

Un universo de galletas

Son unha fonte de enerxía e para acertar na súa elección convén atender á cantidade de graxa e a súa calidade, así como a de fibra e azucre que achegan

Non hai armario nin despensa onde non falten. De feito, a súa ausencia pode desatar máis dunha guerra doméstica. Quen non empezou o día coa amarga sorpresa de non ter galletas para almorzar? A instantánea é case similar en calquera dos fogares, e non só do noso país: estantes cun oco case oficial para gardar as de chocolate, outro reservado para as de almorzo, un escondidoiro para as variedades por se veñen visitas... E é que a galleta é un deses produtos que grazas á súa multitude de sabores e texturas ostenta a categoría de universal: levanta as paixóns de grandes e pequenos e o seu consumo é común sen importar as fronteiras. No noso país, as galletas gustan, e moito. O consumo per cápita anual en 2010 superou os 13 kg ou, o que é o mesmo, uns 65 tubos das tradicionais galletas maría. De feito, en só tres anos a cifra se duplicou; en 2007 apenas superaba os 6 kg. En poucos anos, a variedade de galletas tamén se multiplicou: chocolateadas, cunha morea de recheos, con froitos secos, de manteiga, de iogur, redondas, cadradas, de cores... son moitas as clases que foron xurdindo. E son tantas que o universo de galletas é tan amplo que en ocasións elixir a máis adecuada non sempre é de todo doado. Pero, hai unha galleta ideal para todos por enriba das demais? A resposta é negativa: todo depende de quen a consume, da dieta que leva e de cando o fai. Para axudar nesta

tafeira, EROSKI CONSUMER presenta nesta Guía de Compra algunhas das claves para acertar na súa elección.

O SEU LUGAR NA DIETA

Dez mil anos. Este é o tempo que levamos comendo galletas. A súa invención foi froito da necesidade e do pragmatismo: os nosos antepasados nómades descubriron que se aplicaban calor a unha pasta de cereais esta se endurecía o suficiente como para transportala con facilidade. Desde as súas orixes, a súa fabricación sofisticouse e as rústicas galletas de antano deixaron paso a novas fórmulas e sabores. Agora ben, hai algo que non cambiou: a fama de ser un alimento que engorda. As galletas achegan nutrientes diferentes segundo a variedade á que pertencen. Por iso, é un erro xeneralizar e defenestrar a todas por igual.

Trátase dun alimento que constitúe unha boa fonte enerxética para o organismo, beneficia o desenvolvemento físico e o crecemento debido á súa rica composición en hidratos de carbono (fariña e azucre, basicamente) e graxas.

Na súa maioría, con independencia do tipo de galleta polo que nos decantemos, todas teñen entre os seus ingredientes a fariña, que se obtén do cereal moído. Este é un detalle fundamental para coñecer



a idoneidade do consumo de galletas, a súa frecuencia e, tamén, para desterrar mitos infundados. Por exemplo, a pirámide nutricional da Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN) inclúe na súa base a inxestión de alimentos cunha alta achega de hidratos de carbono: patacas, pan, arroz, pasta... A recomendación dos expertos é que se realicen de catro a seis tomas diarias de cereais, entre as que se atopan as galletas. A meta parece alcanzable, pero a realidade afástase da teoría. Segundo as conclusións da primeira enquisa nacional de inxestión dietética española, o consumo de hidratos de carbono está descompensado á baixa. aconséllase o incremento de alimentos que os conteñan como os cereais, máis aínda se son integrais. A inxestión diaria de hidratos de carbono é de 3,3 porcións per cápita, fronte á inxestión das catro a seis porcións recomendadas.



PARA GUSTOS... AS GALLETAS

Almorzar con galletas maría

❖ **Sabías que...** o almuerzo debe supoñer entre o 20 e o 25% das calorías ingeridas ao longo do día? Para que sexa equilibrado debe incluír lácteos, froitas e farináceos (pan, torradas, cereais e galletas). En moitos fogares españois, un almuerzo non é almuerzo se sobre a mesa faltan as galletas maría de toda a vida; representan, como cereais que son, unha fonte de enerxía e forza para empezar o día con ganas. En liñas xerais, unhas oito galletas clásicas cun vaso de leite de 200 ml achega a metade das necesidades enerxéticas de adolescentes e adultos. Para os nenos de menor idade, as cantidades deben ser máis pequenas: catro galletas e 150 ml de leite. Pero non hai que esquecer que para que o almuerzo sexa completo todo iso se debe acompañar dunha froita e algo de azucre, como mel ou marmelada.

♦ **Para ter en conta.** No reinado das galletas tipo "maría", convén distinguir entre dúas clases: as básicas ou clásicas e as douradas. Ambas as dúas son, segundo a lexislación, galletas maría pero as douradas sometéronse a un baño de aceite vexetal tras o seu enfornado. A

distinción non é banal xa que diso depende que a nosa elección sexa máis ou menos saudable. Para un almuerzo cotián, as galletas maría son máis apropiadas que as douradas: a súa graxa é máis saudable, teñen máis fibra e menos calorías. Por exemplo, unha porción de catro galletas *La Buena María* de Fontaneda achegan 104 calorías, 2,40 g de graxa, das cales 1,20 son graxas saturadas. Pola súa parte, unha porción da versión dourada que ten Fontaneda, *La Buena María Ilustrada*, proporciona 104 calorías, 4 g de graxa das cales 2,8 son graxas saturadas. As graxas saturadas son un tipo de lípido prexudicial para a saúde porque incrementan o colesterol malo ou LDL. De feito, unha dieta na que se substitúe o consumo de ácidos graxos saturados polos monoinsaturados contribúe a reducir o risco cardiovascular. Por outra banda, procede comparar as galletas con outras opcións saborosas e doces para o almuerzo, as galletas maría clásicas son en xeral máis convenientes que os doces elaborados con moito aceite e manteiga e os croissants, xa estes teñen máis graxa, máis graxas saturadas e resultan máis caloríficos.



Merenda doce?

❖ **Sabías que...** merendar tamén é importante e que a merenda ten que supoñer o 10% da achega enerxética diaria? Asegurar as cinco inxestións de alimento ao día é un hábito garante dunha dieta equilibrada. Este detalle recobra especial importancia entre os máis pequenos. A merenda supón unha recarga de enerxía imprescindible para afrontar a tarde, ademais con esta inxestión de alimentos o corpo obtén unha necesaria porción de glicosa. E o máis importante: está comprobado que unha merenda apropiada prevé futuros problemas relacionados co sobrepeso infantil. Agora ben, as merendas infantís pódense converter nun hábito insán se se recorre con frecuencia á bolaría, repostería industrial ou outros doces (como galletas). En especial, se estes produtos levan demasiado azucre e as denominadas graxas ou aceites parcialmente hidroxenadas (graxas trans). Este tipo de merendas poden ter cabida ao longo da semana, pero só unha ou dúas veces e sempre en proporción co gasto enerxético para asegurar que a dieta sexa equilibrada.

♦ **Para ter en conta.** Un consumo desproporcionado de doces é un dos malos hábitos alimentarios que se cometen diariamente. En cuestión de inxestións recomendadas, para nenos de entre 5 e 10 anos a cantidade máxima diaria non debe superar os 85 g de azucre. Pero, poñamos un exemplo práctico. As galletas Príncipe de LU recheas de chocolate, que segundo datos de Nielsen ocupan o

primeiro posto no *ranking* das máis vendidas, son todo un clásico que protagonizan as merendas de boa parte dos nenos do noso país; xa sexa como premio despois do bocadillo ou como parte fundamental xunto a unha peza de froita. Cada galleta (cun valor enerxético de 71 calorías) ten 10 g de hidratos de carbono deles, a metade, 5,1 g son azucres. Levado ao extremo, sería necesario que o noso fillo ou sobriño comese unhas 17 galletas tipo "príncipe" para chegar ao límite recomendado. De feito, excederíase porque quedaría sumar o resto de azucres que se inxiren a diario; os que están presentes de forma natural en froitas, mel ou zumes naturais e os que levan outros produtos elaborados como néctares, cereais, iogures... Coñecer este límite e intentar non o superar é o mellor consello para que pais e coidadores acerten na confección dunha merenda saudable. Para saber se a composición de produtos é saudable, debe ler con detalle a lista de ingredientes e prescindir deles se son moi doces, con demasiado azucre, ou se levan aceites vexetais parcialmente hidroxenados (graxas trans) e aceite de coco e de palma, nada recomendables para a saúde. Como referencia, unha merenda tipo estaría composta por un vaso de leite con cacao, dúas galletas de chocolate, tipo galletas "príncipe", e un vaso de zume supoñen a metade do recomendado.



son fonte natural de fibra como as froitas, verduras, legumes, cereais integrais e froitos secos. Outro xeito de consumila é a través dos produtos enriquecidos con fibra.

♦ **Para ter en conta.** As galletas poden ser unha solución doada para incorporar máis fibra aos almorzos, ás colacións ou aos aperitivos entre horas. EROSKI Sannia é unha nova marca de EROSKI que inclúe produtos de consumo diario con menos sal, menos azucres ou menos graxa, ou cunha achega de nutrientes específicos, como a fibra. As galletas de catro cereais e froita de EROSKI Sannia e as galletas tipo "maría" integrais da mesma marca son dúas opcións moi interesantes. As primeiras son "fonte de fibra" mentres que as segundas teñen un "alto contido" nela. Cal é a diferenza? Desde 2007, para facilitar ao consumidor a información necesaria para que poida elixir os produtos con pleno coñecemento e seguir así unha dieta saudable e equilibrada introduciuse o actual regulamento sobre declaracións nutricionais ou propiedades saudables que aparece na etiquetaxe. No caso da fibra, a declaración "fonte de..." significa que o produto debe ter un mínimo de 3 g de fibra por cada 100 ou 1,5 g por cada 100 calorías. As galletas de catro cereais e froita de EROSKI Sannia teñen 5,9 g de fibra por cada 100 g. En termos de porcións, catro galletas achegan 1,6 g de fibra. Cando no produto se le "alto contido de fibra" quere dicir que a achega en fibra é moito maior, como mínimo 6 g por cada 100 g de produto ou 3 g por cada 100 calorías. As galletas integrais de EROSKI Sannia proporcionan 18 g por cada 100 g e unha porción (cinco galletas) roza os 6 g, o que supón alcanzar o 24% da inxestión en fibra recomendada.

A voltas coa fibra

❖ **Sabías que...** a fibra é un nutriente beneficioso na alimentación pero que non o tomamos tanto como convén? O seu consumo é fundamental como parte dunha alimentación saudable. Segundo a OMS, o consumo diario recomendado é de 25 g, pero en España apenas se chega aos 22 g por persoa e día. Os numerosos beneficios que achega a fibra avalan o esforzo por aumentar o seu consumo; reduce o tempo do tránsito intestinal e, polo tanto, axuda a combater o estrinximento; ademais, aumenta a sensación de saciedade o que beneficia os que teñen problemas de peso ou obesidade. E iso non é todo: o seu consumo reduce o risco de padecer enfermidades de corazón e diabetes do tipo 2. Hai alimentos que



Graxa, o seu punto débil

❖ **Sabías que...** o principal talón de Aquiles das galletas o representa a cantidade de graxa que poden chegar e a súa natureza? Como xa se mencionou anteriormente, as galletas son alimentos de gran valor enerxético debido ao seu alto contido en hidratos de carbono e graxas. Achegan, en liñas xerais, unha media de 450 calorías por cada 100 g, polo que son un complemento axeitado para almorzos, xantares ou merendas, tendo sempre en conta que o seu consumo debe ser moderado e dentro dunha dieta equilibrada. A súa inxestión resulta axeitada como achega enerxética extra en situacións de desgaste físico que así o requiren. Cando se escolle calquera da multitude de variantes que hai deste alimento é importante fixarse na cantidade de graxas que achegan e tamén no perfil lipídico, é dicir, nas distintas clases de graxa que a galleta contén. Este é un nutriente necesario para o noso organismo, del sacamos boa parte do “combustible” que o corpo necesita (os expertos recomentan que o 30% das calorías que se inxiren as deben proporcionar as graxas) pero hai unhas máis saudables que outras. Elixir as que non acheguen graxas parcialmente hidroxenadas ou trans, as máis prexudiciais para a saúde, e as que teñan máis graxas insaturadas, moi beneficiosas para a saúde cardiovascular, que saturadas, en exceso elevan o colesterol malo no sangue, será unha decisión acertada.

♦ **Para ter en conta.** A preocupación pola saúde dos consumidores sobe enteiros entre fabricantes e marcas de distribución. O mercado asiste a novas tendencias, solucións e voltas de rosca a receitas tradicionais. Unha delas, é a de ofrecer propostas co perfil lipídico do produto, ou o que é o mesmo a proporción entre graxas saturadas e insaturadas, mellorado. No caso concreto das galletas Marbú, por exemplo, dispón das galletas Effective baixas en graxas saturadas. Na información nutricional que se pode ler no seu paquete aparece que cada galleta (24 calorías) contén 0,5 g de graxas, das cales 0,07 g son saturadas. Así unha porción de catro galletas, achega 0,28 g de graxa saturada, moi lonxe da recomendación de inxestión máxima deste nutriente, 20 g ao día. O consello dietético céntrase en reducir as graxas saturadas e aumentar as insaturadas na dieta. As graxas insaturadas prevenen a aparición de enfermidades cardiovasculares mediante a redución do colesterol e os triglicéridos no sangue. Este tipo de solución é apropiada para todos os que desexan levar unha dieta saudable e equilibrada e en especial, para os que teñen que coidar a achega de graxa ou azucres na súa dieta, como no caso da diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, obesidade etc.



Momento “doce” sen azucre

❖ **Sabías que...** no noso país hai preto de 3,5 millóns de diabéticos que deben controlar, entre outras cousas, a presenza do azucre na súa dieta? Para eles, a tarefa de elixir e seleccionar produtos tradicionalmente doces, como as galletas, non adoita ser doada. Na actualidade existe unha ampla oferta que fai que a alimentación “sen azucre” sexa máis variada. Por certo, unha dieta da que tamén se poden beneficiar outras persoas que non padecen esta doenza. Os doces son un dos alimentos cuxo consumo convén moderar se se desexa levar a cabo unha dieta sa e equilibrada. Nos produtos “sen azucre”, este substitúese por edulcorantes con menor poder hiperglicémico (frutosa) ou sen poder hiperglicémico (sacarina, aspartamo, sorbitol, etc.), ou rebaixase a proporción de amidóns. No entanto, aínda que se teña claro este aspecto, convén non baixar a garda e ler sempre a información nutricional da etiquetaxe do produto.

♦ **Para ter en conta.** No caso das galletas, as “sen azucre” son útiles



para os que han de controlar o consumo de azucres, como é o caso dos que teñen diabetes, pero tamén hipertrigliceridemia, sobrepeso ou sofren obesidade. Con todo, é importante destacar que non todos os produtos nos que se inclúe a mensaxe “sen azucre”, “sen azucre engadido”, “con frutosa”, “apto para diabéticos” son por iso baixos en calorías. Son baixos en calorías se empregan edulcorantes non calóricos, mentres que se incorporan frutosa (azucre presente nas froitas, nas hortalizas e no mel) en lugar de sacarosa ou azucre común, poden chegar a mesma enerxía ou mesmo algo máis que os alimentos convencionais, en función do resto dos seus compoñentes. Non acontece así nas galletas DietNature sen azucres, a súa achega calorífica é relativamente baixa (37 calorías por galleta e 432 por 100 g de produto) e o seu contido en azucres, por galleta, non supera os 0,5 g. Neste caso, un dos edulcorantes empregados é o maltitol, baixo en calorías e utilizado en moitos produtos como este e os de panadaría e confeitaría.

✚ www.consumer.es

Verdadeiro ou falso?

➤ **OS MAIORES NON DEBEN COMELAS.** Falso. Entre outras cousas, as galletas teñen un alto contido en amidón. Este compoñente facilita a dixestión e ademais mantén os niveis de glicosa en sangue. Se falta algunha peza dental ou se padece algunha dificultade para deglutir convén elixir galletas con textura branda que se mastiquen doadamente. Poden ser un alimento cardiosaudable se se elixen aquelas que sexan baixas en sodio, axuden a controlar o colesterol ou acheguen menos calorías nas súas versións lixeiras.

➤ **ESTOU A DIETA, TEÑO QUE PRESCINDIR DELAS.** Falso. Non é preciso desterralas da alimentación. O recomendable é controlar a súa inxestión de forma moderada e sempre dentro dunha dieta equilibrada. Merecen unha atención especial as que teñan chocolate ou inclúan doce ou outros compoñentes moi doces como recheos. Nestas circunstancias, as integrais poden ser un recurso interesante:

sacian o apetito e son útiles porque o calman e permiten que a persoa aguante máis horas sen comer. Polo tanto, é máis doado controlar as cantidades que se toman deste tipo de galletas.

➤ **AS QUE TEÑEN FIBRA ADELGAZAN.** Falso. Os alimentos integrais achegan máis fibra que os refinados, pero a súa composición en calorías non varía tanto como se adoita imaxinar. Un exemplo moi gráfico e extensible ao resto de alimentos integrais ou enriquecidos con fibra: con igual peso o pan branco achega as mesmas calorías que o integral. Agora ben, non por iso debemos obviar a cantidade de beneficios que a fibra ten para o noso organismo: reducir o risco de padecer determinados tipos de cancro, aumentar a sensación de saciedade, diminuír o risco de enfermidades coronarias, reducir as probabilidades de sufrir diabetes etc.

➤ **PODEN AXUDAR A CONTROLAR O COLESTEROL.** Verdadeiro. Son galletas funcionais. Pola súa natureza, colaboran na prevención e no tratamento de enfermidades, como por exemplo, as que axudan a reducir os niveis de colesterol. Neste caso, trátase das galletas baixas en graxas saturadas e ricas en ácidos graxos esenciais, como o omega 3, que poden reducir os niveis de colesterol no sangue.

➤ **FORMAN PARTE DUN ALMORZO SAUDABLE.** Verdadeiro. Son unha boa opción coa que empezar ben o día porque a súa achega en hidratos de carbono as converte nunha grande fonte de enerxía e forza. Iso si, non vale tomar un par de galletas e tarefa cumprida: para confeccionar un almorzo saudable cómpre acompañalas dun lácteo, dunha peza de froita e de algo de marmelada ou mel para completar a achega enerxética.

➤ **OS NENOS TAMÉN PODEN TOMAR AS GALLETAS RICAS EN FIBRA?** Verdadeiro. A recomendación, polas súas vantaxes para a saúde, de seguir unha alimentación integral non é exclusiva para os adultos. Nenos e adolescentes tamén poden, e deben, beneficiarse dun estilo de alimentación caracterizado pola presenza dunha ampla variedade de cereais integrais, entre as que se atopan as galletas deste tipo, ademais de froitas e verduras. O seu consumo ha de ser progresivo para que se manteña no tempo, xa que o neno está acostumado a outros sabores e enseguida notará a diferenza, o que pode ocasionar o seu rexeitamento.