,5	16,9
Ácidos grasos saturados (%)	49	49	67	64	21	69	49	59	48
Ácidos grasos insaturados (%)	51	51	33	36	79	31	51	41	52
Cenizas ² (%)	0,9	0,8	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,5
Sal (%)	0,67	0,69	0,88	0,63	0,61	0,59	1,17	0,28	0,45
Carbohidratos (%)	79,1	76,3	71,8	70,8	64,9	68,6	70,5	72,4	70,4
Azúcares totales (%)	17,3	15,8	16,6	18,2	18,3	14,5	21,2	18,4	15,4
Fibra dietética total (%)	3,2	2,6	1,1	2,2	2,5	1,9	1,7	1,8	2,0
Valor calórico (Cal/100g)	428	436	466	467	505	490	464	464	463
Cata de consumidores (de 1 a 9)	6,4	7,3	6,7	6,9	6,7	6,8	6,7	7,7	6,6

(1) Humedad: La norma fija un máximo de un 6% en las galletas simples.
(2) Cenizas: La norma establece un máximo de 1,5% en las galletas simples.

el horneado y las especiales tienen una forma diferente a las básicas o algún ingrediente que las peculiariza (el huevo en Marie Lu y Chiquilín, la miel y el coco en Chiquilín). Las Yayitas también son doradas, ya que han recibido un baño de aceite vegetal. Los precios van desde los 2,04 euros que sale el kilo de Petit de Río hasta los 3,52 euros del kilo de Marie Lu. Las más baratas son las básicas (2,04 y 2,18 euros el kilo), y las más caras, las especiales, entre 2,99 y 3,52 euros el kilo. Las doradas cuestan entre 2,21 euros el kilo y los 3,01 euros el kilo de la de Fontaneda.

GALLETAS VS. SOBAOS, MAGDALENAS, CRUASANES Y CEREALES

Estas galletas de desayuno apenas contienen agua (entre 1,5% y 3% de humedad), pero sí bastante pero muy distinta cantidad de grasa (desde el 10% de Petit de Río hasta el casi 25% de María Oro de Cuétara) y, sobre todo, una gran riqueza en hidratos de carbono, con una media del 72% del producto pero llega en alguna galleta hasta el 79%. La importancia de la proteína es menor, pero repre-

senta entre el 5,5%-7% del producto. En contra de lo que se puede pensar, la cantidad de fibra que estas galletas aportan al desayuno es poco significativa: desde el estimable 3,2% de fibra de Petit, de Río, hasta el escueto 1,1% de Marbú dorada, de Artiach. No sorprenderá a nadie que el análisis haya comprobado que a estas galletas se les ha añadido importantes cantidades de azúcar (de media el 17%), que representan el 18% del producto en tres muestras y el 21% en una. Si llama la atención, sin embargo, que estas galletas sean más bien saladas: los valores de sal son de entre el 1,2% de Marie Lu y el 0,3% de Chiquilín. Un alimento se considera demasiado salado para la salud cuando supera el 1,5% de sal.

Con este perfil nutricional (poca humedad, muchos hidratos de carbono y bastante grasa) era previsible que las galletas resulten energéticas: de media, 465 calorías cada cien gramos; algo menos las básicas (432 cal/100 g) y un poco más las doradas (482 cal/100 g). De ahí que el consumo de galletas entre comidas no sea aconsejable; mejor limitarlas al desayuno.

Las galletas con aceite vegetal son más saludables que las que tienen grasas vegetales



Por otra parte, procede comparar las galletas con otras opciones sabrosas y dulces para el desayuno, pero conviene hacerlo distinguiendo las *maría* básicas de los otros dos tipos. Las *maría* básicas son más saludables: tienen casi la mitad de grasa y -por ello y porque su perfil lipídico (proporción entre grasas saturadas e insaturadas) es algo mejor-, menos grasas saturadas que las doradas y las especiales. Además, tienen más fibra y son menos calóricas. También son más convenientes que sobaos y cruasanes, que tienen más grasa y grasas saturadas y resultan más calóricos. Ante las magdalenas (más grasa, el 25%, pero sólo el 16% de su grasa es saturada, frente a casi el 50% de las *maría*; y mucha menos sal), las *maría básicas* pierden, si bien por poco, en este hipotético combate de méritos nutricionales. Si se cotejan estas *maría* con los cereales de desayuno básicos, salen malparadas: los cereales tienen menos grasa (entre 2% y 6%), mucha más fibra (entre 15% y 25%) y aportan 365 calorías cada cien gramos, cuando las *maría* suman en torno a 430. Comparando ahora con las galletas de los otros dos tipos, se constata que son menos saludables para el desayuno que las magdalenas y, sobre todo, que los cereales. Y tan poco aconsejables como cruasanes y sobaos para las colaciones matutinas cotidianas: aunque tengan menos grasa, no pueden presumir de mejor perfil lipídico, debido a que casi la mitad -o más- de su grasa es saturada; y tanto en sal como en azúcar, fibra y aporte calórico sus valores son similares.

PARA ELEGIR LA MEJOR GALLETA DE DESAYUNO

El análisis microbiológico comprobó que, aunque el estado higiénico de las galletas era correcto y el riesgo sanitario nulo, había pequeñas cantidades de *B. cereus* en ocho muestras y *enterobacterias* en dos muestras. Sólo una galleta carecía de estas bacterias: Creme Tropical, de Gullón. El estudio del etiquetado reveló que seis muestras lo lucían incorrecto por diversos motivos. El más grave fue el de Marie Lu: se declara "fuente de fibra" (es obligatorio un 3% de fibra) cuando tenía solo un 1,7% de fibra, menos que siete de las ocho galletas restantes.

Dicho queda que las *maría básicas* son más saludables. Pero las otras siete no son todas similares, hay una que destaca y en positivo. María Oro, de Cuétara, aporta menos grasas saturadas, a pesar de que es la de más grasa (casi el 25% del producto). La razón es la calidad de esa grasa (sólo el 21% es saturada, frente al 50%-70% de las otras seis), que es aceite vegetal y no grasa vegetal, como en las demás galletas. Cada cien gramos, María Oro contiene 5 gramos de grasa saturada (lo mismo que las básicas), mientras que las hay que rozan los 15 gramos, como Creme Tropical, de Gullón, y los 10-11 gramos, el caso de tres muestras. La única pega de María Oro es su poder energético, 505 calorías cada cien gramos, cuando las básicas no llegan a 440 cada cien gramos.

Pero no todo es nutrición, las galletas, casi por definición, han de ser sabrosas y apetecibles. Para valorar lo organoléptico, se realizó una cata con 45 consumidores, cada tipo de galleta por separado. Los resultados del análisis sensorial evidenciaron que, entre las básicas, La Buena María de Fontaneda era la preferida, que en las doradas no había ninguna que destacara, y que en las especiales, Chiquilín era más preferida que las otras dos. En valoración global, ninguna mereció puntuación mediocre y destacaron Chiquilín (7,7 puntos) y La Buena María de Fontaneda (7,3 puntos). Siendo que esta última, básica, es la segunda más barata y una de las dos mejores en lo nutricional, La Buena María de Fontaneda logra el galardón de mejor relación calidad-precio. También Petit de Río es una galleta adecuada para los desayunos. Huelga decir que si a la galleta *maría básica* se le impregna una capa de mantequilla o margarina, la cosa cambia mucho, y no a mejor. Quienes prefieran galletas con más grasa y sabor, tienen en María Oro, de Cuétara, la mejor opción para un desayuno cotidiano: no destaca en cata y es la más calórica, pero es la única con aceite vegetal, lo que hace que su grasa sea la más saludable; y encima, es una de las más baratas.

GALLETAS Y SALUD

Las galletas son alimentos energéticos, y como tales, su consumo debe ser moderado. Están indicadas para la dieta infantil y para quienes por trabajo o deporte, hacen coti-

dianamente un gran desgaste físico. No son convenientes para quienes cuidan su peso o sufren diabetes. Los consumidores habituales de galletas deben conocer la cantidad y calidad de la grasa que contienen. Las galletas con aceites de girasol, maíz, soja u oliva (buen perfil lipídico, pocas grasas saturadas) son clara minoría en el mercado, pero deben preferirse a las que emplean aceites de coco o palma y otras grasas vegetales, menos saludables. Ninguna de las 9 galletas estudiadas especifica el tipo de grasa vegetal que emplea. Ni siquiera la única que usa aceite vegetal indica el que emplea. Este déficit de información tan significativa y útil para el consumidor tiene una explicación: la normativa actual sólo obliga a los fabricantes a concretar si la grasa es vegetal, animal o hidrogenada, nada más. Y eso hacen.

Por otro lado, las galletas están contraindicadas para quienes padecen celiaquía o intolerancia al gluten porque contienen harina de trigo; alergia a la caseína porque contienen suero de leche y, alergia al huevo, porque algunas (en este análisis, Marie Lu y Chiquilín) contienen este ingrediente. Las nueve galletas analizadas contienen numerosos aditivos, todos ellos autorizados; Petit, de Río, es la que menos aditivos utiliza. Las galletas no destacan por su contenido en fibra, ya que la harina empleada en su elaboración es refinada y en este proceso se pierde el salvado, la parte del grano que concentra la fibra. //

181 **9** GALLETAS DE DESAYUNO**GALLETAS "BÁSICAS"****LA BUENA MARÍA, FONTANEDA "Galleta María"**

800 gramos. Salen a 2,18 euros el kilo.

Mejor relación calidad precio de todo el comparativo.

Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, grasa vegetal (antioxidante E-320), jarabe de glucosa y fructosa, suero de leche en polvo, gasificantes (bicarbonatos sódico y amónico), sal, agente de tratamiento de la harina (metasulfito sódico), emulgente (lecitina de soja) y aroma.

Etiquetado incorrecto: Se destaca la imagen del trigo, pero no se indica la cantidad de este ingrediente.

Composición nutricional: Una de las dos mejores de todo el comparativo. De las menos grasas (11,5%) y energéticas (436 calorías cada cien gramos). Una de las que menos grasa saturada aportan (5,6 gramos cada cien gramos de producto), y las segundas con más fibra (2,6%).

En cata recibe 7,3 puntos y es más preferida que la otra galleta básica analizada. Gusta por su sabor y apariencia y por ser "muy crujiente"; no es criticada por ninguno de los parámetros.

**PETIT, RÍO "Galletas tostadas"**

800 gramos. Salen a 2,04 euros el kilo, las más baratas. Una buena opción.

Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, aceites y grasas vegetales, jarabe de glucosa y fructosa, sal, gasificantes (bicarbonato sódico y amónico), aromas.

Etiquetado incorrecto. Destaca la imagen del trigo y no se indica su cantidad. Declara "elaborada con ingredientes sanos y naturales", cuando no están permitidas este tipo de declaraciones saludables hasta que se apruebe legalmente cómo deben hacerse (fecha prevista: 31 enero 2010). Además, no dice toda la verdad: contiene aditivos no naturales.

Composición nutricional. La mejor de este comparativo. Son las galletas menos grasas (9,9%), las menos energéticas (428 calorías cada cien gramos) y con más fibra (3,2%). Las que menos grasa saturada aportan (5 gramos cada cien gramos de producto). También, las de menos aditivos.

En cata recibe 6,4 puntos: elogiadas por su "sabor" y "aparición" y por crujientes. Recibe críticas por la "sensación al masticar". Fue menos preferida que "La Buena María", de Fontaneda, la otra galleta básica analizada.

**GALLETAS "BÁSICAS DORADAS"****MARÍA ORO DE CUÉTARA "Galletas"**

800 gramos. Salen a 2,24 euros el kilo. Para quienes prefieren las galletas "doradas", la mejor opción de este comparativo.

Ingredientes: Harina de trigo, aceite vegetal, azúcar, suero de leche en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, sal, emulgente (lecitina), gasificantes (bicarbonatos sódico y amónico), aromas, agente de tratamiento de la harina (metasulfito sódico).

Etiquetado incorrecto: Se destaca la imagen del trigo pero no se indica la cantidad de este ingrediente.

Composición nutricional: Las más grasas (casi el 25% del producto es grasa) y más energéticas (505 calorías cada cien gramos) de todo el comparativo. Se da la decisiva circunstancia de su (muy abundante) grasa tiene el perfil más saludable (sólo el 21% de la grasa es saturada) de todas las galletas estudiadas; así, es una de las que menos grasa saturada contiene: poco más de 5 gramos cada cien gramos de producto. Se debe a que usa aceite vegetal en lugar de grasa vegetal.

En cata recibe 6,7 puntos: gusta por su "sabor", "aparición" y "grado crujiente" y no es criticado por ninguno de los parámetros.

**MARBÚ DORADA, ARTIACH "Galleta María bañada con aceite vegetal"**

1.000 gramos. Salen a 2,40 euros el kilo.

Ingredientes: Harina de trigo, grasas vegetales (antioxidante E-320), azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, suero de leche en polvo, gasificantes (bicarbonato amónico y sódico), sal, aromas y agente de tratamiento de la harina (metasulfito sódico).

Etiquetado incorrecto: Se destaca la imagen del trigo pero no se indica la cantidad de este ingrediente.

Composición nutricional, de las menos saludables. Uno de los perfiles lipídicos menos saludable (el 67% de su grasa es saturada y, al tener mucha grasa, el 17%, es de las que más saturadas aportan: 11,5 gramos cada cien gramos de producto). De las de menos fibra (1,1%) y más sal (0,9%).

En cata logra 6,7 puntos: gusta por su "aparición", "sabor" y "grado crujiente", y es criticada por "demasiado tostada".

**LA BUENA MARÍA ILUSTRADA, FONTANEDA****"Galleta María bañada con aceite vegetal"**

800 gramos. Salen a 3,01 euros el kilo, son de las más caras.

Ingredientes: Harina de trigo, grasas vegetales (antioxidante E-320), azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, suero de leche en polvo, gasificantes (bicarbonatos sódico y amónico), sal, extracto de malta, emulgente (lecitina de soja), aromas, agente de tratamiento de la harina (metasulfito sódico).

Etiquetado incorrecto: Se destaca la imagen del trigo pero no se indica la cantidad de este ingrediente.

Composición nutricional: Uno de los perfiles lipídicos menos saludables (el 64% de su grasa es saturada y, al tener mucha grasa, el 17,7%, es de las que más saturadas aportan: 11,3 gramos cada cien gramos de producto).

En cata recibe 6,9 puntos: gusta por su "sabor", "aparición" y "grado crujiente" y no es criticado por ninguno de los parámetros.

**"CREME TROPICAL" DE GULLÓN "Galleta dorada"**

800 gramos. Salen a 2,21 euros el kilo.

Ingredientes: Harina de trigo, grasa vegetal, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes; bicarbonatos sódico y amónico, sal, emulgente: lecitina de soja, suero de leche en polvo, aroma de vainilla, antioxidante: metasulfito sódico.

Composición nutricional, la menos saludable de todo el comparativo: tiene mucha grasa (21%) y el peor perfil lipídico (el 69% de la grasa es saturada), lo que hace que sea la que más grasa saturada aporta en cien gramos de producto, casi 15 gramos, cuando hay varias galletas (una de ellas, "dorada") que tienen la tercera parte. Y son de las más energéticas (490 calorías cada cien gramos). En positivo, son las menos azucaradas (14,5% de azúcares totales).

En cata recibe 6,8 puntos: elogiadas por su "sabor", "aparición" y "grado crujiente", recibieron críticas por su "forma".

**MARIE LU DE LU "Galletas con huevo"**

825 gramos. Salen a 3,52 euros el kilo, son las más caras de todas las galletas comparadas.

Ingredientes: Cereales 66% (harina de trigo), azúcar, grasa vegetal, huevos 2,6%, sal, lactosa y proteínas de la leche, leche desnatada en polvo, gasificantes: carbonato ácido de sodio, carbonato ácido de amonio, jarabe de glucosa y fructosa, aroma de vainilla.

Etiquetado incorrecto: Declara ser "fuente de fibra", por lo que su contenido en fibra debe superar el 3%. Sin embargo, el valor obtenido en laboratorio ha sido el 1,7% de fibra, uno de los más bajos de todo el comparativo.

Composición nutricional: Las de más azúcares totales (21%) y las más saladas (casi el 1,2%: un alimento se considera demasiado salado cuando supera el 1,5% de sal).

En cata obtiene 6,7 puntos y fueron de las menos preferidas entre las galletas "especiales". Gustó su "aparición", "sabor" y "grado crujiente"; no fueron criticadas por ninguno de los parámetros.

**CHIQUILÍN DE ARTIACH "Galletas"**

875 gramos. Salen a 3,14 euros el kilo, las segundas más caras.

Ingredientes: Harina de trigo (67%), azúcar, grasas vegetales (antioxidante E-320), almidón de trigo, coco rallado, suero de leche en polvo, miel (0,7%), jarabe de glucosa y fructosa, gasificante (bicarbonato sódico y amónico), huevo en polvo, (0,6% equivalente a 2,35% de huevo líquido), sal, extracto de malta, aromas, leche desnatada en polvo y dextrosa.

Composición nutricional. Son las menos saladas de todas las galletas estudiadas: sólo el 0,28% de sal, cuando la mayoría rondan el 0,60% y una supera el 1%. Aportan más grasa saturada (casi 10 gramos cada cien de producto) que las otras dos galletas "especiales" (8,1 y 8,4 gramos de grasa saturada cada cien gramos de producto).

En cata recibe 7,7 puntos, la nota más alta de todo el comparativo, y fue la más preferida de las "especiales". Gusta por su "aparición" y "sabor" y por su "grado crujiente", y no recibe crítica alguna.

**YAYITAS DE LU "Galletas doradas"**

600 gramos. Salen a 2,99 euros el kilo.

Ingredientes: Cereales 73% (harina de trigo), azúcar, grasa vegetal, jarabe de glucosa y fructosa, sal, gasificantes: bicarbonato amónico, bicarbonato sódico, leche desnatada en polvo, aromas, emulgente: lecitina de soja.

Composición nutricional intermedia, cabe destacar únicamente que con su 0,45% de sal es la segunda menos salada.

En cata recibe 6,6 puntos y fue una de las menos preferidas de las "especiales". Gusta por su "aparición", "forma", "sabor" y "grado crujiente" y no es criticado por ninguno de los parámetros.