

**Radiografía Galletas dulces mah! 100 g**

Tamaño de la porción: 2.5 unidades (10 g)

Kilocalorías (Kcal): 41

Número de porciones por envase: Aprox. 10

**Recomendación:** Evite el consumo de las galletas dulces mah!. Una alternativa deliciosa y nutritiva es ofrecer a las niñas y niños, a partir de los 6 meses de edad, alimentos naturales y variados en forma de purés, machacados o en coladas o papillas muy espesas. Para esto puede utilizar cereales como el arroz o la avena. También se pueden ofrecer alimentos como arepa, tostadas, calados o pan (no de paquete) en trozos pequeños, que el bebé pueda agarrar con la mano (1). Recuerde no agregar sal ni azúcar a las preparaciones para que el bebé conozca los sabores naturales de los alimentos y cree hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.

**Según la Resolución 2492 de 2022 y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el sello de advertencia de este producto es: EXCESO EN AZÚCARES (5)**

**Clasificación:** Comestible - Panadería industrializada - Galletas dulces o barras de cereal.

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 14 ingredientes, de los cuales 2 corresponden a aditivos diferentes. Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (5) este producto excede la cantidad recomendada de azúcares. **El consumo de productos ultraprocesados que contienen exceso de este nutriente, se relaciona con sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles y caries dental (3)(4).**

**Ingredientes (14):**

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

1. Harina de trigo fortificada
2. Azúcar
3. Aceite vegetal (aceite de palma)
4. Extracto de malta
5. Agentes leudantes (bicarbonato de sodio)
6. Hierro
7. Calcio
8. Vitamina A
9. Vitamina D
10. Vitamina B1
11. Vitamina B2
12. Vitamina B6
13. Vitamina B3
14. Saborizante natural (vainilla)

**Otros ingredientes declarados en la etiqueta:**

1. Contiene gluten

## Nutrientes críticos

Cada porción de 2.5 galletas (10 g) aporta un total de 41 calorías.

- **Azúcares:**<sup>1</sup> Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, el aporte de azúcares debe ser menor del 10% de las calorías del producto. En las galletas dulces Mah!, el 18.5% de las calorías provienen de azúcares, es decir, contiene casi el doble de la cantidad de azúcares permitida. La cantidad máxima de azúcares para una porción preparada de este producto, sería de 1.0 g. Del total de calorías del producto (41 Kcal), 7.6 kcal son aportadas por los 1.9 gramos de azúcares que contiene.

## Aditivos que contiene este producto:

1. Bicarbonato de sodio (E-500ii): Usado como leudante y regulador de acidez.
2. Saborizante natural (vainilla).

## Otros ingredientes para poner atención en este producto:

1. Aceite de palma: En comparación con otros aceites vegetales, **el aceite de palma contiene un porcentaje mucho mayor de grasas saturadas. El consumo de este producto en exceso se relaciona con el desarrollo de enfermedad cardiovascular y aumento en sangre del "colesterol malo" (LDL) (6). Sumado a lo anterior, en su proceso de refinamiento se producen algunos contaminantes/tóxicos para la salud como ésteres de ácidos grasos (2-monocloropropano-1,3-diol "2-MCPDE" y 3-monocloropropano-1,2-diol "3-MCPDE") y ésteres de ácidos grasos de glicidol (GE), los cuales se han asociado con alteraciones en la fertilidad, toxicidad a nivel renal y están clasificados como posiblemente cancerígenos para los humanos, de acuerdo con la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) (7). Además, el impacto ambiental del cultivo de este producto es enorme al considerar que se realizan prácticas de tala y quema en tierras donde será sembrada la palma, lo que implica una deforestación a gran escala, incluida la pérdida de hasta el 50% de los árboles en algunas áreas de bosques tropicales, peligro de extinción de especies en riesgo, mayores emisiones de gases de efecto invernadero y contaminación del agua, el aire y el suelo. Por ello es importante reducir la demanda de este producto (6).**

Elaborado por: Santiago Silva<sup>2</sup>

Revisó: ND Melier Vargas, Olga Corzo.

---

<sup>1</sup> Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cucharadita postrera equivale a 4,5 gramos de azúcar. Según la Resolución 2492 de 2022, un producto tiene exceso de azúcares libres, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de los azúcares son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

<sup>2</sup> 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.

## Bibliografía

1. ICBF. (2020). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Mujeres Gestantes, Madres en Período de Lactancia y Niños y Niñas Menores de 2 Años de Colombia. [https://www.icbf.gov.co/system/files/guias\\_alimentarias\\_basadas\\_en\\_alimentos\\_para\\_mujeres\\_gestantes\\_madres\\_en\\_periodo\\_de\\_lactancia\\_y\\_ninos\\_y\\_ninas\\_menores\\_de\\_2\\_anos\\_para\\_colombia\\_3\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_mujeres_gestantes_madres_en_periodo_de_lactancia_y_ninos_y_ninas_menores_de_2_anos_para_colombia_3_0.pdf)
2. Vandevijvere, S., De Ridder, K., Fiolet, T., Bel, S., & Tafforeau, J. (2019). Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium. *European journal of nutrition*, 58(8), 3267–3278. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1870-3>
3. Organización Mundial de la Salud. (2015). Ingesta De Azúcares Para Adultos Y Niños. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf)
4. Handakas, E., Chang, K., Khandpur, N., Vamos, E. P., Millett, C., Sassi, F., Vineis, P., & Robinson, O. (2022). Metabolic profiles of ultra-processed food consumption and their role in obesity risk in British children. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 41(11), 2537–2548. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2022.09.002>
5. Ministerio de Salud y Protección social. (2022). Resolución 2492 de 2022. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf)
6. Kadandale, S., Marten, R., & Smith, R. (2019). The palm oil industry and noncommunicable diseases. *Bulletin of the World Health Organization*, 97(2), 118–128. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357563/>
7. Urugo, M. M., Teka, T. A., Teshome, P. G., & Tringo, T. T. (2021). Palm Oil Processing and Controversies over Its Health Effect: Overview of Positive and Negative Consequences. *Journal of oleo science*, 70(12), 1693–1706. <https://doi.org/10.5650/jos.ess21160>