

UNIVERSIDAD  
**CIENTÍFICA**  
DEL SUR



Trabajo Final:

**¿LAS BARRAS DE CEREAL SON REALMENTE SON  
“SALUDABLES”?**

(Comparación nutricional de tres barras de cereal)

Autora: **Astrid Wrobel K.**

Docente: **Lic.Martha Neves L.**

Curso: **Introducción al Marketing Nutricional**

Lima, 2016

## ¿LAS BARRAS DE CEREAL SON REALMENTE SON “SALUDABLES”?

### ❖ PRESENTACIÓN DE PRODUCTOS

- **Marca:** **ANGEL BREAK!**
  - **Producto:** Barra de cereales con cranberry, pasas, almendras, maní, chocochips, linaza, avena y arroz
  - **Sabor:** Frutas, almendras y maní
  - **Presentación:** Empaque plástico individual
  - **Ración propuesta:** 22g
  - **Raciones por envase:** 1
  - **Grupo objetivo:** Adolescentes y adultos jóvenes
  - **Fabricante:** Alicorp
  - **Beneficios propuestos:** 12 vitaminas y minerales. 80 calorías. Rico en vitaminas, minerales y frutos.
- **Marca:** **COSTA CEREAL BAR**
  - **Producto:** Barra de cereales (maíz, trigo, avena, arroz) con fruta en trozos, sabor manzana, canela en polvo, vitaminas y minerales)
  - **Sabor:** Manzana + Canela
  - **Presentación:** Empaque plástico individual
  - **Ración propuesta:** 21g
  - **Raciones por envase:** 1
  - **Grupo objetivo:** Adolescentes y adultos jóvenes
  - **Fabricante:** Global Alimentos SAC
  - **Beneficios propuestos:** Solo 86 calorías. Con 6 vitaminas. Con hierro. Rico en vitaminas y minerales, con fruta natural.
- **Marca:** **CROSOY**
  - **Producto:** Barra de ajonjolí, kiwicha y linaza
  - **Sabor:** Ajonjolí
  - **Presentación:** Empaque plástico individual
  - **Ración propuesta:** 25g
  - **Raciones por envase:** 1
  - **Grupo objetivo:** Adolescentes y adultos jóvenes
  - **Fabricante:** Prexel EIRL
  - **Beneficios propuestos:** Natural e integral. Sin perseverantes ni colorantes.



Valor Nutricional	
Tamaño de la porción:	100 g
Valores por porción	
Calorías	364 Cal de la grasa 123
Grasa Total	13.6 g
Grasa saturada	4.5 g
Grasas trans	0.0 g
Colesterol	0.0 mg
Sodio	227.3 mg
Carbohidratos Tota	59.1 g
Fibra Dietaria	4.5 g
Azúcares	40.9 g
Proteínas	4.5 g
Hierro	15.9
	0 0.0
*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona	
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque	

Valor Nutricional	
Tamaño de la porción:	100 g
Valores por porción	
Calorías	410 Cal de la grasa 30
% Diario*	
Grasa Total	9.5 g 29%
Grasa saturada	3.8 g 71%
Grasas trans	0.0 g
Colesterol	0.0 mg 0%
Sodio	119.0 mg 5%
Carbohidratos Tota	76.2 g 29%
Fibra Dietaria	1.0 g 0%
Azúcares	26.2 g
Proteínas	5.2 g 5%
Hierro	10.0 71%
	0 0.0 0%
*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona	
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque	

Valor Nutricional	
Tamaño de la porción:	100 g
Valores por porción	
Calorías	496 Cal de la grasa 201
% Diario*	
Grasa Total	22.3 g
Grasa saturada	NI g
Grasas trans	NI g
Colesterol	NI mg
Sodio	NI mg
Carbohidratos Total	62.8 g
Fibra Dietaria	0.0 g
Azúcares	NI g
Proteínas	11.9 g
Hierro	NI
calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona	
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque	

**Ingredientes:** Glucosa, hojuelas de maíz (harina de maíz, azúcar, extracto de malta, vitaminas, minerales, fosfato tricálcico y antioxidante (tocoferol)), expandido de arroz (9%) (harina de arroz y azúcar), pasas (8%), azúcar, cranberry deshidratado (6) (cranberry, fructosa, ácido cítrico y aceite de girasol), manteca vegetal, almendras (5%), avena (4%), azúcar invertida, maní (2%), linada (2%), gotas de sabor a chocolate (2%) (azúcar, manteca vegetal, cocoa, dextrosa, suero de leche en polvo, lecitina de soya, saborizante (vainillina) y extracto de malta, glicerina, maltodextrina, agua, sal, saborizante, vitaminas, minerales, lecitina de girasol y antioxidante (tocoferol)).

**Ingredientes:** Glucosa, hojuelas de maíz, harina de trigo fortificada según DS 012-2006-SA, avena, azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, manzana deshidratada (5.8%), suero de leche, humectante (sorbitol), maltodextrina, harina de arroz, glicerina, gelatina, carbonato de calcio, canela en polvo natural, emulsificante (lecitina de Soya), saborizante artificial de manzana, sal, ortofosfato férrico, claro de olor natural, vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, B6, B12, ácido fólico).

**Ingredientes:** Ajonjolí, azúcar morena, kiwicha, linaza.

Los colores en las tablas de valor nutricional fueron aplicados de acuerdo a la metodología del "Semáforo Nutricional":

**Check how much fat, sugar and salt is in your food**

Remember that the amount you eat of a particular food affects how much sugars, fat, saturates and salt you will get from it.

**Food shopping card**

	Sugars	Fat	Saturates	Salt
What is <b>High</b> per 100g	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
What is <b>Medium</b> per 100g	Between 5g and 15g	Between 3g and 20g	Between 1.5g and 5g	Between 0.3g and 1.5g
What is <b>Low</b> per 100g	5g and below	3g and below	1.5g and below	0.3g and below

## ❖ ANÁLISIS DE LA PROMOCIÓN

Tras revisar los empaques (mensajes, colorimetría, imágenes, etc.) y publicidad, se puede observar que los mencionados productos están dirigidos a **adolescentes y adultos jóvenes**. Se venden como un snack práctico que puede ser consumido en los recesos, e inclusive como un “desayuno” en el camino.



A pesar de que el Marketing Mix de los fabricantes fue hecho para dichos grupos objetivos, existen muchos casos donde estos productos son utilizados para otro público, como en el caso de las loncheras de los niños escolares. En el caso del Costa Cereal Bar, tienen otras barras de la misma línea que sí están dirigidos a niños escolares (ej: sabor chocochips).

### FRASES Y ALEGACIONES NUTRICIONALES:

- **ANGEL BREAK!:**
  - 12 vitaminas y minerales
  - 80 calorías
  - Rico en vitaminas, minerales y frutos
  - Premium
- **COSTA CEREAL BAR:**
  - Solo 86 calorías
  - Con 6 vitaminas
  - Con hierro
  - Rico en vitaminas y minerales, con fruta natural
- **CROSOY**
  - Disfruta de hoy
  - Barra Natural Integral
  - Sin perseverantes ni colorantes

Con respecto a las frases y alegaciones nutricionales, podemos ver que todos los productos refieren tener ciertos beneficios nutricionales. En el caso de las dos primeras barras (Angel y Costa), ambas destacan que tienen una “baja” cantidad de calorías, lo que significa que el consumidor objetivo está consiente o interesado en su ingesta calórica, como una gran cantidad

de los adolescentes y adultos jóvenes, principalmente mujeres. Asimismo, ambos tienen declaraciones de propiedades nutricionales relativo al contenido de nutrientes.

Por otro lado, el empaque de la barra "Crosoy" no tiene declaraciones de propiedades nutricionales, pero sí mencionada que es natural, integral y que no contiene conservantes ni colorantes.

### COLORIMETRÍA:

- **ANGEL BREAK!:**
  - **Dorado:** Color relacionado con el lujo, vanidad, y es atributo del bien y de lo bueno. Ocupa la mayor parte del empaque.
  - **Morado:** Color relacionado con la realeza. Buen contraste con el dorado. Forma parte de la palabra "Premium" en el empaque.
  - **Azul:** Calma, confianza. Forma parte del logotipo de la marca de familia "Angel".
  - **Rojo:** Color vivo, potente, agresivo, llama la atención. Forma parte del texto principal de la marca "Break!".
- **COSTA CEREAL BAR:**
  - **Verde:** Color relacionado con la naturaleza, la vida, la salud, lo alegre y lo fresco. Ocupa la mitad del empaque como fondo.
  - **Blanco:** Color universal que representa la paz y la pureza. Ocupa la otra mitad del empaque como fondo.
  - **Amarillo:** Activación, movimiento. Forma parte de la grafía de la marca.
  - **Rojo:** Color vivo, potente, agresivo, llama la atención. Forma parte de la marca de familia "Costa", la manzana y algunos de las alegaciones nutricionales.
- **CROSOY:**
  - **Anaranjado:** Relacionado a la actividad.
  - **Ocre amarillo:** Es un tono naranja amarillento, semioscuro y de saturación moderada. A pesar de ser amarillento, no simboliza activación o movimiento, sino está más relacionado al marrón que está relacionado con la naturaleza.
  - **Verde:** Color relacionado con la naturaleza, la vida, la salud, lo alegre y lo fresco. Forma parte del color de la hoja del logotipo.

### IMÁGENES:

- **ANGEL BREAK!:**
  - Barra de cereal
  - Frutas (arándanos rojos)
- **COSTA CEREAL BAR:**
  - Barra de cereal
  - Silueta de persona
  - Manzana
  - Canela
- **CROSOY:**
  - Hoja verde

## COMERCIALES:

- ANGEL BREAK!: <https://www.youtube.com/watch?v=InmNQF8Uxlw>
- COSTA CEREAL BAR: <https://www.youtube.com/watch?v=nXdLADCUMH4>
- CROSOY: Ninguno

## PÁGINA WEB:

- ANGEL BREAK!: <http://www.alicorp.com.pe/alicorp/marcas/consumo-masivo/cereales/break!-premium.html>
- COSTA CEREAL BAR: <http://www.costa.com.pe/barras01.html>
- CROSOY: <http://crosoy.com.pe/#productos>

## ❖ CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

A pesar de que el público objetivo incluye a **adolescentes** y adultos jóvenes, el cálculo de las adecuaciones se basará en el primer grupo, específicamente a **mujeres de 14 a 18 años**:

Por porción (1 barra)	Recomendación	Ángel Break!	Costa Cereal Bar	Crosoy
Kilocalorías	2000 Kcal	4%	4%	6%
Proteína	46 g	2%	2%	5%
Grasa	55 g	5%	4%	8%
Grasa saturada	18 g	6%	4%	-
Carbohidratos	130 g	10%	12%	14%
Azúcar*	50 g	18%	11%	-
Fibra dietaria	26 g	4%	0.8%	6%

\* Según la OMS, el azúcar no superar el 10% del total de energía consumida.

Al revisar los porcentajes de aporte nutricional de cada una de las barras, se puede ver que el valor calórico y proteico es homogéneo. Como ya se mencionó al inicio, esta clase de barras a veces suelen ser comercializados como un “desayuno” rápido. No obstante, es evidente que no es así, ya que no aporta la energía ni los nutrientes necesarios y recomendados en aquella comida tan importante para iniciar el día. Lo ideal es que el desayuno represente aproximadamente el 20% del requerimiento total de energía, pero estas barras aportan entre el 4-6%, sin perjuicio de la distribución de macronutrientes.

Con respecto a la grasa, el que mayor cantidad tiene es la barra **Crosoy**. Sin embargo, cabe recalcar que dentro de sus ingredientes, no aparece como agregado algún tipo de grasa, lo cual significa todo proviene naturalmente de sus componentes. Por otro lado, no se sabe cuánta grasas saturada tiene porque su empaque no lo indica.

Por otro lado, un tema importante a tocar es el azúcar, es cual es un producto cuya ingesta debe ser controlado debido a su influencia sobre la salud. Las barras **Angel Break!** y **Costa Cereal**

**Bar** tienen un alto contenido de azúcar. En el caso de **Crosoy**, su cantidad es desconocida pero dentro de sus ingredientes aparece “azúcar morena” antes de la kiwicha y linaza, lo que indica que es alto.

En relación a la fibra,, la barra que mayor porcentaje tiene es **Crosoy**, y el que menos tiene es **Costa Cereal Bar** (su cantidad es insignificante). Las barras de cereal suelen ser sinónimo de un producto rico en fibra. Pero, como se puede ver, no siempre es el caso.

## ❖ MICRONUTRIENTES Y ALEGACIONES

Adecuación basada en una dieta de 2000 Kcal:

Por porción	Ángel Break!	Costa Cereal Bar	Crosoy
Hierro	25%	15%	-
Zinc	10%	-	-
Vitamina A	20%	-	-
Vitamina B1	30%	15%	-
Vitamina B2	40%	15%	-
Vitamina B3	35%	15%	-
Vitamina B6	50%	15%	-
Ácido fólico	20%	15%	-
Vitamina B12	10%	15%	-
Vitamina C	30%	-	-
Vitamina D	15%	-	-
Vitamina K	15%	-	-

De los tres productos, se puede observar que el que tienen mayor variedad de micronutrientes es el **Ángel Break!** En su empaque, aparece la alegación “12 vitaminas y minerales”, lo cual coincide con la información nutricional. Sin embargo, no dice si es “alto” (igual o mayor a 30% del VRN) en alguno de ellos. Al revisar los porcentajes, se puede observar que tiene un contenido alto de vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6 y vitamina C. Por otro lado, se aprecia que algunos de los micronutrientes no llegan a ser “contenido básico” (15% del VRN), los cuales son el zinc y vitamina B12.



Con respecto a la barra **Costa Cereal Bar**, éste tiene un contenido básico de hierro, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6, ácido fólico y vitamina B12. En su empaque, aparecen las declaraciones “con 6 vitaminas” y “con hierro”, lo que coincide con la información nutricional.



Finalmente, se puede observar que la barra **Crosoy** no tiene ningún micronutriente agregado. Asimismo, dentro de su etiqueta nutricional no se brinda información relacionada al contenido de micronutrientes proveniente de los ingredientes de manera natural. Si bien el ajonjolí, que es el principal componente de la barra, es una semilla rica en calcio, no se puede estimar su contenido porque el empaque no brinda ninguna clase de alegación ni información nutricional.

### ❖ INGREDIENTES CONTROVERSIALES Y A EVITAR

El ingrediente más controversial en estos productos es el **azúcar**, cuyo contenido es elevado. Para evitar confusiones, se debe aclarar que cuando se habla de los efectos adversos del “azúcar” en el presente caso, es referido a los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos. Esto se diferencia de los azúcares intrínsecos que se encuentran naturalmente en las frutas y las verduras enteras frescas.

Cuando su consumo es alto, pueden aparecer problemas como sobrepeso u obesidad, lo cual trae consigo una serie de consecuencias como enfermedades cardiovasculares, diabetes, caries, entre otras.

Otro ingrediente controversial es la **grasa vegetal parcialmente hidrogenada**, también conocida como **GRASA TRANS**, la cual está presente en la barra **COSTA CEREAL BAR**. Sin embargo, de acuerdo a su etiqueta nutricional, la cantidad de grasas trans es 0g. Es probable que esto se deba a que la cantidad es mínima y por ello no se considera, pero, al revisar el listado de ingredientes, resulta que dicha grasa se encuentra antes de la manzana deshidratada, que representa el 5,8% de la barra. Este es un tema que debería ser investigado con cuidado.

### ❖ CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a todo lo que se ha detallado, ninguna de las barras son del todo “saludables” debido a su alto contenido de azúcar, y, por ello, no se recomienda su consumo frecuente. Sobretudo, no debería ser utilizado como un desayuno.

Una recomendación sería optar por otras opciones más saludables, empezando por tener un buen desayuno completo, y en el caso de las meriendas se podría consumir frutas, frutos secos, lácteos descremados y sin azúcar, o una preparación como un sándwich (con pan integral y evitando las cremas como mayonesa). Asimismo, también existe la opción de preparar unas barras de cereal bajas en azúcar de manera casera.

