



ANALIZADAS 12 MUESTRAS DE CHUCHERÍAS

Chucherías: un cero en nutrición

CARECEN DE INTERÉS NUTRICIONAL Y POR SU GRAN CONTENIDO EN AZÚCAR SU CONSUMO HABITUAL FOMENTA LA CARIES, LA OBESIDAD Y LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS. MEJOR CONSUMIRLOS SÓLO DE VEZ EN CUANDO Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES

Las chucherías son quizá las chucherías por antonomasia. Se trata de productos de confitería formados por una pasta maciza elaborada fundamentalmente con azúcar y que ha sido aromatizada y coloreada mediante el uso de numerosos aditivos. Se comercializan con formas, tamaños y envases muy diversos. Lo más característico de las chucherías es su ínfimo valor nutricional. Se componen mayoritariamente (representan de media el 82% del producto) de hidratos de carbono y, dentro de estos, la mayor presencia la ostentan los azúcares sencillos (sacarina, fructosa, glucosa, maltosa), los menos interesantes desde un punto de vista nutricional; el resto de hidratos desempeñan una función gelificante, como pectinas, gelatinas, almidones y goma arábiga. El contenido en el resto de nutrientes, grasas y proteína, es poco relevante; y otro tanto ocurre con los micronutrientes: las vitaminas y los minerales. Su elaboración es simple. La mezcla se

MARCA	YOGURITO CON LECHE + CALCIO + FÓSFORO	DISCOS REGALIZ	OSITOS ORO	BOTELLA COLA	DULCI PICA	RELLE- NOLAS	ESPUMAS DULCES	ZARZA- MORAS	FRAM- BUESAS	CARAMELOS DE GOMA GUMMY JELLY	LÁGRIMAS	OSITOS DE GOMA
	Damel	Mauri	Haribo	Miguelañez	Vidal	Vidal	Miguelañez	Dulciora	Virginias	Dulciora	Miguelañez	Natursoy
Denominación de venta	Caramelos de goma	Geles dulces (rojos) Dulces de regaliz (negros)	Caramelos de goma	Geles dulces	Geles dulces	Caramelo de goma relleno	Espumas dulces	Caramelo de goma	Caramelo de goma con sabor a frambuesa	Caramelo de goma	Geles dulces	Golosinas ecológicas
Formato (g)	150	125	150	700	200	200	175	125	150	125	150	75
Precio (Euros/kilo)	11,18	9,53	9,57	7,19	8,25	8,90	9,79	9,52	10,98	9,86	10,35	28,67
Humedad (%)	13,1	15,0	13,4	15,0	4,7	16,2	16,3	10,5	16,0	15,1	14,1	12,5
Proteína (%)	6,4	3,8	7,3	4,6	1,6	4,1	5,4	2,9	4,6	4,0	4,5	0,7
Carbohidratos ¹ (%)	81	81	79	80	94	80	78	87	79	81	81	87
Fructosa (%)	2,3	5,8	1,3	2,7	5,4	3,4	8,1	1,1	1,1	2,0	1,9	0,4
Glucosa (%)	8,3	9,1	11,2	3,8	9,1	15,1	15,9	7,2	11,4	10,6	3,5	2,4
Sacarosa ² (%)	19,3	10,5	20,5	29,6	47,7	24,9	24,5	53,6	30,6	39,4	34,1	1,0
Maltosa (%)	20,8	3,6	7,3	16,1	5,1	19,8	9,6	11,2	12,6	15,6	15,6	36,9
Azúcares totales (%)	50,7	29,0	40,3	52,2	67,3	63,2	58,1	73,1	55,7	67,6	55,1	40,7
Valor Calórico (Cal/100g)	350	339	345	338	382	336	334	360	335	340	342	353
Colorantes artificiales	E-129	E-129	Ausencia	E-102, E-131, E-132	E-129	E-129	E-124, E-129	E-122, E-129	E-129	E-104, E-110, E-122, E-131	E-102, E-110, E-122, E-131	Ausencia
Gluten ³ (mg/Kg)	< 3	> 100	< 3	< 3	> 100	< 3	< 3	< 3	< 3	< 3	< 3	< 3

(1) Carbohidratos (%): El valor de los carbohidratos se ha calculado, adjudicando al parámetro grasa un valor estimado del 0%, por su contenido despreciable en las chucherías.

(2) Sacarosa (%): azúcar común.

(3) Gluten: Son proteínas de cereales tales como el trigo, avena, cebada y centeno. Su consumo puede ser tóxico para personas intolerantes (celiacos) o alérgicas al gluten. En este análisis, dos muestras contenían gluten.

consigue con grandes dosis de azúcares-azúcar, jarabe de glucosa, glucosa, dextrosa, jarabe de caramelo y otros-, que suponen más del 50% del peso de las chucherías. Se añaden los aditivos -aromas, acidulantes, gelificantes y colorantes- y ya está. Las chucherías tipo “nube”, además, contienen proteínas lácteas que garantizan la textura esponjosa. Si en lugar de estar cubiertas de azúcar, son brillantes, como los regalices o las fresas, se emplean aceites y ceras que les dan ese brillo. Toda esta masa se diluye en una cantidad determinada de agua que proporcionará la densidad deseada al producto.

Los aromas proporcionan olor y sabor, los acidulantes potencian el sabor y sirven como conservantes, los gelificantes permiten las curiosas formas, los colorantes hacen su conocida labor y gelatina, aceites y ceras dan consistencia al producto y lo hacen más atractivo a la vista. La mezcla se introduce en los moldes y se deja reposar hasta

que la gelatina enfríe y se obtenga este producto dulce, con la forma deseada, de textura gomosa y pegajosa.

UN CONSUMO NADA BANAL

No se trata de un producto banal en lo nutricional. El consumo frecuente de chucherías puede propiciar caries y obesidad, además de malos hábitos alimentarios. Porque tienen mucho azúcar (de media, lo es el 54% de producto, pero en algunas chucherías el azúcar llega a representar más del 70%) y porque tienen un gran poder energético: aportan desde 335 hasta 380 calorías cada cien gramos. Si a todo esto se añade que es un producto que contiene innumerables aditivos (aromas, colorantes, acidulantes, gelificantes, humectante, conservante...), en su mayoría artificiales, y que la mayoría de los fabricantes siguen usando colorantes azoicos, poco convenientes para los niños (puede afectar a su actividad y atención), la conclu- >

12 CHUCHERÍAS

No hay mejor relación calidad-precio en este comparativo porque se trata de productos de nulo interés nutricional en nuestra dieta, del todo prescindibles por tanto, y cuyo consumo frecuente es desaconsejable porque, por su gran cantidad de azúcar, fomenta la obesidad y la caries y puede conducir a malos hábitos alimentarios. No se hizo análisis sensorial (cata de consumidores) porque se trata de productos muy distintos en lo organoléptico (sabor, textura, color, etc).



YOGURITO CON LECHE + CALCIO + FÓSFORO DE DAMEL "Caramelos de goma"

150 gramos. Salen a 11,18 euros/kilo, las segundas más caras de todas las comparadas. Tienen forma de vasos de pequeño tamaño, de color blanco y rojo.

Ingredientes: jarabe de glucosa, azúcar, gelatina, leche en polvo, sales de calcio, acidulantes (E-330, E-270), gelificante: pectina, aromas, Colorante: (E-129), agente de recubrimiento: (aceite vegetal y cera carnauba).

Emplea un colorante artificial (E-129: Rojo allura AC), azoico, poco saludable pero permitido; su uso deberá ser indicado, en breve plazo, en la etiqueta, ya que puede causar problemas a los niños.

Etiquetado incorrecto: destaca el ingrediente "leche" en el envase y (a pesar de que es obligatorio hacerlo) no indica su cantidad en el etiquetado.

Composición nutricional: el 51% del producto es azúcar (cantidad intermedia). El valor energético es intermedio: 350 calorías cada cien gramos.



"DISCOS DE REGALIZ" DE MAURI "Dulces de regaliz" (los negros) y "Geles dulces" (los rojos)

125 gramos. Salen a 9,53 euros/kilo. Tienen forma de discos de regaliz, negros y rojos.

Ingredientes: Discos rojos: jarabe de glucosa, harina de trigo, azúcar, acidulante (ácido cítrico), aroma, colorante (E-129), aceite vegetal, agente de recubrimiento (E-901 y E-903).

Discos negros: jarabe de melaza, harina de trigo, jarabe de glucosa, ácido glicirrícico (4%), sal, aroma, aceite vegetal, agente de recubrimiento (E-901).

El disco rojo emplea un colorante artificial (E-129: Rojo allura AC) azoico poco saludable pero permitido; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños. El disco negro no utiliza colorantes.

Composición nutricional: el de menos azúcar (29%) de los doce comparados. Es uno de los dos que contiene gluten (harina de trigo).



"OSITOS DE ORO" HARIBO "Caramelos de goma"

150 gramos. Salen a 9,57 euros/kilo. Tienen forma de ositos de pequeño tamaño en color amarillo, rojo, naranja, blanco y verde.

Ingredientes: jarabe de glucosa, azúcar, gelatina, dextrosa, acidulante: ácido cítrico, 1,6% zumo de frutas a base de concentrado: manzana, naranja, limón, fresa, frambuesa, mezcla de extracto de frutas, y plantas en proporción variable (limón, naranja, manzana, kiwi, baya de sauco, casis, aronia, uva, espinaca, ortiga, fruta de la pasión, mango), aromas, agentes de recubrimiento: aceite vegetal, cera de abeja, cera de carnauba, fructosa, azúcar invertido. No utiliza colorantes, un importante valor añadido frente a las demás.

Composición nutricional: la que más proteína contiene (7%). Su cantidad de azúcar (40%) es inferior a la media (54%). El valor energético, 345 calorías cada cien gramos, es casi el mismo que la media (346 calorías cada cien gramos).



"ESPUMAS DULCES" DE MIGUELAÑEZ "Espumas dulces"

175 gramos. Salen a 9,79 euros/kilo y tienen forma de cilindros rosas.

Ingredientes: jarabe de glucosa y fructosa, azúcar, agua, gelificante: gelatina, proteínas de leche, aroma, almidón modificado, colorantes: E-124 y E-129. Emplea dos colorantes artificiales: E-129 (Rojo allura AC) y E-124 (rojo cochinilla A), ambos azoicos (poco saludable pero permitido; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños).

Composición nutricional: de las menos energéticas (334 calorías cada cien gramos), si bien las diferencias entre la mayoría de chucherías son poco relevantes.



"ZARZAMORAS" DE DULCIORA "Caramelo de goma"

125 gramos. Salen a 9,52 euros/kilo y tienen forma de moras, rojas y negras.

Ingredientes: azúcar, jarabe de glucosa, agua, gelatina, gelificante: pectina, acidulante: ácido cítrico, goma arábiga, aromas, colorantes: E-122, E-129, E-153.

Emplea dos colorantes artificiales: E-122 (carmoisina) y E-129 (Rojo allura AC), los dos azoicos (poco saludables pero permitidos; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños).

Composición nutricional: las de más azúcar (73%) y las segundas más energéticas (360 calorías cada cien gramos).



"FRAMBUESAS" DE VIRGINIAS "Caramelo de goma con sabor a frambuesas"

150 gramos. Salen a 10,98 euros/kilo y tienen forma de frambuesas de color rosa recubiertas de azúcar.

Ingredientes: jarabe de glucosa, azúcar, gelificante (gelatina), almidón modificado, humectante (sorbitol), acidulante (ácido cítrico), aromas, colorante (E-124).

Declara contener un colorante artificial (E-124; rojo cochinilla, que es azoico (poco saludable pero permitido; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños) pero el que se ha detectado es otro: el E-129 (Rojo allura AC, también azoico).

Etiquetado incorrecto: declara el colorante E-124, cuando en realidad tiene E-129 (también azoico).

Composición nutricional: de las de más agua (16%) y de las menos energéticas (335 calorías cada cien gramos).



"BOTELLA COLA" DE MIGUELAÑEZ "Geles dulces"

700 gramos. Salen a 7,19 euros/ kilo, las más baratas. Tienen forma de botellas de color verde y marrón, recubiertas de azúcar.

Ingredientes: azúcar, jarabe de glucosa, agua, gelatina, dextrosa, acidulante: E-330, aromas y colorantes: E-102, E-124, E-131, E-132, E-153, E-160C.

Usa tres colorantes artificiales: E-102 (tratracina) que es azoico (poco saludable pero permitido; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños), E-131 (azul patentado V), que no es azoico y E-132 (indigotina), que tampoco es azoico. Declara también E-124 (rojo cochinilla A), que el laboratorio no ha detectado, posiblemente porque se encuentre en una concentración ínfima.

Composición nutricional: sólo destaca en que tiene más maltosa (llega al 16%) que la media; el resto de sus valores (calorías, azúcares...) son intermedios.



"DULCI PICA" DE VIDAL "Geles dulces"

200 gramos. Salen a 8,25 euros/kilo, los segundos más baratos. Tienen forma de cortos palos rojos rellenos de gominola blanca y recubiertos de azúcar.

Ingredientes: azúcar, jarabe de glucosa, harina de trigo (contiene gluten), jarabe de azúcar invertido, grasa vegetal, estabilizador: glicerina, acidulante: ácido málico, ácido tartárico, almidón de patata, acidulante: ácido cítrico, gelificante: gelatina, aromas, corrector de acidez: lactato sódico, sal, emulgente: monoestearato de glicerol, conservador: sorbato potásico, colorantes: E-129.

Emplea un colorante artificial (E-129:Rojo allura AC) que es azoico (poco saludable pero permitido; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños). La única muestra que emplea conservantes.

Composición nutricional: De las de más azúcar (67%) y las más energéticas (382 calorías cada cien gramos). Contiene gluten.



"RELLENOLAS" DE VIDAL "Caramelo de goma relleno"

200 gramos. Salen a 8,90 euros/kilo, y tienen forma de media esfera de color blanco y rosa.

Ingredientes: caramelo de goma (jarabe de glucosa, azúcar, gelificante: gelatina, pectina, Humectante: jarabe de sorbitol, almidón de maíz, acidulante: ácido láctico, agente de recubrimiento: aceite vegetal, cera carnauba, cera de abejas, aromas, colorantes; E-129), relleno [30% valor medio] (jarabe de glucosa, azúcar, jarabe de azúcar invertido, gelificante: gelatina, pectina, acidulante: ácido cítrico, corrector de acidez: citrato sódico, aromas, colorantes: E-129).

Emplea un colorante artificial (E-129: Rojo allura AC) que es azoico (poco saludable pero permitido; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y que puede causar problemas a los niños).

Composición nutricional: es una de las muestras con más agua (16%) y azúcar (63%).



"CAMELOS DE GOMA GUMMY JELLY" DE DULCIORA "Caramelo de goma"

125 gramos. Salen a 9,86 euros/kilo, tienen forma cuadrada y están recubiertos de azúcar; se comercializan envueltos individualmente con un envase de plástico.

Ingredientes: azúcar, jarabe de glucosa, agua, gelatina, gelificante: pectina, acidulante: ácido cítrico, aromas, colorantes: E-104, E-110, E-122, E-131. Utiliza hasta cuatro colorantes artificiales: E-104 (amarillo de quinoleína), E-131 (azul patentado V), E-110 (amarillo anaranjado S) y E-122 (carmoisina); los dos últimos, azoicos (poco saludables pero permitidos; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños).

Composición nutricional: es de los de más azúcar (68%).



"LÁGRIMAS" DE MIGUELAÑEZ "Geles dulces"

150 gramos. Salen a 10,35 euros/kilo y tienen forma de pequeñas bolas recubiertas de azúcar, de color verde, amarillo, rojo y naranja.

Ingredientes: azúcar, jarabe de glucosa, agua, gelatina, dextrosa, acidulante: E-330, aromas y colorantes: E-122, E-102, E-131, E-110.

Utiliza cuatro colorantes artificiales: E-131 (azul patentado V), E-102 (tratracina), E-110 (amarillo anaranjado S), E-122 (carmoisina). Los tres últimos son azoicos (poco saludables pero permitidos; en breve plazo, la legislación obligará a indicar su uso y a advertir que puede causar problemas a los niños).

Etiquetado incorrecto: su indicación "0% grasas" atribuye al producto como característica particular una que comparte con todos los de su tipo, en este caso, chucherías.

Composición nutricional intermedia, no destaca en nada. Tampoco en capacidad energética: 342 calorías cada cien gramos.



"OSITOS DE GOMA" DE NATURSOY "Golosinas ecológicas"

75 gramos. Salen a 28,67 euros/kilo. Las más caras, con mucha diferencia, ya que las siguientes más caras salen a poco más de 11 euros el kilo. Tienen forma de ositos de goma de pequeño tamaño de color naranja, amarillos, verdes, rojos y marrones.

Ingredientes: sirope de maíz, almidón de maíz, sirope de agave, aroma natural: frambuesa/manzana/tropical/naranja, extracto natural de frutas y plantas (cúrcuma/pimienta/espinacas/aronia), pectina de manzana, ácido cítrico y cera de carnauba de cultivo ecológico.

No utiliza colorantes. Etiquetado incorrecto: no indica el número de lote en el envase.

Composición nutricional: las menos proteicas (0,7%), una de las tres con menos azúcar (sólo el 40% del producto es azúcar) y una de las dos con más carbohidratos (87%).



Cinco de cada seis usan un aditivo que puede perjudicar la actividad de los niños

sión solo puede ser una: las chucherías no aportan nada bueno a nuestra dieta y pueden convertirla en peor y en menos saludable, por lo que no deben convertirse en producto habitual de consumo.

CONSUMER EROSKI ha analizado 12 muestras de chucherías con formas y tamaños variados (geles de goma: ositos, zarzamoras, chucherías rellenas, botellas cola, lágrimas, frambuesas, caramelos de goma; regalices: dulcifica y discos de regaliz y espumas dulces; a las que se llaman “nubes” o “jamones”) de Damel, Mauri, Haribo, Miguelañez, Vidal, Dulciora, Virginias y Natursoy. Nueve de las muestras se comercializan en bolsas de plástico que pesan entre 75 y 175 gramos, y las otras tres se venden en tarrinas de plástico, dos de ellas de 200 gramos y una, de 700 gramos (las botellas de coca cola de Miguelañez). En contra de lo que a veces se piensa, las chucherías no son baratas: cuestan desde poco más de 7 hasta 11 euros el kilo, e incluso hay una, la que se reclama ecológica, que sale a casi 29 euros el kilo. La mayoría de verduras

y frutas, e incluso muchos pescados y productos cárnicos cuestan menos que la más barata de estas chucherías.

Una de las comprobaciones más relevantes del análisis es que a 10 de las 12 muestras analizadas les queda sólo 6 meses para adaptarse a un nuevo Reglamento que regula el uso de colorantes azoicos: o los sustituyen o advierten (ninguno lo hace hoy) en el etiquetado de los riesgos que su consumo entraña para los niños: puede afectar negativamente a su actividad y a su atención. Continuando con las irregularidades, cuatro de las 12 muestras adolecían de incorrecciones en su etiquetado. En este comparativo no hay mejor relación calidad-precio, porque se trata de productos de nulo interés nutricional para la dieta, del todo prescindibles por tanto, y cuyo consumo frecuente es desaconsejable porque fomenta la obesidad y la caries y malos hábitos alimentarios. Si bien por razones distintas (se trata de productos muy distintos en lo organoléptico: sabor, textura, color, olor) tampoco se hizo análisis sensorial, la tradicional cata de consumidores. //