

## SNACKS VS SNACKS

Centro Médico  
FUNDACIÓN  
**DAAT** 

Tenemos hambre y ya desayunamos, miramos el reloj y nos indica que falta bastante para el almuerzo.

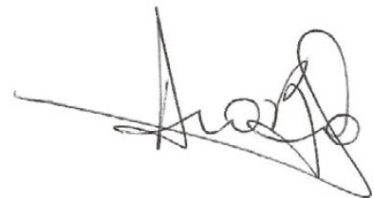
Pasa un compañero y nos ofrece un turrón, pasa otro y lo vemos con medialunas, el tercero toma mate con bizcochitos de grasa y el cuarto festeja su cumpleaños con una torta de chocolate con frambuesa.

Justo ese día empecé la dieta y me agarro la cabeza.... el apetito continúa y empiezo a aflojar. Me como de todo, después pienso y retomo, la culpa me carcome y de tanto pensar ya llegó el almuerzo. Todo pasa muy divertido cuando pasa pero no paro de comer y me angustio.....

Estos son algunos de los ejemplos que escucho a diario y me imagino situaciones a veces extremas en donde no hay opciones de colaciones que permitan ofrecer en forma saludable calmar el apetito, ansiedad, aburrimiento, etc.

Desde hace poco tiempo empezaron a florecer en el mercado alimenticio colaciones o snacks saludables, aparentemente menos industrializado y algunas lo han llamado hasta "orgánicos" ,"verdes" "green" o "light".

Desde nuestro Centro Médico Fundación DAAT y como es nuestra costumbre averiguamos de qué se trata y los comparamos con los habituales o los No Saludables.



**Dra. Viviana Baranchuk**  
*Dra. de la Fundación DAAT*



## TRABAJO DE SNACKS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Que son los Snacks? El término **snack** proviene del inglés y significa **alimento ligero que se consume entre comidas**.

Los snacks son unos **aperitivos** del día. Tienen nombres diferentes según el país, por ejemplo, en España se les llama aperitivos, picoteo, en México, botanas o aperitivos, etc.

Normalmente se comen snacks antes de comer o mientras se realiza otra actividad, como una reunión o algunos determinados eventos, también como entradas o entrantes de una comida (almuerzo o cena), con el objetivo de satisfacer temporalmente el hambre, por puro placer o para proporcionar una pequeña cantidad de energía al cuerpo.

Coloquialmente a los snacks se le denomina picoteo o pisolabis, también tentempié o refrigerio. En Argentina se lo denominan entrada o copetín. No se puede asignar a un solo estilo de producto o alimento y no son considerados como comidas principales del día.

Hace unos años los snacks eran fácilmente distinguibles en su producto, cuando se los mencionaba ya se entendía a qué nos referíamos. Papas fritas, maní salado, quesos de copetín, chizitos, salamín, palitos salados, galletas dulces o salados, alfajores, etc....Era la previa de alguna comida importante o simplemente el picoteo diario que hacía sentirnos satisfechos y plenos para toda la actividad diaria.

A partir de las estadísticas en salud que mencionan un incremento de la obesidad y diabetes 2 (1), en la población empezaron a surgir cambios en los hábitos alimentarios y comenzaron a elaborarse diferentes tipos de comidas light en la cual se incluyeron por supuesto los snacks saludables.

Vemos actualmente un incremento de este tipo de productos y locales donde se ofrecen alimentos “verdes”, “orgánicos”, light, que incluyen semillas, cereales, frutas deshidratadas, frutos secos, galletas de avenas, mix de frutas, barras de cereal caseras, pickles, etc.

(1)

- Seis de cada diez argentinos están por encima de su peso deseable.
- El 20% de los argentinos son obesos.
- Seis de cada diez argentinos tienen sobrepeso.
- El 10% de los argentinos tienen diabetes y el 50% de estos no saben que lo tienen.
- En el año 2000 habían 84 millones de diabéticos y en el 2030 habrá 228. el aumento es de 2,7 veces.

Los datos anteriores se obtuvieron del Centro de Implementación de políticas públicas para la equidad y el crecimiento (CEPEA).

Según la Encuesta Nacional de Factores de riesgo 2005:

- El 3,5% de niños y adolescentes presentan HTA.
- En los mayores de 18 años la prevalencia de HTA es de 34,4%
- En la población mayor de 60 años la prevalencia de HTA es de 45,9 a 81,7%.
- La principal causa de HTA es el consumo excesivo de sodio.

Desde el Centro Médico Fundación DAAT investigamos cuáles son los beneficios de estas comidas saludables o picoteo light y las diferencias sustanciales con las anteriores o habituales de picoteo.

## Algunos ejemplos de snacks saludables!



batidos de frutas con leche descremada



Frutos secos



ensalada de frutas!



sandwich con pan integral



ensaladas



yogurth descremado con frutos del bosque

todas las frutas y verduras



huevo



[gisellehugo.com](http://gisellehugo.com)



# SNACKS NO SALUDABLES



Gráfico comparativo alimentos grupo 1,  
Naturales

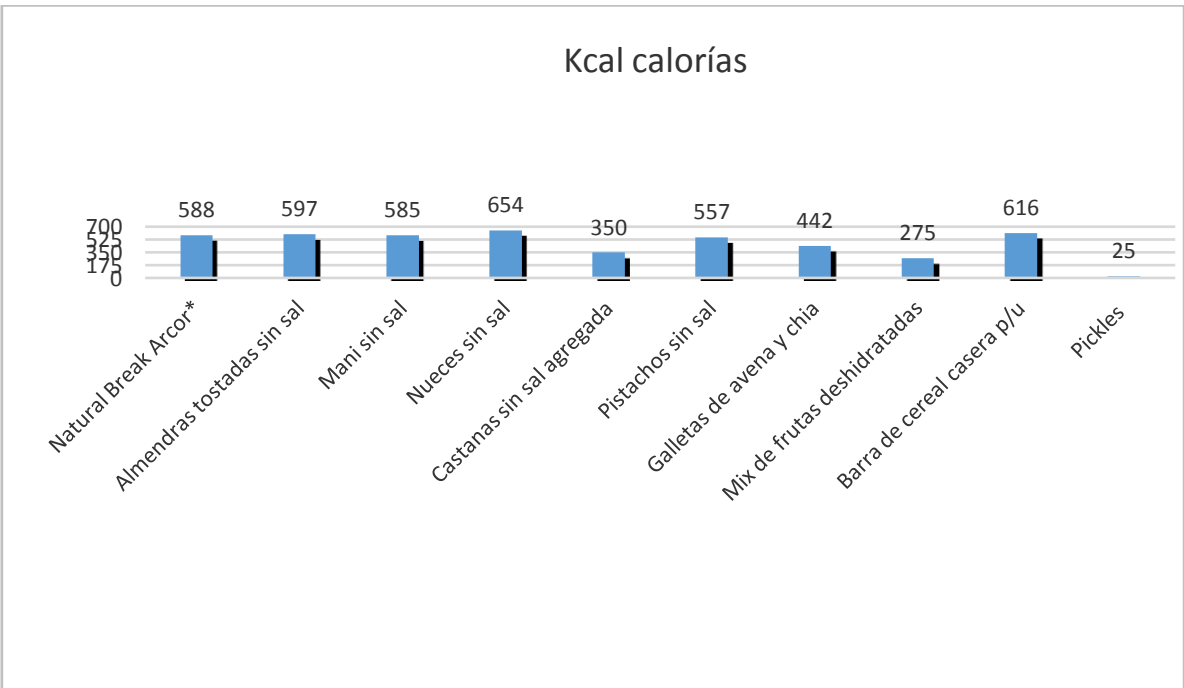
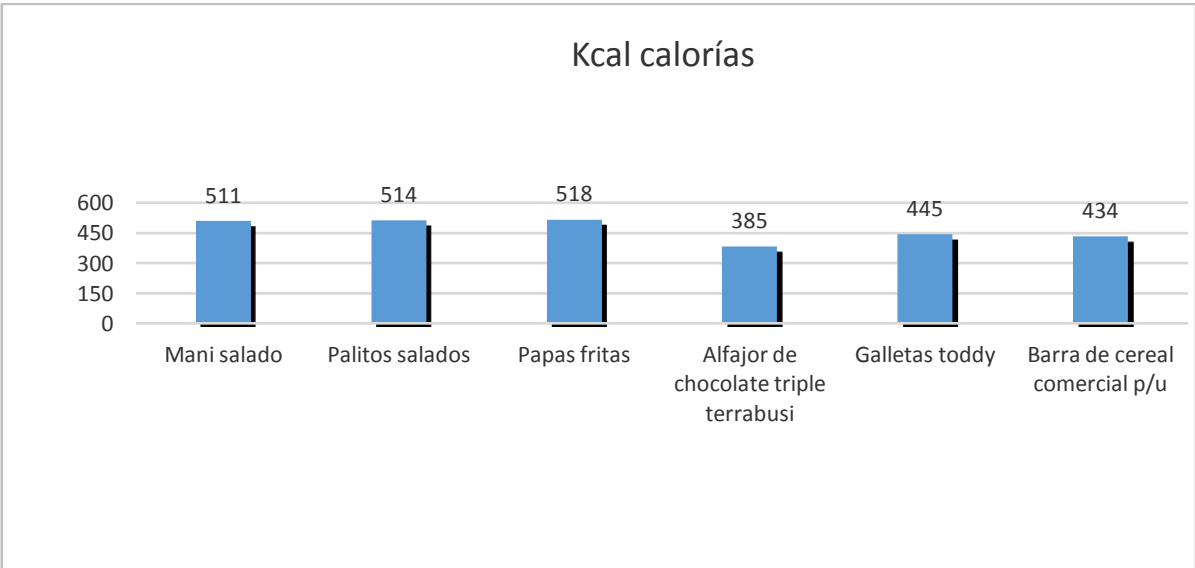
## Snacks no saludables

Alimento	CANT (GR)	Kcal	PROT (gr)	LIP (gr)	CH (gr)	AZUCARES (gr)	FIBRA (mg)	NA (mg)	COL (mg)
Mani salado	100	511	27	43	4	0	14	836	4
Palitos salados	100	514	7,2	29	56	0	2	868	0
Papas fritas	100	518	6	34	48	0	6,8	608	0
Alfajor de chocolate triple terrabusi	100	385	7	13	59	43	1,85	164	21,4
Galletas todody	100	445	6	20	60	30	2	353	0
Barra de cereal comercial p/u	100	434	4	15	74	30,4	0	350	0
		468	9	26	50	17	4	530	4



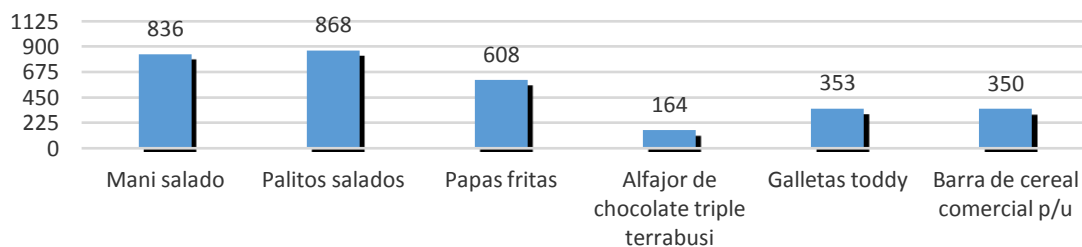
## SNACKS SALUDABLES

Alimento	CANT (GR)	Kcal	PROT (gr)	LIP (gr)	CH (gr)	AZUCARES (gr)	FIBRA (mg)	NA (mg)	COL (mg)
Natural Break Arcor*	100	588	22	49	14	4	7,9	124	0
Almendras tostadas sin sal	100	597	22	53	19	5	11,8	1	0
Mani sin sal	100	585	24	50	22	4	8	6	0
Nueces sin sal	100	654	15	65	14	3	6,7	4	0
Castanas sin sal agregada	100	350	5	3	76	15	7,3	0	0
Pistachos sin sal	100	557	21	44	28	8	10,3	0	0
Galletas de avena y chia	100	442	9	14	71	20	3,3	245	0
Mix de frutas deshidratadas	100	275	2	7	51	37,4	6,44	0	0
Barra de cereal casera p/u	100	616	23	43	33	0	9,3	0	0
Pickles	100	25	0	0	5	4,9	0	550	0
		469	14	33	33	10	7	93	0

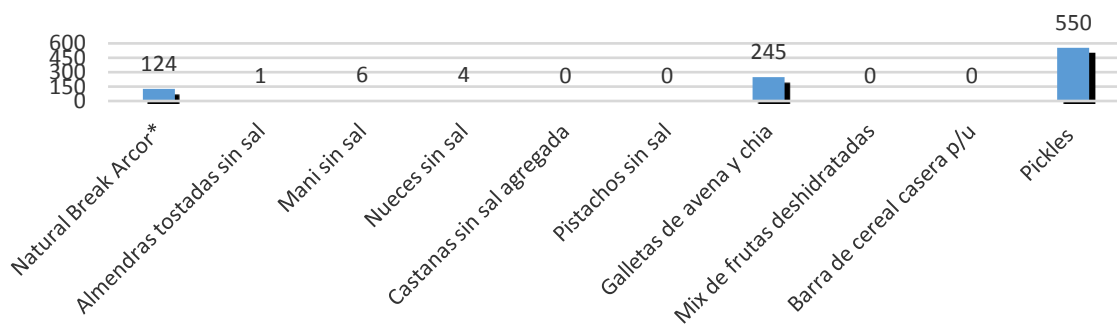




### NA (mg) sodio



### NA (mg) sodio



Análisis de Kcal cada 100 gs en cada alimento del Grupo

En promedio, ambos grupos de alimentos aportan las mismas cal.

Promedio:	468	Promedio:	469
Min	385	Min	25
Max	518	Max	654

Se observa que los alimentos procesados tienen todos un alto nivel de sodio concentrado. En promedio tienen 530 mg por 100 gr.

Mientras que los alimentos naturales llegan a un promedio de 93 mg por cada 100 grs.

---



## CONCLUSIONES

- Los alimentos snacks saludables **aportan casi 500 calorías cada 100gs.**
- Los alimentos snacks saludables presentan **casi 6 veces menor concentración de sodio** cada 100gs.
- Los snacks saludables aportan **mayor cantidad de fibras.**
- Debido a que **las calorías son similares en ambos grupos**, para un individuo no hipertenso las dos opciones deben ser cuidadosas a la hora de consumirlas ya que pueden producir aumento de peso si se ingieren en forma copiosa. Con 300gs de snacks saludables ya completan casi la necesidad calórica de un individuo sin patologías.
- Para un individuo hipertenso, la opción válida son los snacks saludables.
- En las frutas deshidratadas, **snacks saludables, obtenemos azúcares propios de las frutas, azúcar natural.**
- Las frutas deshidratadas o desecadas, **snacks saludables, tienen alto contenido en fibra, favorece el estreñimiento y el funcionamiento intestinal.**
- Las frutas deshidratadas pueden ser **un buen reemplazo para reducir o reemplazar por completo el uso de azúcar refinada en la cocina.**
- En cuanto a los **alimentos procesados**, snacks no saludables los fabricantes le añaden azúcares procesados, como **jarabe de maíz de alta fructosa**. A pesar que el azúcar añadido no proporciona ningún valor nutritivo, sí tiene muchos usos en el procesamiento de los alimentos. Este puede servir como agente preservante para mermeladas, añadir volumen a los helados de crema, ayudar en el proceso de fermentación de panes y se le añade a las comidas y bebidas procesadas porque hace que tengan mejor sabor. Consumir azúcar añadida tiene consecuencias graves para la salud. Demasiada azúcar en su dieta puede contribuir a la formación de caries, obesidad, dificultad para controlar la diabetes tipo 2, niveles más altos de triglicéridos, niveles más bajos de lipoproteína de alta densidad (HDL o “colesterol bueno”) y al desarrollo de enfermedades vasculares.

Como es de costumbre, nuestro deber es informar y proporcionar la mejor fuente de datos y evaluación para que cada individuo opte de la mejor manera su alimento a la hora de elegir qué comer.

Debemos estar atentos, reflexionar y saber que lo saludable puede ser cierto y reemplazar por primera vez a lo tradicional de nuestras costumbres.

Ayudamos a ser sanos y prevenir enfermedades....

Eso es todo.

**Dra Viviana Baranchuk.**

**Directora médica Fundación DAAT.**

Referencias bibliográficas:

1. \*Dr.Esteban Carmuega, Director del CESNI, octubre 2012).
2. Aprenderaquererte.blogspot.
3. \*: Guía para padres, año 11. N° 132.
4. Lic. Beatriz Grippo, especialista en nutrición infantil e investigadora del Centro de Estudios sobre nutrición Infantil (CESNI), Aprenderaquererte.blogspot.
- 5.Viera, Debatista, "Planes de alimentación" Cuadernillos, 20013.