**Radiografía Saltinas Doré 351 g**

Tamaño de la porción: 30 g (4 galletas), pero el paquete trae 351 g

Kilocalorías (Kcal): 140 por porción

Número de porciones por envase: 12 aproximadamente

**Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: EXCESO DE SODIO Y EXCESO DE GRASAS SATURADAS** (1).

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Panadería industrializada - Pan tajado industrial, tortillas de harina industriales o galletas saladas

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 16 ingredientes, 10 de ellos aditivos. Algunos aditivos usados en producción industrial de alimentos podrían afectar la salud (2)(3). Este producto excede los límites de la cantidad recomendada de consumo de sodio y grasa saturada, según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (0PS) (1). El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedades renales, entre otras enfermedades no transmisibles (4).

**Ingredientes: (16 ingredientes)**

A continuación, se enumeran los ingredientes del producto, de mayor a menor cantidad, de acuerdo a la información reportada en la etiqueta.

1. Harina de trigo fortificada (Niacina, Hierro, Vitaminas B1, B2, y Ácido Fólico)
2. Oleína de Palma
3. Azúcar Invertido
4. Azúcar
5. Bicarbonato de Amonio (Leudante).
6. Bicarbonato de Sodio (Leudante).
7. Fosfato monocálcico (Leudante).
8. Sal yodada
9. Cloruro de potasio
10. Leche Entera en polvo
11. Lecitina de Soya (emulsificante).
12. Ésteres Diacetiltartáricos (emulsificante).
13. Ésteres de ácidos grasos de glicerol (emulsificante).
14. Aroma Idéntico al natural
15. Disulfito de Sodio (acondicionador de Masa).
16. Glutamato Monosódico (acentuador de sabor).

**Otros ingredientes declarados en etiqueta:**

1. Gluten
2. Sulfitos
3. Leche
4. Derivados de soya
5. Ajonjolí

**Nutrientes críticos en las Galletas Galletas Saltín Doré:**

Cada porción de 30 gramos (4 galletas) aportan un total de 140 Calorías.

* *Sodio*[[1]](#footnote-1): según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto excede la cantidad de sodio recomendada. El producto aporta 190 miligramos (mg) de sodio frente a las 140 calorías, por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 50 mg.
* *Grasa saturada*[[2]](#footnote-2): según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene casi el doble de la cantidad de grasa saturada recomendada, el 16% de las calorías totales del producto. De las 140 calorías totales del producto, 23 son aportados por 2.5 gramos de grasa saturada.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Bicarbonato de amonio (E-503ii): usado como leudante (5).
2. Bicarbonato de sodio (E-500ii): usado como regulador de acidez (5).
3. Fosfato monocálcico (E-341i): Usado como leudante.
4. Cloruro de potasio (E-508): Usado como acentuador de sabor (5).
5. Lecitina de soja (E-322): Es uno de los aditivos con altos contenidos de glutamato monosódico, razón por la cual actúa como mejorador de sabor. De tal forma, que sus efectos nocivos se atribuyen a éste último, mareos, eccema, pseudo adicción al producto, obesidad, entre otros (6). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
6. Ésteres Diacetiltartáricos y de ácidos grasos de glicerol (E-472e): se usa como emulsionante y antioxidante (5).
7. Ésteres de ácidos grasos de glicerol: usado como emulsificante (5).
8. Aroma Idéntico al natural: no indica el nombre del aditivo que se utiliza para tal fin, pero los más usados en la industria son el diacetilo y la acetoína. En altas cantidades se ha encontrado que el diacetilo puede causar depresión del sistema nervioso central y se han observado casos de bronquiolitis obliterante en trabajadores de las empresas que usan este aromatizante (7). Este aditivo tiene potencial efecto nocivo para la salud.
9. Disulfito de Sodio (E-222): usado como conservante sintético (5).
10. Glutamato Monosódico (E-621): Usado como realzador de sabor. Varios estudios tanto en humanos como animales han encontrado una asociación de este aditivo con obesidad, diabetes, hepatotoxicidad, así como efectos neurotóxicos y genotóxicos (en linfocitos humanos) (8,9).

**Recomendaciones finales:** Una buena alternativa a este producto pueden ser los alimentos de panadería artesanales que también pueden ser preparados en casa, de una manera más saludable y natural con ingredientes naturales y sin añadir aditivos poco saludables.

*Nota:* Para más información consultar el documento “Anexo técnico radiografías”

Elaborado por: ND Paula Ardila, ND Yessica Gil[[3]](#footnote-3), ND Kathleen Forbes4, ND Daniela Tinoco4, ND Fabian Avellaneda4

Revisó: ND Mercedes Mora Plazas, ND Rubén Orjuela, MSP Sharon Sánchez

**Bibliografía**

1. Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Available from: [www.paho.org/permissions](http://www.paho.org/permissions)
2. Chaib, R., & Barone, M. (2020). Uses of Chemicals in the Food and Beverage Industry. In Chemicals in the Food Industry (pp. 35-42). Springer, Cham.
3. Jansen, T., Claassen, L., van Kamp, I., & Timmermans, D. R. (2020). ‘All chemical substances are harmful.’public appraisal of uncertain risks of food additives and contaminants. Food and Chemical Toxicology, 136, 110959
4. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: a narrative review. Nutrients. 12(7), 1995.
5. ALIMENTARIOS, S. A. (1996). Programa conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias Comisión del Codex Alimentarius. https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B192-1995%252FCXS\_192s.pdf
6. Nieto Vallejo MF, Domínguez Altamirano MC. Evaluación del efecto de tres aditivos y dos tipos de aceite para la elaboración de una papilla a base de una oleaginosa y cereales extruidos para niños de 6 a 36 meses. Quito; 2013.
7. Ministerio de trabajo, migraciones y seguridad social de e. Documentación toxicológica para el la establecimiento del límite de exposición v profesional del diacetilo. 2015. [https://www.insst.es/documents/94886/431980/DLEP+126+Diacetilo+2019.pdf/2008d8a5-4569-4327-91a7-c7079bee125a?version=1.1&t=1578966386428](https://www.insst.es/documents/94886/431980/DLEP%2B126%2BDiacetilo%2B2019.pdf/2008d8a5-4569-4327-91a7-c7079bee125a?version=1.1&t=1578966386428)
8. Ataseven N, Yüzbaşıoğlu D, Keskin A, Ünal F. Genotoxicity of monosodium glutamate. Food and Chemical Toxicology. 2016;91:8-18.
9. Kazmi Z, Fatima I, Perveen S, Malik S. Monosodium glutamate: Review on clinical reports. International Journal of Food Properties. 2017;:1-9.
1. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de sodio, cuando el sodio es igual o superior de 1 mg por cada kilocaloría aportada por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de grasa saturada, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de la grasa saturada son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-2)
3. Estudiante de pasantía de la carrera de Nutrición y Dietética del Departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. [↑](#footnote-ref-3)