

## Análisis Yogurt Pasión Gloria: “Sweet Poison”

Presentación: Vaso plástico 160g

Grupo Objetivo: hombres y mujeres entre 18 y 50 años

Precio: S/. 2.79

Producido por: Gloria S.A.

Autor: Ursula Barr

Editado por: Sandra Wages

Revisando la lista de ingredientes del yogur, encontramos que el principal ingrediente es la leche parcialmente descremada, luego los duraznos en almíbar (pero no especifica los ingredientes), azúcar y finalmente los cultivos lácticos y estabilizantes. El aditivo E-440 (pectina) es un estabilizante no nocivo de origen vegetal y el aditivo E-1412 (fosfato dialmidón) se utiliza como espesante y agente de recubrimiento que en grandes dosis puede provocar hiperactividad.

En un vasito de 160 gr hay 182 kcal que equivale al 9.3 % de los requerimientos diarios de energía en la mujer y al 7.3 % de los requerimientos diarios de energía en el hombre.

El consumo de grasas en la alimentación diaria es muy importante. Son necesarias para la asimilación de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). También sirve como aislante para proteger a los órganos vitales. Cuando se consumen en cantidades inadecuadas, estimula el desarrollo de cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc. Pasión aporta 3,7 g de grasa que equivale al 5.7 % del requerimiento diario de la mujer y al 4.5 % del requerimiento diario del hombre. De estos 3.7 g de grasa que aporta este yogur casi el 60% son grasas saturadas. Una ingesta elevada de grasas saturadas, incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y apoplejías. El límite máximo de grasas saturadas que debe consumir una persona al día, según The American Heart Association, es de 16 g. Por lo tanto este yogur aporta el 13.8 % del límite máximo permitido de grasas saturadas.

Los carbohidratos son fundamentales para aportar energía a nuestro cuerpo para seguir con su normal funcionamiento. Están presentes en la leche, frutas, miel, jaleas, golosinas, avena, maíz, legumbres, arroz, cereales y pastas, entre otros alimentos. Los carbohidratos se dividen en simples (Monosacáridos) y Complejos (Polisacáridos). Éstos últimos están presentes en alimentos como panes, pastas, avena, cereales, arroz, legumbres y maíz entre otros.

Este yogur contiene 32 g de carbohidratos que equivale al 24.6 % de los requerimientos diarios del hombre y la mujer. Por lo tanto 2 vasitos de este yogur cubren la mitad de los requerimientos de carbohidratos. De estos 32 g de carbohidratos, por lo menos 10 g son de azúcar añadida, lo que equivale a 2 cucharaditas de azúcar. No es posible realizar un estimado certero porque la empresa Gloria no especifica el contenido de azúcar de los duraznos en almíbar en la lista de ingredientes, por lo tanto es posible que un vasito de este producto contenga bastante

más de 10g de azúcar. The American Heart Association recomienda que el azúcar añadida no sea más de 6 cucharaditas para las mujeres y 9 para los hombres al día. Por lo tanto este yogurt estaría aportando el 33.3% del azúcar permitido para las mujeres y el 22.2 % para los hombres. No es aconsejable el consumo de azúcar añadida ya que son calorías sin ningún aporte nutricional que nos pueden llevar al sobrepeso o incluso a la obesidad y esto incrementa el riesgo de diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares.

Las proteínas son elementos indispensables para el crecimiento y la construcción de tejidos y órganos. Algunas proteínas están compuestas por aminoácidos esenciales, quiere decir que nuestro cuerpo no puede sintetizarlos y por lo tanto es necesario ingerirlos en la dieta. Todos los aminoácidos esenciales se encuentran presentes en las proteínas de origen animal (huevo, carnes, pescados y lácteos), estas proteínas son de mejor calidad o de mayor valor biológico que las de origen vegetal (legumbres, cereales y frutos secos).

Una porción de este yogurt posee 5.3 g de proteínas que equivale al 11.5 % de los requerimientos diarios de la mujer y al 9.5 % de los requerimientos del hombre.

El calcio es necesario para el adecuado desarrollo y mantenimiento de los huesos, la coagulación de la sangre y el funcionamiento de los músculos. Pasión aporta 176 mg de Calcio que equivale al 22 % de los requerimientos diarios. Es una buena fuente de calcio pero no es recomendable consumir 5 de estos yogurts para cubrir estas necesidades debido a que también estaríamos consumiendo cantidades elevadas de azúcar y grasas saturadas.

Finalmente este producto puede ser consumido por todas las personas sanas, para darse un gustito, de vez en cuando como un postre, como indican en su página de Facebook, pero no debe ser consumido como parte de la alimentación diaria debido al gran aporte de azúcares simples y grasas saturadas.