

Radiografía
Nestum Cereal Infantil Trigo Miel, Nestlé 200 g

Tamaño de la porción preparada: $\frac{3}{4}$ taza (190 g)

Kilocalorías (Kcal): 215

Número de porciones por envase: Aprox. 8

Recomendación: Evite el consumo del cereal infantil Nestum trigo miel. 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 papillas muy espesas. Para esto puede utilizar cereales como el arroz o la avena, u otros alimentos como la papa, el plátano, las verduras y las frutas. También 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 temprana edad.

Según la Resolución 2492 de 2022 (4) el sello de advertencia de este producto es: EXCESO EN GRASAS SATURADAS

Clasificación: Comestible – Sucedáneos de la leche materna – Papillas y cereales.

Análisis general del producto: El cereal infantil Nestum trigo miel contiene 19 ingredientes, de los cuales 2 corresponden a aditivos, los cuales son usados en la producción industrial de alimentos y podrían afectar la salud de las personas (3)(1)(5). Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (4), este producto también excede la cantidad recomendada de grasa saturada. El consumo de productos ultra procesados que contienen exceso en este nutriente, se relaciona con enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre otras (6).

Ingredientes: (19 ingredientes):

A continuación se enumeran los ingredientes del cereal infantil Nestum trigo miel, de mayor a menor cantidad, de acuerdo con la información reportada en la etiqueta.

1. Harina de trigo
2. Miel de abejas
3. Fosfato Dibásico de Potasio (Regulador de acidez)
4. Vitamina C
5. Fumarato Ferroso
6. Sulfato de Zinc
7. Vitamina E
8. Niacina
9. Pantotenato de Calcio
10. Vitamina B1
11. Vitamina B2
12. Vitamina A
13. Vitamina B6
14. Ácido Fólico
15. Biotina
16. Vitamina D3
17. Vitamina B12
18. Bifidobacterium lactis 1×10^6 UFC/g (probióticos)
19. Vainillina (aroma)

Otros ingredientes declarados en la etiqueta:

1. Contiene gluten
2. Contiene derivados de trigo
3. Puede contener leche

Nutrientes críticos del cereal infantil Nestum trigo miel:

Cada porción preparada de 3/4 tazas (190g) aporta un total de 215 calorías.

- **Grasa saturada:**¹ Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, el aporte de grasa saturada debe ser menor del 10% de las calorías del producto. En el cereal infantil Nestum trigo miel, el 14.6% de las calorías proviene de las grasas saturadas. Esto quiere decir que contiene aproximadamente una y media veces más la cantidad de grasa saturada recomendada. La cantidad máxima de grasa saturada recomendada para una porción preparada de este producto serían 2.38 g. Del total de calorías del producto preparado (215 Kcal), 31.5 kcal son aportadas por los 3.5 gramos de grasa saturada que contiene.

Aditivos que contiene este producto:

1. Fosfato Dibásico de Potasio (E-340ii): Usado como regulador de acidez. **La ingesta excesiva de fosfatos puede provocar una disminución de la absorción de calcio y, a largo plazo, puede provocar desequilibrio de la relación calcio/fósforo en el cuerpo humano (1), lo cual podría afectar la función renal (2).**
2. Vainillina: Usado como aromatizante. Un estudio en animales evidenció que **la ingesta elevada de vainillina por vía oral provocó irritación ocular, debilidad muscular, hiperpnea (aumento en la profundidad de respiración), insuficiencia circulatoria y disnea (dificultad para respirar), además, puede provocar carcinogénesis (cáncer) cuando se usa en altas concentraciones (5).**

Elaborado por: Santiago Silva²
Revisó: ND Melier Vargas, Olga Corzo.

¹ Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según la Resolución 2492 de 2022, 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.

² 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. Silva, M., Cebola F. (2016). An overview on applications and side effects of antioxidant food additives. *Emirates Journal of Food and Agriculture*. 2016. 28(12): 823-832 doi:10.9755/ejfa.2016-07-806. https://www.researchgate.net/publication/313108154_An_Overview_on_Applications_and_Side_Effects_of_Antioxidant_Food_Additives
2. EFSA FAF Panel (EFSA Panel on Food Additives and Flavourings), Younes, M, Aquilina, G, Castle, L, Engel, K-H, Fowler, P, Frutos Fernandez, MJ, Fürst, P, Gürtler, R, Husøy, T, Mennes, W, Moldeus, P, Oskarsson, A, Shah, R, Waalkens-Berendsen, I, Wölfle, D, Aggett, P, Cupisti, A, Fortes, C, Kuhnle, G, Lillegaard, IT, Scotter, M, Giarola, A, Rincon, A, Tard, A and Gundert-Remy, U. (2019). Scientific Opinion on the re-evaluation of phosphoric acid–phosphates – di-, tri- and polyphosphates (E 338–341, E 343, E 450–452) as food additives and the safety of proposed extension of use. *EFSA Journal* 2019;17(6):5674, 156 pp. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2019.5674>
3. 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/nutricion/guias-alimentarias-menores-2-anos>
4. 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
5. Ahmed Olatunde, Aminu Mohammed, Mohammed Auwal Ibrahim, Nasir Tajuddeen, Mohammed Nasir Shuaibu, Vanillin: A food additive with multiple biological activities, *European Journal of Medicinal Chemistry Reports*, Volume 5, 2022, 100055, ISSN 2772-4174, <https://doi.org/10.1016/j.ejmcr.2022.100055>.
6. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>