

Galletas para niños, bocaditos de dulzura

Tienen un gran valor energético debido a su alto contenido en hidratos de carbono y grasas, lo que hace aconsejable un consumo ocasional y equilibrado

Cada persona come al año en España cinco kilos de galletas, según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Esta cifra ha aumentado de manera sostenida en los últimos sesenta años, en parte, porque el consumo de las galletas está arraigado en nuestra alimentación desde hace siglos. Su éxito radica en su bajo contenido de humedad, que alarga su vida útil y disminuye el riesgo de deterioro a causa de microorganismos. Esto explica por qué se han consumido en numerosos viajes épicos a lo largo de la historia. Las primeras galletas se elaboraban en un horno caliente y, luego, se secaban en un horno frío; una técnica conocida como "doble horneado" que ya no se utiliza en la producción moderna. Al parecer, la palabra "galleta" proviene del término francés *galette*, un pastel redondo de poco espesor. Antaño, además de tener una forma redondeada, las galletas eran un alimento de consumo ocasional, mientras que hoy están presentes a diario en casi todos los hogares

(haya niños o no) y tienen infinidad de tamaños y formatos. Sin duda, en ello influye el papel de la industria alimentaria, que las ofrece a un precio razonable y en infinidad de presentaciones. Y es que hasta hace unos 50 años se solían elaborar en casa; en muchas ocasiones, en manos de una abuela experta.

El sector de las galletas ha sabido adaptarse a las nuevas necesidades del consumidor, quien cada vez valora más los formatos cómodos (como las raciones individuales en prácticas bolsitas) y los productos novedosos. Un consumidor que, preocupado por su salud, también aprecia cualquier mejora en el perfil nutricional del producto (por ejemplo, que contenga menos azúcares, grasa o sal, o más fibra, vitaminas y minerales). La industria alimentaria aprovecha esta circunstancia para perfeccionar este alimento y promocionarlo con declaraciones de salud, como por ejemplo "valor energético reducido" o "alto contenido en fibra".



De entre la gran variedad de galletas que podemos encontrar, las dulces dominan las demandas de los consumidores españoles con cuotas de mercado del 96,3 %, en volumen. Las saladas ocupan un lugar mucho más modesto. Menor todavía es la cuota de mercado de las galletas dietéticas. Las galletas "María", en todo caso, son la referencia más popular, aunque le siguen de cerca las tostadas, las rellenas, las bañadas y cubiertas, las de relieve, las saladas, los surtidos, los barquillos y las galletas bizcocho. A pesar de este enorme abanico de posibilidades, la presente guía se centra en las galletas dirigidas específicamente a los niños. Y es que alrededor del 10% de las galletas que se pueden encontrar en el mercado son infantiles, si bien las galletas "María" son las más populares (de cada 10 galletas que se venden, más de 3 son de este estilo).

SU LUGAR EN LA DIETA

Son muchas las familias que incluyen las galletas en su alimentación cotidiana. De hecho, del total del gasto en alimentación de los hogares españoles, la partida de bollería, pastelería, galletas y cereales supone un 3,6 %.

En este punto, es preciso saber que las galletas, por su contenido en azúcares y grasas, encajan dentro del grupo de alimentos denominado "bollería". Así las considera el Ministerio de Sanidad que, en la Encuesta Nutricional de Ingesta Dietética Española (ENIDE), las incorporó dentro de la categoría "bollería", junto a

otros productos como pasteles, bollos, buñuelos o churros.

Las galletas son alimentos de gran valor energético debido a su alto contenido en hidratos de carbono y grasas. Aportan una media de 450 calorías por cada 100 gramos, por lo que son un complemento adecuado de desayunos, almuerzos o meriendas, pero ha de tenerse muy en cuenta la cantidad que se consume. Su ingesta resulta especialmente adecuada como aporte energético extra en situaciones de desgaste físico que así lo requieren.

Cuando se escoge entre las versiones ligeras, es importante fijarse en el origen de las calorías, ya que hay algunos casos en los que se reducen las calorías a expensas de la grasa y, sin embargo, se mantiene la cantidad de azúcares. Estos datos son importantes especialmente para quienes tienen que cuidar el aporte de grasa o azúcares en su dieta, como los diabéticos las personas con hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, obesidad, etc. De cualquier forma, hay que tener en cuenta que para notar una diferencia significativa de ingesta de calorías, habría que tomar unas 12 galletas, es decir, 100 gramos de este alimento, una cantidad nada aconsejable.

Con todo, hay que recordar que el consumo excesivo de alimentos con una alta densidad calórica (como las galletas) incrementa el riesgo de padecer obesidad a largo plazo. Según la encuesta Enkid, llevada a cabo con una muestra representativa de la población infantil de

España, las galletas están entre los alimentos que más calorías, grasas totales, grasas saturadas y azúcares aportan a los niños. Es más, en adultos, las galletas también son de los productos más consumidos entre horas. Aunque cada vez es posible encontrar más galletas enriquecidas en nutrientes, hay que recordar que, como señaló en septiembre de 2012 la actual directora general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un alimento con mucho azúcar no es recomendable, aunque se le hayan añadido vitaminas, minerales o fibra.

¿Significa esto que las galletas son "malas" y que hay que olvidarse de comerlas? No, en absoluto. Como sucede con cualquier alimento, su efecto en la salud dependerá tanto de la frecuencia de consumo como de lo saludable que sea el resto de la dieta. No es lo mismo desayunar, merendar y picotear galletas entre horas, que disfrutar de ellas solo en el desayuno o en la merienda para dejar espacio a la fruta fresca en otras tomas. Tampoco es lo mismo comer medio paquete de galletitas con un tazón de leche entera, que respetar unas raciones comedidas de galletas y acompañarlas con un vaso de leche desnatada. Y, por supuesto, no es lo mismo una galleta que otra. A modo de ejemplo, las que están cubiertas de chocolate tendrán más calorías, grasas y azúcares que las que no lo están.

Por otra parte, el tamaño de la ración consumida resulta determinante con respecto a las calorías que nos aportarán las galletas. Si prestamos atención a los productos, muchas marcas de galletas para niños ofrecen raciones individuales con cuatro galletas de 10 gramos cada una en su interior. Sin duda, esta ración (de 40 gramos) aportará más calorías, grasas y azúcares que una unidad de galleta tipo "príncipe".



¿Las galletas son adictivas?

Un paquete de exquisitas galletas nos atrae sobremanera. Sabemos cuándo lo abrimos, pero nunca cuándo lo vamos a cerrar. Tanto a los adultos como a los niños, nos cuesta mucho dejar de comer estos sabrosos y dulces bocados, por lo que es muy frecuente que pensemos que son adictivas. Pero ¿en realidad lo son?

La respuesta es que no, las galletas no son adictivas. Si bien es cierto que nos cuesta más dejar de comer cuando estamos frente a alimentos muy apetitosos, no es correcto hablar de adicción. En la adicción existe una excesiva dependencia emocional y física que suele ir en aumento, algo que no sucede con los alimentos sabrosos. Es más correcto hablar, según señala el doctor José María Ordovás, de "propensión", esto es, "inclinarse por naturaleza, por afición o por otro motivo, hacia algo en particular", como lo define la RAE.



EQUILIBRAR PARA ALIGERAR

Habitualmente, tanto niños como adultos, toman galletas en el desayuno, el almuerzo o la merienda. Las galletas no deben desaparecer de la dieta, pero es importante conocer su contenido y equilibrar su ingesta para aligerar las calorías, los azúcares y las grasas de nuestra alimentación.

En el caso de los desayunos, en nuestro país, es una costumbre muy arraigada que sean dulces. Además de productos de galletas, también se suele incluir bollería y repostería, tostadas untadas con mermelada, leche con azúcar o cacao, cereales endulzados, etc. El objetivo es introducir pequeños cambios que disminuyan la ingesta de calorías, azúcares y grasas en esta primera comida del día. Así, se pueden alternar los alimentos más sustanciosos y no elegir siempre las galletas, la bollería o la mermelada como opción de desayuno. Otros días se puede optar por fruta fresca y productos poco procesados, como tostadas elaboradas con pan del día anterior con aceite.

Lo mismo ocurre con el almuerzo o la merienda. La galleta no siempre debe ser la primera opción. Se puede combinar con fruta fresca, macedonias o bocadillos saludables de jamón York o pavo, de pescado, de queso fresco, vegetales, etc. Hay un gran abanico de posibilidades.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Para realizar un análisis nutricional, se han incluido en el semáforo una variedad de galletas con diseños atractivos para los niños. El tama-

ño de la ración se ha unificado a 40 gramos, dado que muchas de ellas vienen en envases individuales (bolsita de plástico cerrada, que da a entender a los adultos que es la ración individual que debe consumir un niño) con 40 gramos de galletas.

Tal y como se puede comprobar, ninguno de los productos seleccionados contiene todos los ítems en color verde. En concreto, las galletas "Diver Crusty The Simpsons" y "Mini Príncipe" contienen una cifra importante de grasas saturadas, por lo que su consumo, en su caso, debe reservarse para ocasiones especiales.

En este sentido, pese a que las galletas incluidas en el semáforo nutricional no suponen una preocupación por su contenido en sal, es importante insistir en que sí lo son por su contenido en calorías, azúcares y grasas. Es algo a tener en cuenta en nuestro entorno, en el que uno de cada tres niños padece exceso de peso.

Sobre la utilización de personajes famosos (como "Los Simpsons") en las galletas, es importante remarcar que el Código Paos (Código de Autorregulación de la Publicidad de Alimentos Dirigida a Menores y lanzado en 2005 por el Ministerio de Sanidad para prevenir la obesidad infantil) señaló que "la publicidad de alimentos o bebidas en ningún caso explotará la especial confianza de los menores en sus padres, en profesores o en otras personas, tales como profesionales de programas infantiles o personajes (reales o ficticios) de películas o series de ficción". Como se puede observar, no siempre se cumple, pero hay que recordar que es un código voluntario.



El efecto de los logotipos

Algunas galletas dirigidas al público infantil están aparentemente avaladas por asociaciones de pediatras o médicos. Este elemento, orientado a los adultos, opera del mismo modo que un personaje de dibujos animados con los niños: ejerce un poderoso efecto de reclamo, en especial, entre aquellos adultos que se preocupan por la correcta alimentación de sus pequeños y quieren ofrecerles alimentos saludables.

Los padres confían en la presencia de logotipos de asociaciones acreditadas en los envoltorios de un producto dirigido a niños, con independencia de que estos tengan o no un perfil nutricional idóneo para un consumo habitual, algo que los padres no tienen por qué saber. Así, sería deseable que las asociaciones solo permitieran el uso de su logotipo en productos con un perfil más saludable.



¿Por qué son tan atractivas para los niños?

Las galletas infantiles se presentan en unos envoltorios llamativos, coloridos, que lucen muchas veces personajes conocidos por los niños. Es indudable el efecto que ejerce en ellos el diseño del empaquetado y la publicidad de estos productos, elaborado por expertos en *marketing* para atraer su interés. Pero, además, tal y como ha detallado recientemente la doctora Julie Mennella en la revista *Physiology & Behavior* (en mayo de 2015), los niños sienten una mayor preferencia hacia los sabores dulces que los adultos, de ahí que las galletas sean tan irresistibles para ellos.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS GALLETAS INFANTILES ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?

UNA RACIÓN, 40 GRAMOS	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Dibus Mini (Gullón)	184,4	9,2	6,8	9,7	0,7	3,6	9,2	10,2	0,2	2,8
Dibu Angry Birds Mini Cereales (Gullón)	182,4	9,1	6,0	8,6	0,6	3,0	7,2	8,0	0,3	5,0
Dinosaurus (Artiach)	190,0	9,5	7,6	10,9	2,2	11,0	8,4	9,3	0,2	2,7
Dinosaurus huevos (Artiach)	182,6	9,5	7,6	10,9	2,2	10,8	8,4	9,3	0,4	6,7
Diver Crusty The Simpsons (Arluy)	190,4	9,5	8,8	12,6	4,6	23,0	14,9	16,6	0,2	3,3
Tosta Rica Mini Go	184,0	9,2	6,4	9,1	0,7	3,6	9,6	10,7	0,3	4,7
Oceanix (Tosta Rica)	188,0	9,4	7,2	10,3	1,6	8,0	11,2	12,4	0,2	4,0
Tosta Rica (Cuétara)	184,0	9,2	6,4	9,1	0,7	3,6	9,6	10,7	0,3	4,7
Ositos sabor miel (Chiquilín)	177,6	8,9	6,0	8,6	1,5	7,4	10,0	11,1	0,4	7,3
Mini Oreo	192,0	9,6	7,7	11,0	3,4	17,0	14,1	15,7	0,4	6,7
Mini Príncipe	240,0	12,0	10,2	14,6	5,1	25,5	12,0	13,3	0,4	6,7

*Semáforo nutricional de 11 tipos de galletas infantiles, según una ración de consumo de 40 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 75 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 75 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %).

SUGERENCIAS DE COMPRA

Las galletas infantiles no presentan grandes diferencias nutricionales entre sí. Algunas son menos calóricas que otras o contienen menos azúcares y grasas, pero lo cierto es que todas ellas son similares en su composición. Las elecciones, por tanto, dependerán muchas veces de los gustos personales o estarán sujetas a la economía familiar, más que a una diferencia nutricional importante. Dicho esto, sí es posible ofrecer algunas sugerencias, a modo de orientación:



La más apropiada para desayunar o merendar

Una taza de café con leche, un vaso de leche sola o con un poco de cacao suelen presidir la mesa en el desayuno y en la merienda. Las galletas clásicas y sencillas, tipo "María", son las indicadas para mojar en la leche. Si hacemos un desayuno rápido, para el camino, se puede elegir una galleta un poco más completa que, además de hidratos de carbono, aporte fibra, que con poca cantidad nos saciará más (como las que contienen multi-cereales y trocitos de frutos secos). Aun así, desde el punto de vista nutricional, tras unificar todas las galletas analizadas en un mismo tamaño de ración (40 gramos), se ha constatado que no hay grandes diferencias entre unas y otras con respecto a nutrientes conflictivos, como azúcares o grasas. Por tanto, es importante no considerar a las galletas infantiles como la principal opción para el desayuno o la merienda de los niños. Es mejor disminuir su presencia y darle prioridad a la fruta fresca.

Para media mañana

Una pieza de fruta o unas tostas con aceite y tomate son mejores opciones que las galletas para un picoteo de media mañana. No obstante, si elegimos unas galletas porque después comeremos algo ligero o porque estamos de excursión y necesitamos algo práctico y fácil de transportar, nos decantaremos por las galletas analizadas más ligeras -"Tosta Rica", "Dibus Mini", "Ositos sabor miel"- . En paralelo, una recomendación: es mejor no llevar galletas de chocolate, ya que contienen demasiadas calorías y azúcares (y nos pueden quitar las ganas de comer después) y son difíciles de transportar en los días calurosos porque se deshacen con facilidad.

Para hacer postres

Para un postre eventual, cualquier galleta es válida, aunque conviene saber que, entre las analizadas en el semáforo nutricional, las menos recomendables son las galletas "Diver Crusty The Simpsons" y "Mini Príncipe". Así, si vamos a utilizar galletitas para elaborar con ellas otros postres, la opción más recomendada (y económica) son las galletas tipo "María". Con ellas, se puede elaborar la famosa tarta de galletas y cacao. Aunque si queremos hacer un postre más contundente -para ocasiones especiales-, podemos emplear las galletas rellenas tipo "Oreo" para hacer con ellas la crema de mantequilla de unos *cupcakes*.



Para los niños con diabetes

Un niño con diabetes puede consumir galletas, aunque tendrá que regular la dosis de insulina en función de la cantidad de azúcar consumido. En todo caso, dado que su riesgo cardiovascular está aumentado, es muy recomendable que evite consumir de forma frecuente alimentos con una baja calidad nutricional.





Apuntes para el ahorro

El universo de las galletas es tan amplio que elegir la más adecuada para los más pequeños no siempre es tarea fácil. Los supermercados y otros establecimientos ofrecen estanterías repletas de galletas con diferentes sabores, tamaños y texturas: de chocolate, con frutos secos, de mantequilla, de yogur, redondas, cuadradas, de colores... Son muchas las variantes de galletas que han surgido con el paso de los años.

Un kilo de galletas infantiles cuesta entre 3 y 14 euros, una horquilla de precios bastante amplia si se tiene en cuenta que los ingredientes son parecidos y la composición nutricional de unas y otras es bastante similar. Observamos primero las marcas:



- › Entre las más baratas encontramos las galletas “Tosta Rica” (Cuétara) y las “Tuestis Angry Birds” (Gullón) -ambas por debajo de 3,50 euros el kilo-.
- › No tan económicas, pero por debajo del precio medio, están las “Dibus Dragons” (Gullón), las galletitas con cereales y chocolate (Eroski) y las “Dinosaurus” (Artiach) -todas por debajo de los 6,70 euros el kilo-.
- › Entre las más caras están las “Mini Osito Lulú” (Fontaneda) y los “Minidinosauros con miel” (Artiach) -ambas cuestan más que 10,50 euros el kilo-.

Pero, en el mundo de las galletas -en particular, de las infantiles-, no todo es cuestión de marca. También influye mucho el personaje, el diseño y el tamaño de la galleta. ¿Un ejemplo? Los “Dinosaurios” de Artiach que podemos encontrar con diferentes precios. Así:

- › Los sencillos “Dinosaurus” cuestan poco más de 6 euros el kilo.
- › Los ingeniosos “Dinosaurus Huevos” (galletitas con forma de huevo y pepitas de chocolate) cuestan más de 9 euros el kilo.
- › Los simpáticos “Minidinosauros con miel” cuestan casi 11 euros el kilo.

La recomendación para ahorrar, si a los niños solo les gustan estos personajes (u otros como “Los Simpson”, los “Ositos” o los “Angry Birds”) es mirar bien los precios dentro de ese grupo y ofrecerles llevar los más económicos.

En la comparativa de precios hay que tener en cuenta también el tamaño (peso) del envase, ya que algunas galletas pueden parecer mucho más económicas que otras a primera vista y, en realidad, ser más caras. Esto se puede apreciar incluso entre galletas idénticas de la misma marca. A modo de ejemplo:

- › Las galletitas “Tosta Rica”, de Cuétara, cuestan 3 euros el kilo si se compran en su “formato gigante”, de 1,2 kilos.
- › Sin embargo, si compramos estas mismas galletas en un formato más pequeño -por ejemplo, de 860 gramos-, el precio por kilo nos cuesta 40 céntimos más.
- › Si escogemos el formato más pequeño de todos -las “Mini Go”, de 240 gramos-, el precio por kilo se duplica; supera los 6 euros.

En este caso, lo más indicado para ahorrar es elegir los formatos más grandes y consumir poco a poco las galletas. No obstante, los paquetes pequeños tienen la ventaja de ser más prácticos y de que pueden ser muy útiles para conseguir que este tipo de alimento sea de disfrute ocasional; más un capricho que una parte cotidiana y abundante de la dieta.

✚ www.consumer.es