

Día Mundial del Consumidor

2015



CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS

¿Cuánto azúcar toman nuestros niños?

Confederación (de ámbito Estatal) de Consumidores y Usuarios –CECU–



INTRODUCCIÓN

Las dietas altas en grasas, azúcar, sal y baja en frutas y verduras frescas, son el principal causar de riesgo de enfermedades no transmisibles –ENT-, como las enfermedades corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Los índices de las ENT han aumentado en los últimos años, observándose sobre todo, un incremento en los países de bajos y medianos ingresos¹.

El aumento de la obesidad y las ENT, se ha atribuido a un mayor consumo de alimentos procesados², que a menudo contienen altos niveles de grasas, azúcar y sal³.

Los consumidores están optando por este tipo de alimentos por varias razones:

- Los alimentos procesados a menudo son más baratos que los alimentos frescos y más saludables⁴
- Mayor disponibilidad en el mercado de alimentos procesados⁵
- La publicidad de los alimentos procesados invierten sumas millonarias en publicidad, lo que les da mayor visibilidad en el mercado⁶.

Además del aumento en la ingesta de alimentos procesados, los consumidores cada vez más, como consecuencia de la falta de conciliación de la vida laboral y familiar, realizan más comidas fuera de casa, por ejemplo, en restaurantes o establecimientos de comida rápida. Estos alimentos también tienden a tener niveles más altos de grasa, sal y azúcar, lo que va en detrimento de la salud.

Por ello, este año 2015, con motivo del **Día Mundial de los Derechos del Consumidor -DMDC-**, CECU como miembro de Consumers International –CI-, se suma al llamamiento que hace CI para invitar a los gobiernos a apoyar una Convención Global para abordar el problema de la alimentación poco saludable, y a su vez, sirva como herramienta a los gobiernos para adoptar más políticas de salud pública que sirvan para promover y proteger una alimentación saludable.

SITUACIÓN EN ESPAÑA

Desde la primera Encuesta Nacional de Salud en 1987, la obesidad sigue una tendencia ascendente. De acuerdo con los datos de la última Encuesta de Salud 2011-2012 del Instituto Nacional de

¹ Grover, A. (2014) [A/HRC/26/31](#) Informe del Relator Especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Asamblea General Naciones Unidas, Consejo Derechos Humanos

² Tokunga, M. et al. (2012) 'Diets, nutrients and non-communicable diseases', *The Open Nutraceuticals Journal*, vol. 5, p.152

³ Moodie, R. et al. (2013) 'Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol and ultra-processed food and drink industries' *The Lancet*. Vol.381, No 9867, p. 671

⁴ Rao, M. et al. (2013) Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. Vol 3. Issue 12

⁵ Kearney, J. (2010) Food consumption trends and drivers. *Phil. Trans. R Soc.* September 27, 2010

⁶ Moodie, R. et al. (2013) 'Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol and ultra-processed food and drink industries' *The Lancet*. Vol.381, No 9867, p. 671

Estadística –INE-, el 53,7% de la población mayor de 18 años tiene **exceso de peso**⁷, mientras que el exceso de peso en la población infantil y juvenil en España sigue siendo muy alta (cercana al 40%)⁸.

Los efectos adversos y los riesgos de la obesidad para la salud en etapas tempranas de la vida incluyen a corto plazo tanto problemas físicos como psicosociales. Estudios longitudinales sugieren que la obesidad infantil, después de los 3 años de edad, se asocia a largo plazo con un mayor riesgo de obesidad en la edad adulta y con un aumento en la morbilidad y mortalidad; persistencia de los trastornos metabólicos asociados, un aumento del riesgo cardiovascular y de algunos tipos de cáncer. La obesidad infantil se asocia asimismo con un aumento de riesgo cardiovascular, con hiperinsulinemia y menor tolerancia a la glucosa, y con alteraciones en el perfil lipídico en sangre e incluso hipertensión arterial⁹.

La mala alimentación no se asocia exclusivamente a problemas por exceso de peso. El actual contexto de crisis económica, en el que la calidad de vida de las familias se ha visto reducida, el número de niños, en España, que han de vivir en contextos de pobreza ha pasado de dos millones a dos millones y medio¹⁰. Esta situación impide a las familias garantizar los derechos básicos a sus hijos, como lo es la alimentación. En este contexto particular, cabe señalar que esta malnutrición por déficit se asocia paradójicamente a la obesidad. Las familias ven reducida su capacidad económica, por lo que el acceso de alimentos de calidad es cada vez más limitado y se tiende al consumo de productos baratos, pero de baja calidad nutricional.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA CON EL AZÚCAR?

Las dietas modernas son cada vez más dulces gracias a los azúcares añadidos presentes en la mayoría de los alimentos procesados. Si hacemos una mirada retrospectiva del consumo de azúcares en los últimos años, podemos ver que la ingesta mundial de azúcares aumentó en un 20 % entre 1966 y 2009¹¹ como consecuencia de una mayor ingesta de productos procesados, los cuales en su formulación contienen cantidades considerables de azúcar.

Los alimentos procesados ocultan niveles muy altos de azúcar, pero lo más preocupante es que muchos de estos alimentos, ya sea por precio o por comodidad, reemplazan alternativas más saludables, convirtiéndose en vehículos fundamentales de la ingesta de azúcares añadidos. El consumo excesivo de azúcar es un importante factor de riesgo para el aumento de peso¹² y por ende de obesidad. Además, se cuenta con evidencia científica que señala que las dietas ricas en azúcar son también una causa importante de diabetes de tipo 2.

⁷ Exceso de peso, se define como la suma de los porcentajes de sobrepeso y obesidad

⁸ José-Juan Sánchez-Cruz, José J. Jiménez-Moleón, Fidel Fernández-Quesada, María J. Sánchez. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012

Revista Española de Cardiología, Volume 66, Issue 5, Pages 371-376.

⁹ Aranceta Bartrina J, y cols. *Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España* Revista Pediatría de Atención Primaria Vol. VII, Suplemento 1, 2005

¹⁰ Save the Children, Pobreza infantil y exclusión social en España. <http://www.savethechildren.es/datos-pobreza-y-exclusion/>

¹¹ Keats, S. and Wiggins, S. (2014) Future Diets. ODI Report. ODI.

¹² Te Morenga, S; Mallard, S, Mann, J (2013) Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ* 346:e7492.

En 2014 la Organización Mundial de la Salud lanzó su proyecto de directrices para reducir el consumo máximo recomendado de azúcar del 10 % a tan solo el 5 % del total de las calorías consumidas. A nivel nacional, son pocos los países que imponen límites superiores, ya sea de manera formal o informal. Para un adulto promedio, la ingesta del 5 % equivale a aproximadamente 25 g diarios.

¿QUÉ HEMOS HECHO EN CECU?

El presente informe recoge los datos del trabajo de observación realizado por CECU en la semana del 9 al 13 de marzo de 2015, y en el cual se recoge el análisis del etiquetado nutricional, con respecto a la cantidad de azúcar, de productos que se usan tradicionalmente como desayuno y/o meriendas (galletas, yogures, zumos, bizcochos y cereales de desayuno).

Se analizaron 22 productos dirigidos a niños, entendiendo **“productos dirigidos a niños”**, aquellos productos y/o alimentos que:

- Utilizan en su presentación (en el envase y/o etiquetado) elementos o personajes conocidos por la población infantil y/o elementos o personajes de fantasía dirigidos a la población infantil.
- Presentación de producto (forma de la galleta y/o bizcocho: osos, números, dinosaurios, etc.);
- Incluyen promociones para niños (regalos, pegatinas, etc.);
- Palabras o frases que hacen referencia a niños;
- Productos de uso cotidiano en los hogares (cereales de desayuno)
- Marcas tradicionalmente utilizadas por la población infantil y consolidadas en el mercado.

METODOLOGÍA

1. Se visitaron dos supermercados y/o hipermercados de la comunidad de Madrid.

2. Se escogieron productos dirigidos al público infantil, de uso cotidiano para el desayuno y/o merienda (cereales de desayuno, galletas, batidos, zumos). Para su selección se valoró que en su envasado y/o etiqueta utilizaran elementos publicitarios dirigidos a niños, ya sea por el uso de personajes conocidos y/o por el uso de personajes de fantasía dirigidos a la población infantil.

3. Se compraron y/o fotografiaron in situ los productos identificados

4. Análisis de etiquetado – Se identificó el etiquetado nutricional del producto. Una vez identificado el etiquetado, se registró la cantidad de azúcar que aporta el producto por unidad de consumo y/o ración recomendada por el fabricante; así como la cantidad de azúcar que aportan 100 gramos de productos.

5. Se comparó la cantidad de azúcar que contiene el producto con un valor de referencia medio. Para este estudio se utilizaron las recomendaciones que hace la Asociación Americana del Corazón –AHA- (por sus siglas en inglés).

VALORACIÓN DEL ETIQUETADO

Cálculo de la cantidad de calorías y gramos de azúcar

Las nuevas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud –OMS-, señalan que la ingesta de azúcares **debe ser menor al 10%** de la ingesta calórica total, reconociendo que se podrían alcanzar mayores beneficios para la salud si se redujera esta cantidad a la mitad, es decir al 5%. Si bien la OMS no fija una cantidad intermedia entre 10% y 5%, que oriente de forma más concreta sobre el consumo de azúcar, para el presente estudio se tomaron como referencia las recomendaciones que hace la Asociación Americana del Corazón –AHA, (por sus siglas en inglés)-, en ellas se recoge lo siguiente:

CONSUMO DE AZÚCARES RECOMENDADO (AHA):

100 kcal (o 6 cucharaditas) de azúcar para mujeres
150 kcal (o 9 cucharaditas) de azúcar para hombres

Para mujeres: **100 kcal** provenientes del azúcar, equivalen a **25 gramos** de azúcar (1 gramo de azúcar = a 4 Kcal)

Para hombres: **150 kcal** provenientes del azúcar equivalen a **37,5 gramos** de azúcar (1 gramo de azúcar = a 4 Kcal)

Si partimos de una dieta estándar de 2000 kcal y tomamos como referencia la cantidad recomendada para un varón, 150 kcal representan **7,5% de la ingesta total**.

Sin embargo, en este trabajo se valoraron productos dirigidos al público infantil, razón por la cual habría que calcular ese **7,5%** para una dieta media para la población infantil comprendida entre los 4 a 8 años de edad.

La ingesta calórica en la población infantil varía con la edad. Por ello para el presente trabajo se calculó un valor medio, partiendo de la siguiente información:

Edad	Ingesta calórica recomendada (Moreiras y cols. Tablas Composición de alimentos. Guías Prácticas. 16ª Edición. Ed. Pirámide. 2013. Madrid)
4 - 5	1.700 Kcal
6 - 9	2.000 Kcal
VALOR MEDIO DE LA INGESTA CALÓRICA PARA AMBOS GRUPOS DE EDAD: 1.850 KCAL	

De esa cuenta tenemos que, para una dieta de 1850 Kcal, las calorías provenientes de los azúcares no deben sobrepasar la siguiente cifra:

	Kcal provenientes del azúcar en una dieta de 1850 Kcal	Gramos de azúcar
Recomendación AHA 7,5%	138,75 Kcal	35 g

Dado que la OMS, establece el mismo valor (menos del 10% de la ingesta calórica) tanto para adultos y niños, en este trabajo de observación se parte de la misma lógica, dado que el 7,5% variara según la ingesta calórica total.

PRODUCTO VALORADOS

PRODUCTO	Batido de fresa
CATEGORÍA	Bebidas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	14 gramos
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	Botella de 188 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	26 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una unidad de consumo, en este caso una botella, aporta el 74% de la cantidad de azúcares recomendada para la AHA.
OBSERVACIONES	

PRODUCTO	Batido de chocolate
CATEGORÍA	Bebidas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	12 gramos
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	188 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	23 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una unidad de consumo, en este caso una botella, aporta el 66% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	

PRODUCTO	Batido de chocolate
CATEGORÍA	Bebidas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	12 gramos
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	200 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	24 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una unidad de consumo, en este caso una botella, aporta el 69% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	

PRODUCTO	Batido de chocolate
CATEGORÍA	Bebidas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	10 gramos
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	200 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	20 gramos. No viene especificada el tamaño de la ración, pero se deduce de los datos del etiquetado y presentación del producto.
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una unidad de consumo, en este caso una botella, aporta el 57% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	

PRODUCTO	Alimento con leche de continuación
CATEGORÍA	Yogures y similares
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	8 gramos
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	125 gramos
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	13 g
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Este producto está recomendado para niños a partir de los 6 meses. Un niño de un año debe consumir alrededor de 950 kcal. Si aplicamos la recomendación de la AHA, de esas 950 Kcal, el 7,5% deberían ser de azúcares, es decir, 71 Kcal (aprox), esto equivale a 18 gramos de azúcar . Una unidad de este producto aporta el 72% de azúcares recomendados para un niño de un año.
OBSERVACIONES	La información nutricional viene dada por 93 Kcal, lo cual lleva a confusión al consumidor, pues lo ideal debería ser que se indicara por unidad de consumo (125g), para que sea más fácil para el consumidor identificar de qué le hablan.

PRODUCTO	Leche fermentada con fresa
CATEGORÍA	Yogures y similares
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	13,7 gramos
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	Por verificar
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	15 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una unidad de consumo, en este caso una botella, aporta el 43% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	

PRODUCTO	Yogur sabor macedonia
CATEGORÍA (VER ANEXO)	Yogures y similares
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	12,9 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	125 gramos
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	16,1 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una unidad de consumo, aporta el 46% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	

PRODUCTO	Galletas con chocolate y leche de figuras
CATEGORÍA	Galletas y bizcochos
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	66 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	14 gramos / una galleta
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	9 gramos por galleta
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una galleta aporta el 26% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	Normalmente no se consume una galleta. Si se dan tres galletas, cubre más del 75% de los azúcares permitidos en un día.

PRODUCTO	Galletas de chocolate redondas
CATEGORÍA	Galletas y bizcochos
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	36 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	6,25 gramos / una galleta
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	2,3 gramos / galleta
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una galleta aporta el 6% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	El mayor inconveniente de este producto es el tamaño de la galleta y la presentación: Las galletas son pequeñas y vienen en paquetito de 6 galletas. Es decir un paquetito de galletas aporta 12,8 g de azúcar, lo que equivale a 37% de la ingesta calórica total.

PRODUCTO	Galletas de chocolate planas
CATEGORÍA	Galletas y bizcochos
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	36 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	11 gramos / una galleta
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	4 gramos / galleta
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una galleta aporta el 11% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	El mayor inconveniente de este producto es la presentación del producto : Viene en paquetitos de 4 galletas. Es decir un paquetito de galletas aporta 16 g de azúcar, lo que equivale al 46% de la ingesta calórica total.

PRODUCTO	Galletas rellenas de chocolate
CATEGORÍA	Galletas y bizcochos
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	30 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	No especifica la cantidad de galletas que contiene el paquete. Al abrir el paquete se cuentan 16 galletas Si en total el envase pesa 240 g, quiere decir que cada galleta pesa 15 g.
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	4,5 g por galleta
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una galleta aporta el 13% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	Normalmente no se come una galleta. Como mínimo se comen dos o tres galletas. En el caso de consumir tres galletas, se consumiría un poco más de un tercio de la cantidad total recomendada de azúcares.

PRODUCTO	Bizcochos de chocolate con forma de oso
CATEGORÍA	Galletas y bizcochos
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	28 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	28 g por bizcochito
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	7,8 g por bizcochito
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Un bizcocho aporta el 22% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	Con un bizcochito se cubre una quinta parte de la recomendación de ingesta de azúcares.

PRODUCTO	Cacao en polvo
CATEGORÍA	Cacao en polvo
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	75,7 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	14 gramos de cacao en polvo, que de acuerdo con el fabricante, equivalen a tres cucharadas.
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	11 g / tres cucharadas de producto.
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	La ración indicada por el fabricante (3 cucharadas), aportan el 31% de la cantidad total de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	La información nutricional de la ración recomendada por el fabricante viene dada por un vaso de leche de 200ml, esto limita el poder ver cuánto aporta realmente el producto y cuanto la leche. Otra dificultad es el tamaño de la cucharada y si esta se sirve colmada o rasa.

PRODUCTO	Cacao en polvo
CATEGORÍA	Cacao en polvo
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	70 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	15 gramos de cacao en polvo.
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	10, 5 g
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	La ración indicada por el fabricante aporta el 29 % de la cantidad total de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	La información nutricional de la ración recomendada por el fabricante viene dada por la suma de 15 g + 200ml de leche semidesnatada. Esto limita el poder ver cuánto aporta realmente el producto y cuanto la leche. La mayor dificultad está en saber si se sirve la ración recomendada de producto y la cantidad de vasos que el niño o niña toma al día.

PRODUCTO	Arroz inflado con chocolate
CATEGORÍA	Cereales de desayuno
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	75,7 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	30 gramos
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	9 g
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Una ración de 30 gramos de producto aporta el 25% de la cantidad total de azúcares recomendada para un día.
OBSERVACIONES	Para los cereales de desayuno, la mayor dificultad está en

	definir el tamaño de la ración. Aun así una ración de este cereal aporta un cuarto de los azúcares a consumir en un día.
--	--

PRODUCTO	Cereales extrusionados de arroz, trigo, avena y maíz recubiertos de miel y con forma de número.
CATEGORÍA	Cereal de desayuno
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	31 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	30 gramos
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	9,3 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	30 gramos de cereal aportan el 26% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	Para los cereales de desayuno, la mayor dificultad está en definir el tamaño de la ración. Aun así, una ración de este cereal aporta un cuarto de los azúcares a consumir en un día.

PRODUCTO	Arroz tostado con chocolate
CATEGORÍA	Cereal de desayuno
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	35 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	30 gramos
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	11 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	30 gramos de cereal aportan el 31% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	Para los cereales de desayuno, la mayor dificultad está en definir el tamaño de la ración. Una ración de este cereal, aporta un tercio de los azúcares a consumir en un día.

PRODUCTO	Trigo inflado con azúcar y miel
CATEGORÍA	Cereal de desayuno
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	43 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	30 gramos
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	13 gramos
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN	30 gramos de cereal aportan el 37 % de la cantidad de azúcares recomendada.

AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	
OBSERVACIONES	Para los cereales de desayuno, la mayor dificultad está en definir el tamaño de la ración. Una ración de este cereal, aporta más de un tercio de los azúcares a consumir en un día.

PRODUCTO	Zumo de frutas y leche
CATEGORÍA (VER ANEXO)	Zumos de frutas /zumos de frutas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	7,4 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	330 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	24 g
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Un brick de 330 ml de este zumo aporta el 70% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	El problema con este tipo de productos es la creencia extendida entre los padres que, al tener leche y fruta, se trata de un producto saludable, cuando en realidad, aporta más de dos tercios de la cantidad de azúcar total que un niño debe consumir en un día.

PRODUCTO	Zumo de frutas varias (melocotón, uva y manzana)
CATEGORÍA (VER ANEXO)	Zumos de frutas /zumos de frutas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	10,1 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	200 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	20,2 g
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	Un brick de 200 ml de este zumo aporta el 58% de la cantidad de azúcares recomendada.
OBSERVACIONES	

NOMBRE DEL PRODUCTO	Puré y zumos de frutas parcialmente a partir de concentrados
CATEGORÍA (VER ANEXO)	Zumos de frutas /zumos de frutas con leche
CANTIDAD DE AZÚCAR POR 100G / 100ML	12 g
TAMAÑO DE LA RACIÓN/UNIDAD DE CONSUMO	100 ml
CANTIDAD AZÚCAR POR RACIÓN Y/O UNIDAD DE CONSUMO	12 g
¿CUÁNTO AZÚCAR APORTA ESTE PRODUCTO, EN FUNCIÓN DEL 7,5% DE LAS CALORÍAS TOTALES (O 35 GRAMOS), TAL Y COMO RECOMIENDA LA ASOCIACIÓN	Una unidad de este producto, aporta el 35% de la cantidad de azúcares recomendada.

AMERICANA DEL CORAZÓN –AHA-?	
OBSERVACIONES	El producto aporta más de un tercio de los azúcares recomendados para una dieta de un niño entre los 4 y 9 años de edad. Dadas las características del producto, también se usa en niños menores de 4 años, con requerimientos calóricos diferentes (más bajos), por lo que el porcentaje que aporta el producto, en estos casos, es mayor.

RESULTADOS -

Categoría Batidos con leche

Se analizaron cuatro productos de esta categoría encontrándose que:

- La ración de consumo corresponde a la unidad de venta (bricks que oscilan entre los 188 ml y los 200ml).
- Los cuatro productos analizados en esta categoría, aportan **más de 60% de los azúcares que debe consumir un niño entre los 4 – 9 años de edad.**

Yogures y similares

Se analizaron tres productos de esta categoría, los resultados fueron los siguientes:

- La ración de consumo corresponde a la unidad de venta
- En dos casos, la unidad de consumo aportan más de del 40% de la cantidad de azúcares que se consideraría como saludable para un niño entre los 4 – 9 años de edad.
- En un caso, el producto aporta **más del 70%**. En este caso lo llamativo es que se trata de un producto dirigido a niños mayores de 6 meses de edad y se vende como producto adecuado para la alimentación complementaria.

Galletas y Bizcochos

A priori, las cantidades de azúcar para este tipo de producto, pueden parecer bajas, dado que los cálculos se han por galleta. Sin embargo, debemos partir de dos cosas importantes:

1. La presentación del producto - Muchas galletas vienen en paquetitos que contienen 4 o 6 galletas, para facilitar el llevarlas como merienda, esto sin lugar a dudas condiciona consumir a totalidad del paquetito.
2. Las galletas son un producto del que no suele consumirse solo una unidad. Por lo general se sirven dos o tres unidades, lo que incrementa el consumo de azúcares.

Se analizaron 5 marcas de galletas y bizcochos, los resultados fueron los siguientes:

En tres de las marcas analizadas, las galletas vienen “sueltas”, es decir no por paquetes de 4 o 6, en estos casos, una galleta aporta entre el 13% - 25% de la cantidad de azúcares recomendada para un día. Si tomamos más de dos galletas, fácilmente superamos el 50% de los azúcares permitidos para un día.

En los otros dos casos, las galletas vienen en paquetes que contienen 4 o 6 galletas, lo que el valor del azúcar que aporta el paquetito ronda el 40%.

Cacao en Polvo

En ambos casos, la ración recomendada por el fabricante aporta alrededor del 30% (un tercio) de los azúcares totales para un día.

Cereales de desayuno

Se analizaron las etiquetas de cuatro cereales de desayuno, encontrándose lo siguiente:

- En todos los casos la ración recomendada son 30 g, sin embargo, deberían de contarse con estudios independientes que permitieran conocer la “ración real” que se sirven los niños (o sirven sus padres en casa) en casa.
- En los cuatro casos, y partiendo de la ración de 30g, los cereales analizados aportan más del 25% de azúcares recomendados para un niño entre los 4 – 9 años de edad.

Zumos de frutas

Se analizaron tres marcas de zumos, encontrándose que:

Sólo en un caso, el producto aporta el 35% de los azúcares totales para un niño entre los 4 – 5 años de edad. Cabe señalar que este producto, en general se promociona para niños de menos edad, lo que significa que el aporte de azúcares es mayor, pues a menor edad los requerimientos de todos los nutrientes con menores.

Los otros dos productos, al igual que los batidos de leche, la ración de consumo corresponde a la unidad de venta (bricks que oscilan entre los 200ml y 330 ml).

En estos dos casos, el aporte de azúcares es bastante alto: 58% y 70% de los azúcares permitidos para un niño entre los 4 – 9 años de edad.

CONCLUSIONES -

Los productos que más azúcar aportan, son los zumos y batidos, que en general se asocian a productos saludables, unos porque contienen leche y otros porque asumen que al menos toman “fruta”.

Los segundos en la lista, son los yogures, los cuales se emplean mucho en la alimentación de niños y niñas.

Las galletas a priori podrían parecer productos que aportan poca cantidad de azúcares, pero la realidad es que nadie consume una sola galleta, y menos, cuando en la misma presentación del producto vienen envasadas cuatro o seis unidades.

Todos los productos presentan en el envase elementos publicitarios que los menores identifican o bien incluyen promociones que hacen “apetecible” su compra. Partiendo de esta situación, sería conveniente revisar los actuales mecanismos que regulan la publicidad dirigida a niños, con el objetivo de ampliar su cobertura y sobre todo, garantizar una alimentación saludable a los menores.

Los tamaños de las porciones, no siempre se corresponden con la cantidad real que se consume del producto. En este caso, es necesario definir el tamaño de las porciones, de forma que los consumidores cuenten con información ajustada a la realidad de lo que consumen.

Madrid, 13 de marzo de 2015.



**CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS**