

# Niveles de grasa, sal y azúcar en alimentos procesados

Analizan los componentes y concentraciones permitidas de los nutrientes críticos en alimentos de la canasta básica que se venden en los supermercados de Ecuador

**G. CARRIÓN.** La seguridad alimentaria es un tema prioritario para el ser humano, que requiere ser abordado desde varios ámbitos. Uno de ellos es la inocuidad de los alimentos, es decir, que estos no signifiquen un riesgo para la salud de los consumidores a corto, mediano y largo plazo. La línea de investigación encabezada por Ruth Martínez, docente del Departamento de Química y Ciencias Exactas de la UTPL, pretende mejorar la salud alimentaria de la población, promover el consumo de lo local, de alimentos tradicionales saludables, crear responsabilidad social respecto a la calidad de los alimentos que se elaboran y se ofertan y, también, validar el conocimiento ancestral en lo referente a las propiedades nutricionales y funcionales de alimentos como las legumbres, pseudocereales, tubérculos y raíces.

La calidad de los alimentos procesados y los niveles de sal, azúcar y grasa (los considerados nutrientes críticos) es de interés por la incidencia que su consumo tiene en la salud de la población. La investigación se centró en un trabajo de campo realizado durante un mes en los diez supermercados con mayor afluencia de compradores de la ciudad de Loja. Dos de los establecimientos corresponden a cadenas a nivel nacional, lo que garantiza que los alimentos del estudio se comercializan en todo el país. Se identificó una lista de doce tipos de alimentos procesados que están incluidos en los cinco grupos con mayor incidencia en la canasta familiar básica ecuatoriana.

Los hallazgos de este estudio sorprenden. Alimentos que se asocian como saludables, como es el caso de los cereales para desayuno y galletas integrales por su aporte en fibra y otros nutrientes, presentaron alto contenido de azúcar, nivel medio de sal y grasa, de la cual el 50% corresponde a grasa saturada. Fue encontrado un elevado número y variedad de aditivos utilizados que carecen de propiedades nutritivas y que cumplen funciones tecnológicas como leudantes, emulsificantes, acidulantes, saborizantes, agentes reductores, resaltadores del sabor, acondicionadores de masa, aromas, estabilizantes y conservantes. Por ejemplo, en néctares se declaran 7, en galletas de 5 a 9, y una marca indica adicionar 18 aditivos.

También llamó la atención que, a pesar de lo dispuesto en la Norma Ecuatoriana de Rotulado, en varias de las etiquetas de los productos evaluados no se indica la información sobre el tipo de grasa (trans, saturada, colesterol). Lamentablemente, en la etiqueta de los alimentos no se precisa el origen del aceite utilizado, en muy pocos productos, básicamente atunes, se menciona específicamente que se trata de aceite de soya, girasol u oliva; tres marcas de galletas detallan el uso de grasa y aceite de palma, el mismo que es muy utilizado por la industria alimentaria.



**Docente investigadora**  
Mgtr. Ruth Irene Martínez Espinosa  
Sección Departamental Química  
Básica y Aplicada  
rimartinez@utpl.edu.ec



## Altos en azúcar

Cereales

80%

Bebidas

58,6 %

Yogures



50%

Galletas integrales

## Nivel medio de grasa

61,2% - 80%

Excepción de las bebidas

## Nivel alto de grasa



5%

Carnes



14,1%

Cereales

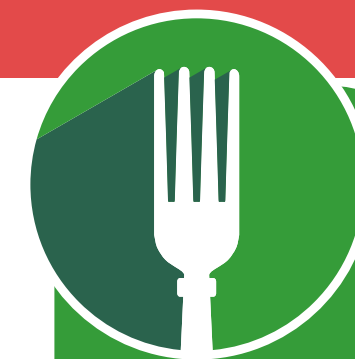
**El aporte de los nutrientes críticos (sal, grasa y azúcar) en los alimentos procesados de mayor consumo es elevado y hay muy pocas opciones de alimentos procesados saludables.**



Los cereales (80%), bebidas (58,6%) y yogures (47,1%) presentaron la mayor proporción de productos altos en azúcar. Entre el 61,2 y el 80% de alimentos, a excepción de las bebidas, aportan un nivel medio de grasa; el 17,5% de las carnes y el 14,1% de los cereales registraron niveles altos de grasa.



Los cereales para desayuno, incluidos los integrales, tienen aporte alto en azúcar y medio en sal. Los niveles de azúcar, en todas las galletas con relleno se reportó como alto. El 50% de las galletas integrales presentó nivel alto en azúcar y sal. El total del yogur entero presentaron un contenido alto en azúcar.



Se registraron niveles altos de azúcar ( $\geq 7,5$  g/100 mL de producto) en más del 60% de las bebidas no carbonatadas y néctares. Aquellos productos que registraron niveles medios y bajos contienen incluso mezclas de edulcorantes no calóricos, como es el caso de las bebidas saborizadas, jugos y néctares de frutas.

