

# BARRITAS DE CEREALES

Eva Marquina Berenguer

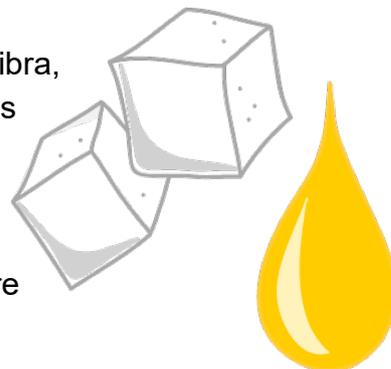


Se las conoce por diferentes nombres, barras de cereales, barras energéticas, barras para deportistas, etc. Son fáciles de transportar, ocupan poco espacio y existen diferentes tipos en el mercado, según el público y el sabor. Hace más de 10 años llegaron a nuestras vidas y hoy son un producto habitual, las consumimos en el trabajo y en las escuelas, como snack o como sustituto de alguna comida. ¿Pero realmente sabemos qué estamos comiendo?

Las barras de cereales son alimentos compuestos por una base de [cereal](#) a la que se le añade [azúcar](#) y [grasa](#). Tienen alta densidad calórica (380-470kcal), baja cantidad de [agua](#), un porcentaje alto de azúcares añadidos (22-41%) y grasa (10-20%) y de forma variable, aunque con mucha importancia, de [ácidos grasos saturados](#) (25-55% del total de grasa). Además, muchos de ellos contienen [vitaminas](#) y [minerales](#) añadidos.

A menudo las confundimos con una versión más fácil de transportar de los [cereales de desayuno](#). Sin embargo, son productos algo más elaborados y llevan ingredientes que no encontramos en los cereales de desayuno, como el jarabe de glucosa o fructosa y aceites vegetales, lo que produce un aumento considerable de azúcar y especialmente de grasa.

Aunque las agrupamos en barras para niños, línea, fibra, salud o para deportistas, en realidad son productos similares desde el punto de vista nutricional. Esta clasificación es importante para la industria puesto que según al público al que se dirijan pueden llevar mayor porcentaje de ciertos ingredientes o nutrientes, y sobre todo, declaraciones y eslóganes publicitarios.



De esta forma, las dedicadas al público infantil suelen contener más azúcares, llegando a constituir hasta el 40% del producto. También más [chocolate](#), con el consiguiente incremento de grasa y de [densidad calórica](#). Esto las convierte en alimentos nada recomendables para niños.

Entre aquellas dirigidas a “cuidar la línea”, por lo general, podemos encontrar dos gamas. Por un lado, las que tan solo llevan acompañado un marketing que sugiere esa función siendo por lo demás, barras normales. Y por otro lado, las “light”, que habitualmente contienen más [fibra](#) (entorno al 20%) y una disminución de la grasa, aunque la reducción energética, en el mejor de los

casos, puede llegar a ser de 100 kcal, lo que no las convierte en alimentos con mejor valoración nutricional.

En las barritas para deportistas encontramos ingredientes como la cafeína o el guaraná, con los que justificar declaraciones relacionadas con un mayor rendimiento deportivo que en la mayoría de las ocasiones no es cierto.

Muchas de las barritas de cereales llevan asociadas [declaraciones](#) de supuestos beneficios para la salud que fomentan su consumo. Sin embargo, incluso en el caso de que éstas sean ciertas, no se trata de alimentos especiales, puesto que podemos encontrar multitud de alimentos naturales con esas mismas propiedades.

Elegimos unas u otras, y sin embargo, la mayoría de ellas cumple con la base de proporcionar una buena cantidad de energía en unos pocos bocados. Las intensas campañas de publicidad subrayando sus supuestas propiedades beneficiosas, los mensajes nutricionales en el envase, así como la aparente baja densidad energética por barra individual hacen parecer que son alimentos saludables y necesarios para llevar una [dieta equilibrada](#). Incluso en el caso de las barritas para “cuidar la línea”, se trata de alimentos nada saludables ni dietéticos por la cantidad de azúcares, grasa y ácidos grasos saturados que contienen. Además, la indicación de la baja densidad calórica por barra resulta engañoso, ya que se trata de disminuir el tamaño de la barra y no de mejorar las propiedades nutricionales de ésta.

Remarquemos que la comodidad no debe ser una excusa para comer desequilibradamente, ni que el marketing condicione en exceso nuestra decisión de compra. Para perder peso la mejor opción siempre será consultar con un especialista y para ingerir fibra podemos encontrar infinidad de [frutas](#), [verduras](#), [legumbres](#) y [cereales integrales](#) a nuestro alcance. Por estos motivos y por la composición nutricional, recordemos que las barritas de cereales son alimentos para un consumo ocasional.



### **Autora**

- Eva Marquina Berenguer. Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Miguel Hernández de Elche.

- Artículo revisado por la Dra. Ana Belén Ropero. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

### **Referencias**

- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).
- “Barritas de cereales: salud en el bolsillo”. Heras, H. 2007. Alimarket 206:51-55.
- Webs de fabricantes de cereales y supermercados.

### **Imágenes**

- Copyright Eva Marquina Berenguer.