

## Cereales de desayuno ¿Cuáles me compro?

Los cereales son uno de los productos más manipuladores y mentirosos que existen en el mercado hoy en día.

Creo que no hay alimento mejor empaquetado que este.

Cuando hablo de lo bien empaquetado, me estoy refiriendo, a que, en la inmensa mayoría de los casos, nos venden el mismo azúcar con cereales refinados en cajas diferentes según el público al que lo dirigen, enfocando el diseño de la caja a ese público concreto.

Porque ya os digo, que lo de dentro es prácticamente siempre lo mismo, sólo cambia la caja.

Hay tres grandes grupos hacia los que se dirige la caja y publicidad de los cereales de desayuno. A saber:



**Mujeres:** caja con silueta femenina espectacular y leyendas hablando de salud, ligereza, pérdida de peso o un popurri de todo ello.



**Niños:** caja colorida con algún personaje que es muy fuerte y muy listo gracias a los cereales. Y una vistosa leyenda aludiendo a no se cuántos minerales y vitaminas contenidos en la caja para convencer a las mamás y papás de darles esa aberración a los niños en el desayuno.



**Estreñidos:** cereales de aspecto correoso con mucha fibra, anunciada a bombo y platillo a lo largo y ancho de la caja.

Vamos a comparar alguna muestra de cada “categoría”:

Por 100gr	MUJER		NIÑOS			ESTREÑIDOS	
	SPECIAL K CLASSIC	FITNESS ORIGINAL	FROSTIES	CHOCO KRISPIES	CHOCAPIC	ALLBRAN PLUS	FIBRE 1
Kcal	379	368	375	387	389	334	328
Proteína	14g	8.4g	4.5g	5g	8.2g	14g	10.6g
HC totales	76g	77.6g	87g	85g	75.7g	48g	49g
Azúcares	17g	17g	37g	35g	28.7g	18g	13.4g
Grasa	1.5g	1.3g	0.6g	2.5g	4.5g	3.5g	2.8g
Fibra	2.5g	6.2g	2g	2g	6.2g	27g	31.6g

**Contra todo pronóstico, resulta que unos cereales que se venden para adelgazar o “hacer dieta”, como son los Special K o los Fitness, tienen entre 4 y 10 miserables kcal menos que unos cereales de chocolate para niños... Es decir, a nivel calórico, da igual que te desayunes los Special K que los Choco Krispies, la diferencia energética va a ser irrelevante.**

En el contenido en azúcares las diferencias ya son algo más visibles, hasta 20gr más en los enfocados a niños, nos salen alrededor 10gr en una porción de 30gr de cereales, sin contar los que contenga el resto del desayuno.

El contenido en fibra es irrisorio tanto en la gama “Mujer” como en la gama “Niños” en los cereales de Kellogs. Hay que decir que todos los cereales de Nestlé señalan en la caja que llevan “cereales integrales” y efectivamente su contenido en fibra es mayor, pero tampoco es un dato para tirar cohetes, sobretodo en vista del resto de la composición. Mención aparte en este tema para los cereales de la gama “Estreñidos”, buf... eso tiene que ser difícil de tragar ¿no? ¿en serio hay quien prefiere desayunar paja que llevar una dieta equilibrada?

**¿NO HAY NINGUNOS CEREALES DE DESAYUNO ACEPTABLES?**

**Sí, los hay.**

De los comerciales podemos quedarnos con los tipo Corn Flakes, que llevan considerablemente menos azúcar y todavía **mejor los copos de avena.**

O también podemos dejar de lado los cereales y desayunar unas tostadas de pan integral.

Vamos a ver la composición de estos productos:

Por 100gr	CORN FLAKES	COPOS DE AVENA*	PAN INTEGRAL*
Kcal	378	246	247
Proteína	7g	17.3g	13g
HC totales	84g	66.2g	41.3g
Azúcares	8g	1.5g	5.6g
Grasa	0.9g	7g	3.4g
Fibra	3g	15.4g	6.8g

Vemos que dentro de los cereales comerciales, **los Corn Flakes tienen menos de la mitad de azúcar que los cacareados Special K, menos grasa y más fibra en prácticamente las mismas kcal** (de hecho los Corn Flakes tienen 1 kcal menos)... pero los que se venden como el sùmmum de lo saludable son los Special K ¿¿por qué señores de Kellogs?? Y ya puestos a hacer preguntas que nadie me va a responder, otra para los señores de la AEDN ¿¿en qué estaban pensando cuando se pusieron a promocionar Special K??

Queda también de manifiesto que tanto **los copos de avena como el pan integral ganan el premio a la mejor opción.** Y además, **son más baratos.** Aunque no los patrocine nadie ni lleven una caja llena de claims (reclamos publicitarios, slogans).