

¿Sabes qué te comes cuando consumes un Snickers? Mira porqué no es recomendable

El Ciudadano · 18 de marzo de 2015

Contrario a su slogan, no satisface tu hambre, y una sola pieza sobre pasa los niveles de azúcar necesarios al día, incluso para un adulto.





Su sabor, esa mezcla exquisita entre dulce, salado y un algo indecible, hace que el Snickers sea uno de los alimentos industrializados más deseables. Es casi imposible encontrar a alguien que haya probado un Snickers y no le haya gustado. Sin embargo, ¿Sabes realmente qué es lo que te estás comiendo?

En la ya tradicional radiografía de productos hecha por la organización [El Poder del Consumidor](#), esta vez nos presenta, gracias al análisis de expertos, un zoom a los ingredientes del delicioso pero perjudicial Snickers, la conclusión del artículo: no es recomendable ni siquiera como un snack.

Mira lo que comes cuando consumes un Snickers de 52.7 g:

- Una sola pieza contiene el 112% de máximo tolerable de azúcar que necesita un adulto.
- Asimismo, una sola pieza, para el caso de un niño, cubre el 146% del máximo de azúcar tolerable diario. (Imagina la bomba que el estás dando).
- El 30% del producto es grasa saturada, que es la más difícil de digerir.
- En el producto se indica que contiene dos saborizantes artificiales, pero no especifica de cuáles se tratan.
- En el caso del sodio, cubre el 8.3% del necesitado diariamente por un niño y el 6.2 para un adulto. Según, El Poder del Consumidor, aunque no parecieran graves estas cantidades, en realidad son grandes si se considera el consumo adicional de sodio en otros alimentos.

Fuente: El Ciudadano