

## ¿Qué cereal elegirías para tus niños?: Kellogg's y la industria de los cereales

“Comparación entre el valor nutricional de Corn Flakes, Zucaritas y Choco Krispis con las recomendaciones nutricionales para niños y niñas entre 4 a 8 años”

### 1. PRESENTACIÓN DE LOS PRODUCTOS

El siguiente post tiene como finalidad comparar el valor nutricional de tres variedades de cereales Kellogg's: Corn Flakes, Zucaritas y Choco Krispis con las recomendaciones nutricionales para niños y niñas, entre las edades de 4 a 8 años. Puedes leer más sobre sus requerimientos y recomendaciones haciendo click en el siguiente link:

<http://realimento.weebly.com/recomendaciones-nutricionales-nintildeos-de-4-a-8-antildeos>

	<b>CORN FLAKES</b>	<b>ZUCARITAS</b>	<b>CHOCO KRISPIS</b>
<b>PRODUCTO</b>	Cereal de hojuelas de maíz tostadas con vitaminas y minerales	Hojuelas de maíz azucaradas con vitaminas y minerales	Arroz Cubierto de Chocolate
<b>MARCA</b>	Kellogg's Corn Flakes	Kellogg's Zucaritas	Kellogg's Choco Krispis
<b>SABOR</b>	Neutro	Azucaradas	Chocolate
<b>PRESENTACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caja de 200 g = S/.9,10</li> <li>• En caja de 350 g = S/.12,99</li> <li>• En caja de 500 g = S/.18,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caja de 260 g = S/.10,99</li> <li>• En caja de 490 g = S/.18,90</li> <li>• En caja de 730 g = S/.18,10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caja de 315 g = S/.11,79</li> <li>• En caja de 550 g = S/.18,10</li> </ul>
<b>RACIÓN PROPUESTA</b>	30 g	30 g	30 g
<b>RACIÓN POR ENVASE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caja de 200 g = 7 Porciones</li> <li>• En caja de 350 g = 12 Porciones</li> <li>• En caja de 500 g = 17 Porciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caja de 260 g = 8 Porciones</li> <li>• En caja de 490 g = 16,3 Porciones</li> <li>• En caja de 730 g = 24 Porciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caja de 315 g = 13 Porciones</li> <li>• En caja de 550 g = 18 Porciones</li> </ul>
<b>BENEFICIOS PROPUESTOS</b>	Contiene vitaminas y minerales	Adicionado con vitaminas y minerales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adicionado con Forticalcio Plus</li> <li>• Fortificado con 8 vitaminas y 3 minerales</li> </ul>

TABLA NRO. 1



Los colores mostrados en la tablas nutricionales se encuentran basadas en el Semáforo Nutricional, herramienta diseñada para mejorar el entendimiento del etiquetado nutricional en alimentos industrializados.



El color rojo indica que existe demasiada cantidad del ingrediente y por lo tanto, solo se puede consumir en ocasiones especiales. El color ámbar informa que el ingrediente se tiene en cantidad intermedia, por lo que es una buena opción siempre y cuando la persona no tenga alguna enfermedad asociada al ingrediente. Finalmente, se utiliza el color verde cuando el contenido del ingrediente es bajo y por ello es la mejor opción. Para mayor información del Semáforo nutricional puedes darle click al siguiente link:

<http://www.food.gov.uk/northern-ireland/nutritionni/niyoungpeople/survivorform/bestreadbefore/signposting#.UELKN8ef7To>

Valor Nutricional		
Tamaño de la porción:	100 g	
Valores por porción		
Calorías	367	Cal de la grasa 0
		% Diario*
Grasa Total	0,0 g	0%
Grasa saturada	0,0 g	0%
Grasas trans	0,0 g	
Colesterol	0,0 mg	3%
Sodio	500,0 mg	27%
Carbohidratos Totales	86,7 g	37%
Fibra Dietaria	3,3 g	10%
Azúcares	10,0 g	
Proteínas menos de	6,7 g	40%
Vitamina A 15%		
Vitamina C 30%		
Calcio 15%		
Hierro 30%		
Vitamina D 40%		
Ácido Fólico 30%		
Vitamina B12 20%		
Zinc 30%		
*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	367	Cal de la grasa 0
		% Diario*
Grasa Total	0,0 g	0%
Grasa saturada	0,0 g	0%
Grasas trans	0,0 g	
Colesterol	0,0 mg	0%
Sodio	383,3 mg	17%
Carbohidratos Totales	90,0 g	30%
Fibra Dietaria	1,7 g	7%
Azúcares	40,0 g	
Proteínas menos de	3,3 g	7%
Vitamina A 342,00 µg 25%		
Vitamina B1 320,00 µg 40%		
Vitamina B2 336,00 µg 40%		
Vitamina B6 372,00 µg 40%		
Niacina 4,40 mg 40%		
Ácido Fólico 57,00 µg 15%		
Vitamina B12 0,84 µg 40%		
Vitamina C 9,00 mg 15%		
Vitamina D 0,84 µg 15%		
Hierro 1,70 mg 10%		
Zinc 1,30 mg 15%		
*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	367	Cal de la grasa 0
		% Diario*
Grasa Total	0,0 g	0%
Grasa saturada	0,0 g	0%
Grasas trans	0,0 g	
Colesterol	0,0 mg	0%
Sodio	633,3 mg	27%
Carbohidratos Totales	90,0 g	30%
Fibra Dietaria	3,3 g	13%
Azúcares	33,3 g	
Proteínas menos de	6,7 g	13%
Vitamina A 15%		
Vitamina C 40%		
Calcio 10%		
Hierro 20%		
Vitamina B1 40%		
Vitamina B2 40%		
Niacina 25%		
Vitamina B6 50%		
Ácido Fólico 15%		
Vitamina B12 15%		
Zinc 10%		
*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		

## INGREDIENTES

- a) **Corn Flakes:** Maíz, Azúcar, Malta, Sal, Ascorbato de Sodio y Ácido Ascórbico (Vitamina C), Hierro reducido (Hierro), Óxido de Zinc (Zinc), Palmitato de Retinol (Vitamina A), Cianocobalamina (Vitamina B12), Colecalciferol (Vitamina D), Ácido Fólico, Maltodextrina.
- b) **Zucaritas:** Maíz, Azúcar, Malta, Sal, Ácido Ascórbico y Ascorbato de Sodio (vitamina C), Niacina (Vitamina B3), Hierro reducido (Hierro), Óxido de Zinc (Zinc), Palmitato de Retinol (Vitamina A), Maltodextrina, Cianocobalamina (Vitamina B12), Colecalciferol (Vitamina D), Clorhidrato de Piridoxina (Vitamina B6), Mononitrato de Tiamina (Vitamina B1), Riboflavina (Vitamina B2), Ácido Fólico.
- c) **Choco Krispis:** Arroz, Azúcar, Cocoa, Sal, Carbonato de Calcio (Calcio), Malta, Ácido Ascórbico (Vitamina C), Colorante Artificial (Color Pardo Chocolate), Niacinamida (Niacina), Palmitato de Retinol (Vitamina A), Hierro Reducido (Hierro), Sabor Artificial (Vainilla), Maltodextrina, Óxido de Zinc (Zinc), Riboflavina (Vitamina B2), Clorhidrato de Piridoxina (Vitamina B6), Cianocobalamina (Vitamina B12), Mononitrato de Tiamina (Vitamina B1) y Ácido Fólico.

## 2. BREVE ANÁLISIS DE LA PROMOCIÓN

La reconocida marca de cereales Kellogg's tiene varios productos en el mercado peruano. Tres de los productos más populares son: *Corn Flakes*, *Zucaritas* y *Choco Krispis*, los cuales son consumidos generalmente en el desayuno, en las meriendas o en las loncheras escolares. ¿Qué nos dice la publicidad de estos productos? Básicamente se utilizan colores primarios como el azul, rojo, amarillo y blanco, los cuales son llamativos y familiares, además que reflejan alegría, pasión y dinamismo. Los principales personajes en los comerciales de estos productos son niños y adolescentes, lo cual nos da a entender que su mercado principal es este grupo etario, siendo las madres de familia las encargadas de comprar estos cereales industriales.

## 3. CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

Es importante tener en cuenta que las recomendaciones en cuanto a calorías y macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) varía según rango de edad, sexo y actividad física. Los niños y niñas entre las edades de 4 a 8 años se encuentran en una etapa de crecimiento regular, además este es un marcado periodo de vida caracterizado por el aprendizaje de vida social, la disciplina escolar, autonomía alimentaria, adquisición de hábitos alimentarios, entre otros.

La tabla nro. 2 describe los porcentajes en cuanto a calorías, proteínas, grasa, grasa saturada, carbohidratos, azúcar y sodio que los cereales brindan por cada 60 g de alimento consumido, a niños y niñas entre 4 a 8 años con actividad moderada. Se utiliza de ejemplo los 60 g de cereal ya que muy a pesar de que lo recomendado es consumir una porción (30 g), lo que usualmente se consume en la vida real es el doble, es decir 60 g en una taza de cereal.

Con respecto a las calorías, se puede verificar que no existe diferencia alguna entre los tres cereales, ya que los tres aportan 220,2 calorías en 60 g de alimento, lo que equivale al 14,7% las calorías totales (1400 a 1600 cal./día) recomendadas para un niño (a) entre 4 a 8 años. En cuanto a las proteínas, se recomienda consumir 19 g/día; tanto Corn Flakes como Choco Krispis aportan menos del 35,3% y Zucaritas menos del 17,4%. Continuando con las grasas y grasas saturadas, los cereales son alimentos libre de grasa en su estado natural, es por ello que el empaque dirá 0% grasas y grasas saturadas. Se encuentran coloreadas en verde, ya que su contenido es bajo. Las recomendaciones en cuanto a carbohidratos totales diarios son de 130 g al día; Corn Flakes aporta 66,7% y Zucaritas y Choco Krispis 69,2% ambos. En cuanto al azúcar, la OMS recomienda no superar el 10% de las calorías totales consumidas en el día. Corn Flakes tiene un término medio de azúcar, aporta el 16% de las calorías totales consumidas en el día en una taza regular de cereal; sin embargo, tanto Zucaritas como Choco Krispis, en una sola taza regular de cereal cubren más de la mitad de las cantidades tolerables de azúcar en el día, sin tomar en cuenta los otros alimentos que se consumen en el día y que también le van sumando el aporte de azúcar al día. Cabe mencionar que Zucaritas aporta más azúcar que Choco Krispis, mientras uno llega al 64%, el otro llega al 53%, y que ambos aportan más de la mitad de las cantidades límites en el día. Finalmente, en términos de sodio, la OMS recomienda consumir menos de 2 g al día, los tres productos tienen regular contenido de sodio; Zucaritas cubre el 11,5%, Corn Flakes le sigue con 15% y Choco Krispis es el que tiene mayor contenido, llegando al 19%.

NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 8 AÑOS	RECOMENDACIONES	CORN FLAKES (60 g)	ZUCARITAS (60 g)	CHOCO KRISPIS (60 g)
Calorías	1400 - 1600	14,7%	14,7%	14,7%
Proteínas	19 g/día	<35,3%	<17,4%	<35,3%
Grasa	25 a 35% de calorías total	0%	0%	0%
Grasa Saturada	-	0%	0%	0%
Carbohidratos	130 g/día	66,7%	69,2%	69,2%
Azúcar	< 37,5 g *	16%	64%	53%
Sodio	< 2 g/día *	15%	11,5%	19%

\* Valores límite de consumo de azúcar

TABLA NRO. 2

	Bajo contenido
	Regular contenido
	Alto contenido

OMS Azúcar: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?ua=1)

OMS Sal: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO\\_NMH\\_NHD\\_13.2\\_spa.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf?ua=1&ua=1)

#### 4. MICRONUTRIENTES Y ALEGACIONES

Cada cereal contiene diferentes alegaciones en cuanto a los micronutrientes adicionados. El empaque de Corn Flakes y Zucaritas dice: "Contiene Vitaminas y Minerales", y el de Choco Krispis: "Fortificado con 11, 8 vitaminas y 3 minerales". Sin embargo, sólo se tomará en cuenta las vitaminas y minerales que se encuentran en los mensajes y alegaciones, mas no en la información nutricional.

Como se observa en las imágenes, Corn Flakes incluye en sus alegaciones al hierro y ácido fólico; Zucaritas no incluye ninguna vitamina o mineral; y Choco Krispis menciona al calcio y zinc, los tres empaques hacen referencia a lo que una porción de 30 g aporta. Para este caso nuevamente se utilizará de ejemplo 60 g de cereal, ya que como se mencionó anteriormente lo que usualmente se consume en la vida real es el doble de lo recomendado, es decir 60 g en una taza de cereal.

Según la tabla nro. 3, Corn Flakes aporta 42% de hierro, 42% de ácido fólico, 21% de calcio y 42% de zinc de las recomendaciones nutricionales para niños. Es importante mencionar que si bien el porcentaje descrito parece ser significativo en cuanto a hierro, la absorción de este mineral es el mínimo, por lo que en realidad las cantidades son poco significativas. De la misma forma sucede con el ácido fólico, el calcio y zinc, estos son micronutrientes fáciles de cubrir mediante el consumo de otros alimentos naturales que realmente sean significativos en cada micronutriente. De igual manera sucede con Zucaritas y Choco Krispis, no obstante hago hincapié en la publicidad de Choco Krispis, ya que este producto menciona con gran énfasis en sus comerciales los beneficios que posee por contener calcio, cuando en realidad no llega a cubrir el mínimo de lo recomendado, además de no cumplir con las condiciones para ser mencionado como una declaración nutricional y tampoco es considerado un alimento fuente de calcio.



	Recomendaciones	Corn Flakes (60 g)	Zucaritas (60 g)	Choco Krispis (60 g)
Hierro	10 mg/día	42%	34%	28%
Ácido Fólico	200 µg/día	42%	57%	21%
Calcio	1000 mg/día	21%	0%	14%
Zinc	5 mg/día	42%	60%	14%

TABLA NRO. 3

## 5. INGREDIENTES CONTROVERSIALES Y A EVITAR

El azúcar es el principal ingrediente controversial que se ha podido encontrar en estos productos. Corn Flakes no supera las cantidades límites de azúcar; sin embargo, tanto Zucaritas como Choco Krispis en una sola taza de cereal cubren la mitad de lo recomendado en azúcar, sin incluir el azúcar adicional que se consume a lo largo del día.

Es preferible disminuir o evitar el consumo este ingrediente, principalmente en niños, ya que tiene un efecto adictivo, es decir, mientras más azúcar le des al niño, más van a querer consumirlo al punto de hacerse un hábito alimentario en su vida cotidiana. Este es un hecho grave, ya que esta comprobado que consumir altas cantidades de azúcar incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer. Además de dar inicio al sobrepeso y obesidad infantil, enfermedades que han incrementado en el Perú y el mundo en los últimos años por el consumo de alimentos industrializados con alto contenido de azúcar.

## 6. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

Es recomendable incluir cereales en la dieta del niño y por lo estudiado, los tres productos Kellogg's contienen en términos de azúcar, regular y alto contenido; y en términos de sodio tienen regular contenido. En el día a día se observa que los cereales preferibles tanto por las madres, como por los niños son los que tienen mayor contenido de azúcar, como el Zucaritas o el Choco Krispis. La publicidad de estos productos contribuyen a la manipulación respecto a los beneficios nutricionales de dichos productos, haciendo uso de la actividad física o el crecimiento adecuado por la adición de nutrientes como en Zucaritas o Choco Krispis. El marketing y publicidad estos productos está destinado a que los niños quieran consumirlos más, haciendo uso de colores llamativos, muñequitos como el tigre, el elefante o peluches, comerciales que incluyen a niños felices comiendo estos cereales o haciendo deporte, cuando la realidad en cuanto al contenido nutricional es completamente lo opuesto.

Mi recomendación general para aquellas madres que compran estos productos, luego del haberlos analizado, es que la mejor fuente de cereales en la alimentación del niño proviene de los alimentos naturales. Los cereales en forma natural los podemos encontrar en la avena, el arroz, el trigo, la cebada, el centeno el maíz, entre otros. Hay que tener en cuenta y aprovechar la riqueza de la biodiversidad que el Perú nos brinda, ya que tenemos a los llamados "súper alimentos" que son los pseudocereales: la quinua, la kañihua y la kiwicha. Estos se caracterizan por ser menos calóricos, tener mayor contenido de proteína y de fibra, además de tener ácidos grasos insaturados, no contienen gluten y son de bajo índice glucémico. Su sabor es exquisito en preparaciones como la quinua con leche, chaufa de quinua, chocolate andino (chocolate caliente a base de kañihua), pudín de kiwicha, entre otros.

Solo en caso de querer consumir cereales industrializados de la marca Kellogg's, entre los tres estudiados, optaría por elegir el Corn Flakes, ya que contiene menos cantidad de azúcar que el Zucaritas y el Choco Krispis y término medio de sodio. Sin embargo, recuerden que siempre es mejor optar por una alimentación saludable, especialmente en esta edad, que es una etapa de aprendizaje, por lo que la alimentación es la base para el adecuado desarrollo y crecimiento del niño. ¡Que mejor que obtener cereales de origen natural!