

Producto · Yogurt Gloria Griego con miel y granola

Presentación · Vasito de plástico de 115 gramos

Grupo objetivo · Adolescentes y adultos

Precio · S/ 2.90

Producido por · Grupo Gloria S.A.

Autor · Lucia Carriquiry Daly

Proteínas

El aporte proteico de este yogurt es de 5.6 gramos, proveniente de las proteínas de la leche en mayor parte. El Departamento de Agricultura de EE.UU recomienda una ingesta de proteínas de 0.8 gramos por kilogramo en una persona adulta. En promedio, una persona con 70 kilogramos de peso deberá consumir 56 gramos de proteína al día. Lo más conveniente es que la mitad del requerimiento del consumo de proteínas sea de origen animal, ya que estas son de alto valor biológico por contener aminoácidos esenciales. Si una persona consume 5 yogurts griego de Gloria, estaría cubriendo sus necesidades de un día de proteínas de origen animal. El aporte de proteínas, sobre todo las de alto valor biológico, es muy importante ya que intervienen en la formación, mantenimiento y renovación de todos los tejidos del cuerpo. ⁽¹⁾

Grasas

Este yogurt, hecho con leche entera y descremada, contiene 4.8 gramos de grasas totales, de las cuales 3 gramos son de grasa saturada y 15mg de colesterol. Para evitar enfermedades crónicas, The Institute of Medicine (IOM), recomienda un consumo entre 20 y 35% del consumo de calorías al día para un adulto. En una dieta de 2000 calorías, un adulto deberá consumir entre 45 y 78 gramos de lípidos. De esta cantidad, es recomendable que 1/3 sean grasas mono insaturadas, 1/3 de grasas saturadas y 1/3 de grasas poliinsaturadas. Los lípidos son componentes esenciales de las membranas celulares, proporcionan energía y son vehículo para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Por el contrario, un exceso en el consumo de grasas saturadas puede ser muy perjudicial para la salud, ya que influye en problemas cardiovasculares, aterosclerosis, hipercolesterolemia, obesidad, hígado graso, entre otros. ⁽²⁾

Carbohidratos

Este nutriente es la fuente más importante de energía inmediata para el cuerpo humano, siendo el carbohidrato principal del yogurt la lactosa. Si se consume este yogurt solo, se obtiene un total de 17.8 gramos de este nutriente, siendo en su totalidad, azúcar (sacarosa) y lactosa. Si el yogurt se consume junto con la granola, se estaría consumiendo un total de 26.3 gramos de carbohidrato, de los cuales 0.7 son fibra. Considerando que el requerimiento al día de un adulto es 130

gramos, este yogurt es una fuente importante de carbohidratos, ya que proporciona energía inmediata para realizar las actividades diarias. Algo que hay que tener en cuenta es que si hay un exceso en la ingesta de carbohidratos y, además, no se realiza actividad física, ese exceso ya no se utiliza como energía, si no, se acumula en forma de grasa.

Existen personas que son intolerantes a la lactosa, lo que genera molestias y dolores estomacales. Para elaborar un yogurt, la leche pasa por un proceso de fermentación, lo que hace que la lactosa sea reducida por bacterias. En consecuencia, las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar mejor los productos fermentados como el yogurt.

Azúcar agregada

Según el cálculo realizado, este yogurt contiene por lo menos, en 1 porción (115 gramos), 12.5 gramos de azúcar. Esto equivale a casi 3 cucharaditas, lo que correspondería a 50 calorías solo de azúcar añadida. De incluirse la granola, que contiene 2.3 gramos de azúcar añadida en 11.5 gramos (media cucharada y 10 calorías de azúcar), obtendríamos un total de 14.8 gramos de azúcar añadida, casi 60 calorías en total. Cabe resaltar que la quinta parte del peso de la granola es azúcar. The Institute of Medicine (IOM) recomienda que el azúcar añadida represente menos del 25% de la ingesta total de calorías. Por otro lado, la OMS recomienda menos del 10%. Además, La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda limitar el azúcar añadida a menos de 100 calorías diarias para mujeres y 150 calorías diarias para hombres.

Entonces, si no guiamos de estos datos, solo en el yogurt estaríamos consumiendo el 50% del máximo de azúcar añadida al día (la mitad de la recomendación diaria), en el caso de las mujeres y, en el caso de los hombres, más del 33%. Si al yogurt le sumamos la granola, estaríamos consumiendo un 60% del máximo de azúcar añadida al día, en el caso de las mujeres y, en el caso de los hombres, el 40%. Como es sabido, el consumo excesivo de azúcar está relacionado con el sobrepeso y obesidad, enfermedad que está relacionada a otras como la diabetes mellitus tipo I y tipo II, con hipertensión y problemas cardiovasculares. ⁽³⁾

Fibra

Este yogurt carece de fibra y la granola aporta 0.7 gramos. El consumo de fibra diario para un adulto es de aproximadamente 30 gramos, por lo que este yogurt no es un aporte significativo de fibra.

Sodio

Según la Food and Drug Administration (FDA), un contenido de sodio menor a 140mg por porción es considerado bajo en sodio. El consumo excesivo de este mineral está asociado con problemas a los riñones y problemas al corazón como la hipertensión, uno de los principales problemas de salud en la población mundial. Este yogurt contiene 85mg de este mineral, lo que equivale a un 2% del total

permitido diario basado en una dieta de 2000 calorías, lo que significa que no es fuente importante de sodio. ⁽⁴⁾

Calcio

Con un aporte de 219mg, hace que este yogurt sea una fuente importante de calcio. El requerimiento de calcio para un adulto es de 800mg y para un adolescente 1100mg. Con tan solo consumir 115 gramos del yogurt, lo que equivale al contenido del envase, se obtendría aproximadamente el 27% de las necesidades diarias recomendadas para un adulto. Por otro lado, un adolescente estaría consumiendo casi el 20% de su requerimiento diario. Para resumir, si un adulto consume cuatro yogurts griego de Gloria al día, llegaría a cubrir sus necesidades. En el caso de un adolescente, necesitaría consumir 5 vasos de este yogurt para cubrir sus necesidades diarias de calcio. Al mismo tiempo, de consumir esta cantidad, estaría excediendo la cantidad permitida de azúcar y, además, también estaría cubriendo sus requerimientos de proteínas, por lo que ya no debería consumir más proteínas de origen animal en el día. Cabe recordar que el calcio interviene en la coagulación de la sangre, en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la formación de los huesos y dientes. Es por ello, que el calcio ayuda a prevenir enfermedades como la osteopenia y consiguiente osteoporosis.

Fosforo

Este micronutriente es muy importante para el organismo, ya que es un componente fundamental para los huesos, forma parte de las paredes celulares y del ADN y ARN, y además es regulador de la liberación de oxígeno por la hemoglobina. Este yogurt es una fuente importante de fosforo, ya que aporta 173mg, considerando que el aporte recomendado de fosforo para un adulto es de 580mg. Entonces, consumiendo 4 yogurt griego de gloria, una persona adulta estaría cubriendo sus necesidades diarias de este micronutriente.

Relación entre Calcio y Fosforo

Estos dos minerales, principales componentes de nuestros huesos, deben estar en cantidades suficientes y adecuadas para que los huesos se formen y mantengan de una forma óptima. La carencia o exceso de uno de ellos, afecta la capacidad de absorber del otro mineral. Además, un consumo excesivo de fosforo, hace que nuestro organismo libere calcio de los huesos a la sangre, originando posibles complicaciones como osteopenia, raquitismo y fracturas.

Ingredientes

Ingredientes del yogurt: Leche entera, leche descremada en polvo, crema de leche, azúcar, miel de abeja, estabilizantes (SIN 1442) y gelatina; y cultivos lácticos.

Ingredientes de la granola: Hojuelas de avena, cereal de arroz (harina de arroz, azúcar, extracto de malta y sal), azúcar, harina de avena, glucosa, aceite de soya parcialmente hidrogenado, miel de abeja y antioxidante (SIN 321).

Se observa que el yogurt contiene un aditivo SIN 1442, conocido como Fosfato de Hidroxipropil Dialmidon que tiene como función incrementar el volumen, emulsionante, estabilizador y espesante. Además, la granola contiene un aditivo llamado Butilhidroxitolueno. Este aditivo es un compuesto químico antioxidante y, además, retarda la rancidez de grasas, aceites vegetales y animales. Según ciertas investigaciones, el tiempo de exposición y la cantidad utilizada podría ser carcinogénicos o podría crear malformaciones en fetos.

En los ingredientes de la granola, la harina de arroz, azúcar, extracto de malta y la sal, están puestos entre paréntesis. Esto se debe a que el cereal de arroz fue hecho con estos ingredientes.

Algo que hay que tener en cuenta es que la granola es hecha con aceite de soya parcialmente hidrogenado. Este aceite ha sido hidrogenado con el objetivo de alargar su vida útil, pero esto es dañino para la salud, ya que, al hidrogenar el aceite, se forma grasa trans. Un consumo alto de esta grasa eleva el riesgo de contraer diversas enfermedades como, diabetes, obesidad, enfermedades cardiacas, hipercolesterolemia y, además, disminuye la función del sistema inmunológico.⁽⁵⁾

Etiquetado

El etiquetado del producto es sencillo, detallado y fácil de entender. El color que predomina son tonos de azul, muestra una imagen de una estructura griega y miel (aunque el yogurt contiene más azúcar que miel). Por último, se encuentra el nombre del producto y de la marca y, además, colocan un número telefónico para responder preguntas, dudas o quejas sobre el producto.

En la parte inversa se indica la cantidad de macro y micronutrientes que tiene el total del envase (115 gramos), el contenido por 100 gramos y la cantidad de nutrientes si se consume el yogurt con la granola.

En cuanto a los nutrientes, las proteínas, carbohidratos y lípidos están señalados con unidades en gramos y, además, indican qué porcentaje, según el Codex y la Food and Drug Administration (FDA), representan del requerimiento diario, basados en una dieta de 2000 calorías. Por otro lado, el calcio, fosforo, sodio y colesterol, están señalados con unidades en miligramos y también indica que porcentaje representa del requerimiento diario.

Además, se indica qué ingredientes se utilizaron tanto para la producción del yogurt, como de la granola. El orden en el que aparecen los ingredientes es de mayor a menor según la cantidad utilizada. Por ejemplo, en el yogurt, el primer ingrediente es la leche entera. Esto quiere decir que el ingrediente que se utilizó en mayor cantidad para producir el yogurt, fue la leche entera.

Valoración general:

Es recomendable, que este producto sea consumido como un postre, más que como una opción saludable, ya que tiene un alto contenido de azúcar agregado. Si bien es cierto, el aporte del yogurt de calcio y fósforo es alto y sus proteínas del yogurt son de origen animal, no es la única fuente de estos nutrientes. Por ejemplo, para poder cubrir las necesidades diarias de calcio, bastaría con 3 tazas de leche al día para un adulto y un poco más de 4 tazas para un adolescente. Otra opción, es el ajonjolí. Bastan 9 cucharaditas al día para cubrir las necesidades diarias para un adulto y 12 cucharaditas para un adolescente. Esta semilla puede consumirse con ensaladas de fruta o de verduras. Para cubrir los requerimientos de fósforo, bastaría con consumir una porción de filete de sardina (130 gramos) o dos porciones de carne de 150 gramos cada una, con lo cual, también se estarían cubriendo los requerimientos de proteína. Otra opción para cubrir los requerimientos de proteína sería consumir dos porciones de 150 gramos de pollo al día.