

La gelatina es un producto elaborado a base de gnetina, que es una proteína de origen animal utilizada en la industria alimenticia por sus propiedades como agente gelificante, lo cual le proporciona al producto la consistencia característica.

Características y tipos de polvos para preparar gelatina

Actualmente en el mercado existen diferentes tipos de polvos para preparar gelatina: de sabor con azúcar mezclada, con endulzantes artificiales o sin sabor, adicionados con saborizantes y colorantes naturales o artificiales.

Cabe señalar que esta gama de productos debe cumplir con la normatividad que establece la Secretaría de Salud para garantizar que su consumo no afecte a la salud.

También existen polvos para preparar imitación de gelatina de sabor, que se elaboran con carragenina, gomas, azúcar o endulzantes artificiales, saborizantes y colorantes. Las carrageninas son un grupo de carbohidratos que está presente en la estructura de algunas variedades de algas rojas. La capacidad gelificante de las carrageninas permite obtener una gran variedad de texturas, aunque son menos nutritivas al carecer de proteínas. Estos productos son estables a temperatura ambiente y para su elaboración no requieren refrigeración.

Los polvos para preparar postre estilo flan o imitación flan se obtienen a partir de la mezcla de azúcar, gomas vegetales con o sin fécula, saborizantes, colorantes naturales y sintéticos.

Por otra parte, los productos que en su formulación incluyen endulzantes sintéticos (acesulfame k y aspartame) no aportan carbohidratos a la dieta (el azúcar es un carbohidrato), pues a diferencia de los azúcares naturales, dichos endulzantes no contienen calorías y son casi 200 veces más dulces que el azúcar, por lo que se usan en menor cantidad.

La ingesta diaria recomendada de carbohidratos es de 9 miligramos por cada kilogramo de peso corporal.

Si usted desea obtener más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60 o al 55-49-00-95.

Recomendaciones

Antes de adquirir uno de estos productos lea la etiqueta y verifique si es gelatina (debe contener gnetina) y si incluye endulzantes artificiales.

Tenga presente que la principal fuente de energía que aportan estos productos proviene del azúcar (carbohidratos).

Considere que la gelatina (que contiene gnetina) sólo le proporciona de 1 a 2 g de proteínas por porción, mientras que la ingesta diaria recomendada es de 50 a 80 g, según la edad y el sexo. No olvide que los niños y los jóvenes requieren una dieta nutritiva que incluya una cantidad adecuada de proteínas y carbohidratos, misma que no se obtendrá si el producto contiene endulzantes sintéticos.

Por otra parte, el mayor aporte nutrimental del flan lo proporciona la leche que se adiciona en su preparación.

¿Fenilalanina y fenilcetonuria?

En el mercado existen varios productos, entre ellos los polvos para preparar gelatina o postre estilo flan, que presentan la leyenda «Fenilcetonúricos contiene fenilalanina», pero ¿qué significa?

Es importante saber que la fenilcetonuria es una enfermedad genética poco frecuente que afecta a un individuo de cada 15 mil nacimientos. Los fenilcetonúricos tienen una severa limitación para metabolizar la fenilalanina, lo cual provoca que dicha sustancia se acumule en la sangre. Por lo anterior es fundamental que los alimentos que contienen aspartame presenten una etiqueta en la que aparezca la leyenda precautoria: «Fenilcetonúricos contiene fenilalanina».

Las evidencias disponibles sugieren que para quienes no padecen fenilcetonuria un consumo normal de aspartame es seguro, aunque hay personas que pueden tener una especial sensibilidad al producto.

Aporte nutrimental por porción de 100ml de producto preparado

Gelatina

Imitación gelatina

Postre estilo flan

con azúcar

baja en calorías

con azúcar

baja en calorías

Proteínas (g)

1.3 a 2.3

1.3 a 2.3

0

0

0

Carbohidratos (g)

6 a 15

0

8 a 16

0

10 a 12

Polvos para preparar gelatina

Marca

Tipo de edulcorante usado en la formulación

Evaluación de calidad

Desviación

BC Con -Gelli

Jati

Pronto Fiesta

Bionature

Caricia

Azúcar

100

Jello-o

Pronto Fiesta

Azúcar

y edulcorantes sintéticos

100

Jello-o

(baja en calorías)

Edulcorantes sintéticos

100

Royal

Azúcar

95

La información nutrimental es confusa.

D' Gari

Marca Libre

Aurrera

Azúcar

95

No cumple con el contenido de proteína que declara.

D' Gari

(baja en calorías)

La Gloria

(baja en calorías)

Edulcorantes sintéticos

95

La información nutrimental es confusa.

Polar

Great Value

Risabor

Azúcar

90

La información nutrimental es confusa y no cumple con el contenido de proteína que declara.

Comercial Mexicana

Azúcar

85

La información nutrimental es confusa y no cumple con el contenido de proteína y azúcar que declara.

Polvos para preparar imitación gelatina

Marca

Tipo de edulcorante usado en la formulación

Evaluación de calidad

Desviación

Gigante

Ya'sta

Azúcar
80
Se declara gelatina y tiene carragenina en lugar de grenetina.
Pronto
Azúcar
y edulcorantes sintéticos
80
Contiene carragenina en lugar de grenetina.

Polvos para preparar postre estilo flan
Marca
Tipo de edulcorante usado en la formulación
Evaluación de calidad
Desviación
Great Value
Caricia
Jati
Gigante
Marca Libre
Aurrera
Azúcar
100

Jello-o
Azúcar
y edulcorantes sintéticos
100

D'Gari light
(baja en calorías)
Edulcorantes sintéticos
100

Pronto
Santiveri
Royal
Comercial Mexicana
Azúcar
90
La información nutrimental es confusa.