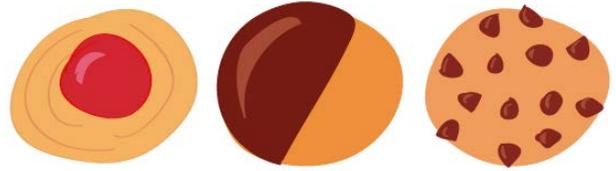


GALLETAS

Eva Marquina Berenguer

Las galletas contienen principalmente [cereales](#) y estos son la base de nuestra alimentación por su alto contenido de [hidratos de carbono](#). ¿Se puede decir entonces que las galletas son una opción saludable para tomar cereales a lo largo del día?



En general, las galletas están compuestas por harina, grasas, agua, azúcar y otros ingredientes como especias, aromas, condimentos o aditivos (ej. gasificantes), que tras el amasado se tratan térmicamente.

La composición nutricional varía según el tipo de galleta (dulce o salada) y la presencia de coberturas, rellenos o ingredientes adicionales. En general, se caracterizan por una baja proporción de [agua](#), gran cantidad de [grasas](#) (12-26%) y de [azúcar](#) (10-38%) (sacarosa, jarabes de glucosa, fructosa o miel), y por lo tanto, una alta [densidad calórica](#) que supera las 400 Kcal. Aunque en las galletas saladas el porcentaje de azúcar disminuye hasta el 6-9%, por el contrario contienen mayor cantidad de [sal](#). Además, en algunas galletas alrededor del 50 % de la grasa que se le incorpora está compuesta por [ácidos grasos saturados](#), que proceden principalmente de la utilización de grasa de coco o de palma, [grasas hidrogenadas](#) y/o grasas de origen animal como la mantequilla. Por todo ello, las galletas no son una buena forma de tomar cereales diariamente y, de hecho, se recomienda un consumo ocasional.



Actualmente a las galletas se les añade todo tipo de ingredientes, aumentando así la gama de productos en el lineal. Dentro de la amplia variedad de galletas encontramos las de tipo María, barquillos con relleno o sin él,

biscochos secos y blandos, pastas blandas, tipo saladas como aperitivo o cracker, bañadas con aceites vegetales, recubiertas o rellenas, etc. En algunos casos, se intenta mejorar su imagen con [vitaminas](#), [minerales](#), [fibra](#), [fruta](#), [soja](#), etc.; sin embargo su adición no les proporciona una mejor valoración nutricional, puesto que siguen siendo alimentos con una alta densidad calórica y gran cantidad de azúcar y grasa.

Una de las tendencias en el mercado actual son las galletas sin azúcares añadidos, que son sustituidos por polialcoholes. Estos no mejoran significativamente la densidad calórica porque también proporcionan energía. Disminuir el porcentaje de grasa hasta alcanzar valores de entre el 8 y 10 % y mejorar el perfil lipídico de las galletas (disminuir las grasas saturadas y las [grasas trans](#), estrechamente relacionadas con enfermedades cardiovasculares) son pequeñas mejoras en alimentos con un alto contenido de azúcar.



Recordemos que, aunque la publicidad insista en lo contrario, las galletas son alimentos de consumo ocasional por su gran contenido de grasa, azúcar y alta densidad calórica. Son preferibles otras alternativas para el [desayuno](#) y la merienda, como por ejemplo, pan integral o copos de avena, junto a un [lácteo](#) y fruta. Además,

debemos hacer hincapié en que siguiendo una [dieta equilibrada](#), estos aportes extra de vitaminas, minerales o fibra añadidos, no son necesarios ni siquiera para niños.

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 Roper. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).
- [Real Decreto 1124/1982](#), de 30 de abril, por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria para la Elaboración, Fabricación, Circulación y Comercio de Galletas.
- Tratado de Nutrición Tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. Ángel Gil. 2ª Edición. Ed. Médica Panamericana. Capítulo 5.

Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.

