

## ACLARACIÓN DE LA AEP SOBRE LAS GALLETAS

Ante la petición que se ha realizado en algunos blogs y redes sociales a la Asociación Española de Pediatría (AEP) de retirar el “aval” de la Asociación a unas galletas, desde la AEP queremos aclarar lo siguiente:

- **La AEP no concede avales a ningún producto y cualquier alegación en este sentido por parte de una empresa es falsa.** En cuanto la AEP ha conocido la existencia de dicha afirmación errónea en una web, la AEP ha exigido formalmente a la empresa responsable la rectificación inmediata del texto sobre un supuesto aval a las galletas Dinosaurus y se ha cerciorado de que ya ha procedido a su cambio (<http://www.adamfoods.com/marca/dinosaurus>) y que tal alegación no existe en ningún otro soporte informativo. La empresa ha solicitado disculpas asegurando que, salvo en este caso erróneo, la mención a un supuesto aval no figura en ningún producto de esta empresa.
- La AEP, y siempre de acuerdo con las normas contenidas en su Marco Ético y con las recomendaciones de su Comité de Bioética, mantiene acuerdos de colaboración con organizaciones y entidades para fomento de la formación y programas de RSC (responsabilidad social corporativa) para actividades de promoción de la salud infantil, entre ellas, con empresas de distintos sectores. Estos acuerdos no afectan, en ningún caso a productos, y si estas empresas quieren hacer pública esta colaboración solo tienen autorización para señalar que son **entidad “colaboradora”** con la AEP.
- No existen alimentos buenos o malos sino una alimentación saludable o no. En el caso de los niños hemos de conjugar idoneidad de la dieta y su aceptación por parte de los menores. La galletas –como otras formas de cereales- son buenos instrumentos para conseguir hacer una dieta variada y saludable. En este sentido, el Comité de Nutrición de la AEP considera que las galletas son un alimento sano si se consumen en las cantidades adecuadas y dentro de una dieta variada. Por ello, desde la AEP insistimos en la **importancia de una alimentación equilibrada.**
- Tanto por su aceptación como por su valor nutricional, las galletas son un buen alimento para el desayuno y la merienda. Si se considera que el desayuno debe proporcionar un 25% del aporte energético de la dieta diaria para una dieta de 1.500 kcal, eso corresponde a 375 kcal, que supone un vaso de leche (140 kcal) + un paquete de 4 galletas (200 kcal) + 1 pieza de fruta pequeña (50-75 kcal). Igual podemos decir para la merienda.
- A nivel general, las galletas, de acuerdo con la legislación española, son productos alimenticios elaborados fundamentalmente con una mezcla de harina, grasas comestibles, adicionado o no de azúcares sometido a un proceso de amasado y posterior tratamiento térmico, que dan lugar a un producto de presentación muy variada caracterizado por el bajo contenido en agua. “Las galletas se caracterizan por su elevado valor energético (400-490 kcal/100 gramos) y en su composición destaca el contenido en hidratos de carbono (60%-70%), entre los que se encuentran los

polisacáridos (almidón) y altos contenido de azúcar (25%-35%); su contenido en lípidos es del 12%-25%. Los azúcares son el ingrediente básico de las galletas dulces y constituyen el 40% del total de hidratos de carbono.” “La ración media es de 4-5 unidades, que equivalen a 30-35 gramos de producto y un aporte energético de 135-160 kcal” (*Tratado de Nutrición. Tomo II. Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos*). Angel Gil (editor) Panamericana, 2010).