

# Calorías y nutrientes para reponerse del esfuerzo deportivo

Aunque no faltan las irregularidades, todas las barras cumplen con su cometido y llama la atención que la que más gustó en la cata fue la más barata



SE HAN ANALIZADO ocho barras energéticas, cuatro con chocolate y las otras cuatro con plátano, que pesaban desde 35 hasta 80 gramos y costaban bien distinto: entre 12,50 euros el kilo (Aptonia chocolate) y casi 38 euros el kilo (Enervit chocolate). Destinadas a quienes hacen deporte intenso (son demasiado energéticas para la población en general, y se venden fundamentalmente en establecimientos especializados en productos deportivos), estas barras aportan rápidamente al organismo la energía que ayuda a la recuperación tras el esfuerzo y a compensar el gasto que implica el ejercicio.

Su composición nutricional es muy diversa: los hidratos de carbono representan entre el 60% y el 77% del producto; la grasa va desde el 3% en Power Bar chocolate hasta el 24% de Aptonia chocolate, la proteína entre el 4% y el 15%; y el aporte energético

es de 370 a 490 calorías cada cien gramos. Pero no todo termina en los macronutrientes: el análisis químico constató que en las dos muestras Enervit el contenido en vitaminas era notablemente inferior al declarado en la etiqueta, que las dos Energy Cake eran las únicas no enriquecidas en vitaminas, y que Power Bar añadía hasta 10 vitaminas distintas.

El análisis microbiológico reveló que salvo Enervit con plátano, que superó los límites permitidos para mohos (defecto leve), las barras se encontraban en buen estado higiénico-sanitario. Y el análisis específico de detección de transgénicos demostró la ausencia de ingredientes o aditivos genéticamente modificados en estas barras.

Sobresalió en la cata, con 7,2 puntos, Aptonia chocolate, mientras que Power Bar

chocolate fue la que salió peor parada, con sólo 3,5 puntos y llegando a disgustar a algunos jueces. En las de plátano sólo destacó, y negativamente, Power Bar, con 4 puntos.

El galardón de mejor relación calidad-precio recae en la barra con chocolate Aptonia, que es la más barata (sale a 12,50 euros el kilo, cuando el coste medio de las otras siete es de más de 30 euros el kilo) y la que más gustó a los consumidores. Cierto es que tiene más grasa que las demás (el 23,5%, cuando la media de las otras es del 12%) y que es la más energética (casi 490 calorías cada cien gramos; la media de las demás es un 18% menos), pero ello es admisible en un alimento de estas características. Entre las que saben a plátano, Isostar es una opción interesante.

## Composición nutricional

Son productos pensados para deportistas, y pueden sustituir a galletas, frutas,

chocolate y frutos secos, alimentos que tradicionalmente se han ingerido durante o después de los esfuerzos intensos o prolongados. En otras palabras, es una forma rápida y cómoda de proporcionar al organismo una generosa dosis de energía y nutrientes cuando los necesita.

La composición de estas barras es muy variada, no en vano sus ingredientes son bien distintos. Los más abundantes son cereales (copos de avena, trigo, maíz, arroz, salvado), frutas y frutos secos, azúcar, miel, lactosa y otros componentes lácteos, leche en polvo y chocolate. Algunos fabricantes las enriquecen con proteínas lácteas o vegetales, como las de soja, y con vitaminas y minerales.

Las ocho barras son muy energéticas, debido a su gran contenido en hidratos de carbono. Las dos de Power Bar (370 calorías cada cien gramos) fueron las menos energéticas, y Aptonia con chocolate se erigió en la más calórica, con sus 488 calo-

El contenido en vitaminas de dos barras era notablemente inferior al declarado



## OCHO BARRITAS ENERGÉTICAS

MARCA SABOR	APTONIA CHOCOLATE	ENERGY CAKE CHOCOLATE	ENERVIT CHOCOLATE	POWER BAR CHOCOLATE	ISOSTAR PLÁTANO	ENERGY CAKE PLÁTANO	POWER BAR PLÁTANO	ENERVIT PLÁTANO
Precio (euros/kilo)	12,50	28,13	37,86	30,77	25,96	28,13	30,77	32,50
Formato (gramos)	40	80 (3 unidades)	35	65	40 (3 unidades)	80 (3 unidades)	65	40
Etiquetado <sup>1</sup>	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Humedad (%)	5,2	9,6	8,7	9	8,6	10,8	8,8	8,7
Hidratos de carbono (%)	59,3	59,9	63	69,7	77,1	64,8	70,2	75,5
Grasa total (%)	23,5	22	16,7	3,4	9,1	17,9	3,8	9,9
Saturados (%)	44,8	50	46,5	44,9	80	58,7	23,1	62,5
Insaturados (%)	55,2	50	53,5	55,1	20	41,3	76,9	37,5
Proteína (%)	9,9	6,9	9,5	14,7	3,9	5	14,3	4,6
Valor calórico (Kcal/100 g)	488	465	440	368	406	440	372	410
Vitaminas <sup>2</sup>								
Vitamina C (mg/100g)	-	-	20,4	63,8	40,7	-	81,7	60,5
Tiamina (vit. B1)(mg/100g)	0,7	-	1,5	0,4	1	-	0,9	1,7
Riboflavina (vit. B2) (mg/100g)	1	-	-	2,1	0,9	-	2,2	-
Niacina (vit. B3) (mg/100g)	-	-	16,9	26	10,4	-	24,3	10,5
Ac. Pantoténico (vit. B5) (mg/100g)	-	-	-	7,5	-	-	7,7	-
Piridoxina (vit. B6) (mg/100g)	0,9	-	2,3	2,6	1,7	-	3	1,9
Ac. Fólico (vit. B9) (mg/100g)	-	-	-	267	-	-	248	-
Vitamina B12 (mg/100g)	-	-	-	1,5	-	-	1,5	-
Biotina (mg/100g)	-	-	-	162	-	-	166	-
Vitamina E (mg/100g)	-	-	10	12	6,8	-	19	11,1
OMG <sup>3</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico <sup>4</sup>	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Cata	7,2	5,7	6,2	3,5	6,1	5,7	4	6

(1) Etiquetado: las dos barras de Energy Cake incumplen la norma de etiquetado por no indicar en el mismo campo visual toda la información requerida. En las dos de Enervit el "Incorrecto" se debe a que su contenido real de vitaminas es notablemente inferior al indicado en la etiqueta. (2) Vitaminas: figuran en negrita los valores que expresan un contenido real de vitaminas inferior al anunciado en la etiqueta de estas barras. (3) OMG: Organismos modificados genéticamente. Se comprobó su presencia o ausencia mediante análisis específico. (4) Estado microbiológico: Enervit plátano incumple la normativa higiénico-sanitaria al superar el límite máximo establecido para los mohos, pero esta irregularidad no entraña riesgo sanitario para la población en general.

rías/100 g. La humedad o contenido en agua de estas barritas es escasa, entre el 5,2% de Aptonia y el 11% de Energy Cake con plátano.

## Hidratos de carbono, mayoritarios

Los carbohidratos de estas barritas proceden tanto de los cereales (hidratos de carbono complejos) como de la sacarosa y otros azúcares sencillos como la fructosa, lactosa y jarabe de glucosa. Si se añade miel, caramelo, leche condensada (leche y azúcar), pedacitos de fruta o frutas desecadas, el contenido de azúcares aumenta. En este comparativo, las barritas con plátano tienen en general más hidratos de carbono (media del 72%) que las de chocolate (63%), si bien una de plátano, Energy Cake, tenía menos carbohidratos (65%) que otra de chocolate (Power Bar, 70%). En cuanto a la grasa, destacan Energy Cake y Aptonia, ambas de chocolate y con más del 20% de grasa; las menos grasas fueron las de Power Bar, que no llegaban al 4%. Respecto al perfil lipídico, en las barritas de chocolate casi la mitad de la grasa es satu-

rada, la menos saludable. En las de plátano, las diferencias fueron acusadas: el 80% de la grasa de Isostar es saturada, mientras que en Enervit y Energy Cake rondaba el 60% y en Power Bar se queda en un 23%. Ahora bien, estas proporciones de grasa saturada hay que relacionarlas con el contenido total en grasa: las barritas con más grasa saturada son las dos de Energy Cake y Aptonia chocolate (en torno a 11 gramos cada cien gramos de alimento) y las que menos, las dos Power Bar, ambas con menos de 2 g/100g.

Por otra parte, las barritas más proteicas son las de Power Bar (con más del 14% de proteínas), y en el otro extremo figuran las otras con plátano: Energy Cake (5%), Enervit (4,6%) e Isostar (3,9%).

## Vitaminas

Los fabricantes de estas barritas las enriquecen con vitaminas (seis de las ocho estudiadas) y minerales (sólo tres barritas), que intervienen en el aprovechamiento de nutrientes por nuestro

organismo y en los procesos de obtención de energía a partir de los alimentos, cometidos que adquieren especial relevancia en los periodos y situaciones que implican gran desgaste energético. El análisis ha comprobado que las barritas más vitaminadas son las dos de Power Bar, enriquecidas en vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, ácido fólico, vitamina B12, biotina y vitamina E, que se hallan en cantidad tal que, con 100 gramos de una de estas barritas, se cubre la cantidad diaria recomendada para todas menos una (tiamina o vitamina B1) de ellas. En el polo contrario se encuentran las barritas Energy Cake, no enriquecidas en vitaminas ni en minerales.

Los expertos en nutrición advierten de que el consumo excesivo o desordenado de estos y otros productos enriquecidos en nutrientes pueden conducir a un sobreconsumo de los mismos si se supera la ingesta recomendada por el fabricante. Y si bien una de estas barritas puede llegar a aportar las cantidades diarias recomenda-

das de muchas vitaminas, éstas pueden obtenerse (y es más saludable de este modo) mediante una dieta equilibrada y variada.

Los fabricantes no enriquecen sus productos añadiendo una por una la cantidad de cada vitamina sino que adicionan un preparado que contiene las diversas vitaminas en las cantidades deseadas. Cuando se detecta un déficit de una o varias vitaminas en una barrita, lo normal es que afecte a todas o buena parte de las añadidas: lo más probable es que se haya añadido menos cantidad de la prevista de este preparado. Este es, quizá, el caso de las dos barritas Enervit: todas las vitaminas añadidas excepto una (la niacina, y sólo en la barrita de chocolate) se encontraron en proporción inferior a la indicada en el envase. También en las barritas Power Bar se detectó menos contenido del declarado en vitaminas: en tres vitaminas en la de chocolate y en dos en la de plátano. Por su parte, las dos Aptonia y la de Isostar (plátano) se ajustan, e incluso en algunos casos superan, la carga vitamínica declarada en sus etiquetados. ◀

## UNA A UNA, OCHO BARRITAS PARA DEPORTISTAS

### APTONIA

"Barrita cereales con chocolate praliné de alto contenido en magnesio enriquecidas con vitaminas"  
Sale a 12,50 euros el kilo, la más barata.

### ENERGY CAKE

"Snack a base de avena y frutas"  
Sale a 28,13 euros el kilo.

### ENERVIT

"Barra de fruta, cereales y vitaminas recubierta de chocolate con leche"  
Sale a 37,86 euros el kilo, la más cara.

### POWER BAR

"Barrita deportiva a base de avena, rica en carbohidratos para atletas y gente activa con vitaminas y aminoácidos"  
Sale a 30,77 euros el kilo.

### ISOSTAR

"Barra energética de larga duración"  
Sale a 25,96 euros el kilo, la más barata de las de plátano.

### ENERGY CAKE

"Snack a base de avena y frutas"  
Sale a 28,13 euros el kilo.

### POWER BAR

"Barrita deportiva a base de avena, rica en carbohidratos para atletas y gente activa con vitaminas y aminoácidos"  
Salen a 30,77 euros el kilo

### ENERVIT

"Barra de fruta, cereales y vitaminas recubierta de chocolate con leche"  
Sale a 32,50 euros el kilo.



Las ocho son muy calóricas, pero su composición es muy diversa

→ La mejor relación calidad-precio. Con chocolate. Cada barrita pesa 40 gramos. Contenido en grasa (23,5%) y proporción de grasa saturada, entre los más altos. La más energética: 488 calorías cada cien gramos.

En cata, con 7,2 puntos, fue la que más agradó: gustó por su "sabor muy rico", "crujiente", "apariciencia" y por el "sabor que deja"; y fue criticada por el sabor del chocolate por ser "un poco dura".

Con chocolate. Cada barrita pesa 80 gramos. Incumple la norma de etiquetado por no incluir en el mismo campo visual toda la información obligatoria. Su contenido en grasa (22%) y la proporción de grasa saturada, entre los más altos. No enriquecida en vitaminas ni minerales.

En cata, con 5,7 puntos, posición intermedia: gusta por "sensación al masticar" y "buen sabor"; pero se critica por "demasiado dulce", "un poco seca" y por el "sabor que deja".

Muesli con chocolate. Cada barrita, 35 gramos. Irregularidad importante: contenido inferior al declarado en cuatro de las cinco vitaminas añadidas.

En cata, con 6,2 puntos, posición intermedia: gusta por su "sabor" y "apariciencia" y porque "se mastica bien", pero es criticada por su "sabor muy dulce" y porque resulta "blanda, como un chicle".

Con chocolate. Cada barrita pesa 65 gramos. Contenido graso (3,4%) y aporte energético (368 calorías cada cien gramos), de los más bajos. Es la barrita más vitaminada y está enriquecida en 10 vitaminas y cinco minerales.

En cata, con 3,5 puntos, una de las dos peores: gustaron su sabor y sabor residual, pero fue criticada por "muy dura", "pegajosa" y "muy dulce".

→ La mejor opción de las de plátano. Cada barrita pesa 40 gramos. La de más hidratos de carbono (77%). En cata, con 6,1 puntos, entre las mejores de las de plátano: gusta por "mucho sabor a plátano" y por su aspecto, pero es criticada por "muy dulce".

Con plátano. Cada barrita pesa 80 gramos. Incumple la norma de etiquetado por no incluir en el mismo campo visual la información obligatoria. Una de las de más grasa saturada, la menos saludable. No enriquecida en vitaminas ni en minerales.

En cata, con 5,7 puntos, entre las preferidas dentro de las de plátano: gusta por "sabor natural a plátano", "fácil de masticar" y "apariciencia"; pero es criticada por "demasiado grande" y "muy dulce".

Con plátano. Cada barrita pesa 65 gramos. Su aporte graso (3,8%) y energético (372 cal/100 g) son los más bajos. La más vitaminada, y enriquecida en 10 vitaminas y cinco minerales.

En cata, con 4 puntos, la menos preferida de las de plátano: gustó porque "sabe mucho a plátano"; pero también es criticada por "muy dura" y "muy dulce".

Con plátano. Cada barrita pesa 40 gramos. Irregularidad importante: el contenido en las cinco vitaminas añadidas era inferior al declarado. Una de las de más hidratos de carbono (75%). Estado higiénico-sanitario incorrecto: supera el máximo de mohos.

En cata, con 6 puntos, entre las mejores de plátano: gusta por "sabor del chocolate", "apariciencia" y "sensación al masticar"; pero es criticado por "poco sabor a plátano" y "pastosa".

- Se han analizado ocho barritas energéticas para deportistas, cuatro con chocolate y otras cuatro con plátano. Aportan rápidamente al organismo la energía que ayuda a la recuperación tras el esfuerzo y a compensar el gasto que implica el ejercicio.
- Su composición es muy diversa, conviene leer la lista de ingredientes. Los hidratos de carbono representan entre el 60% y el 77% del producto, la grasa desde el 3% hasta el 24% y la proteína entre el 4% y el 15%.
- El aporte energético es alto: de 370 a 490 calorías cada cien gramos, según la barrita de que se trate.
- El contenido de vitaminas en las dos barritas Enervit era notablemente inferior al declarado.
- Las dos de Energy Cake son las únicas no enriquecidas en vitaminas ni minerales.
- La mejor relación calidad-precio es la barrita con chocolate Aptonia: la más barata y la que más gustó a los consumidores.

