

## **CONTENIDO NETO DE CORN FLAKES**

*Desde hace ya muchos años las hojuelas de cereales o corn flakes para el desayuno se han convertido en el menú preferido de niños, adolescentes e inclusive los adultos, no sólo en nuestro país sino alrededor del mundo.*

*Los consumidores consideran que las hojuelas de cereales son un complemento saludable y nutritivo para el desayuno, de ahí que se ha proliferado en el mercado nacional una gran cantidad de marcas, en diferentes variedades y presentaciones.*

*Con la finalidad de conocer el contenido neto de estos productos, la ACODECO, a través del Departamento de Metrología, realizó el estudio para conocer el comportamiento de estos productos, obteniendo los siguientes resultados:*

<b>PRODUCTO</b>	<b>MARCA</b>	<b>FABRICANTE O DISTRIB.</b>	<b>LOTE</b>	<b>PESO</b>	<b>CUMPLE</b>
RICE TWICE	EREWHOM	RIBA SMITH, S.A.	13	284.0	SI
MUESLI BLUEBERRY ALMOND	NATURE'S PATH	GREEN LITE	12	350.0	SI
CHEERIOS	GENERAL MILLS	RIBA SMITH, S.A.	39	17.0	SI
MINI-WHEATS	KELLOGG'S	RIBA SMITH, S.A.	34	34.0	SI
GRANOLA LOW FAT	KELLOGG'S	DICARINA	43	63.0	SI
VITALISIMO MANZANAS	BRUGGEN	H. TZANETATOS	13	450.0	SI
<b>KOMPLETE PASAS Y MANZANAS</b>	<b>KELLOGG'S</b>	<b>DICARINA</b>	<b>55</b>	<b>55.0</b>	<b>NO</b>
GOLD	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	16	270.0	SI
CORN FLAKES HONEY CRISP	QUAKER	AGENCIAS FEDURO	17	425.0	SI
MULTI-BRAN SPLENDA	QUAKER	AGENCIAS FEDURO	19	311.0	SI
ALL BRAN NATURAL FLAKES	KELLOGG'S	DICARINA	23	310.0	SI
CORN FLAKES	RALSTON FOODS	FELIPE MOTA E HIJOS	16	510.0	SI
CORN FLAKES	KELLOGG'S	RIBA SMITH, S.A.	58	23.0	SI
CORN FLAKES	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	13	200.0	SI
RAISIN NUT BRAN	GENERAL MILLS	RIBA SMITH, S.A.	9	484.0	SI
BASIC 4	GENERAL MILLS	RIBA SMITH, S.A.	14	453.0	SI
RAISIN BRAN	KELLOGG'S	DICARINA	48	43.0	SI
SPECIAL K	KELLOGG'S	RIBA SMITH, S.A.	44	18.0	SI
GREAT GRAINS	POST	FELIPE MOTA E HIJOS	13	453.0	SI
BRAN FLAKES	HY-TOP	RIBA SMITH, S.A.	10	567.0	SI

ALL BRAN PASAS FLAKES	KELLOGG 'S	DICARINA	30	360.0	SI
RAISIN BRAN CRUNCH	KELLOGG 'S	DICARINA	29	516.0	SI
FITNESS FRUITS	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	35	430.0	SI
LUCKY CHARMS	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	19	326.0	SI
CRANBERRY ALMOND CRUNCH	POST	FELIPE MOTA E HIJOS	23	368.0	SI
RAISIN BRAN	POST	FELIPE MOTA E HIJOS	9	567.0	SI
FRUHSTUCKS-MUSLI	VIOLA	PEDERSON, S.A.	9	1000.0	SI
FLIPS DULCE DE LECHE	ALFONSO RIVAS Y CIA	PROLUXA, S.A.	21	120.0	SI
CHOCO BLAST MARSHMALLOW	QUAKER	AGENCIAS FEDURO	11	354.0	SI
OH'S MIEL Y GALLETA	QUAKER	AGENCIAS FEDURO	12	340.0	SI
KARYMBA AZUCARADAS	ALFONSO RIVAS Y CIA	PROLUXA, S.A.	16	270.0	SI
KARYMBA CRONCH FLAKES	ALFONSO RIVAS Y CIA	PROLUXA, S.A.	14	250.0	SI
CORN FLAKES	RED & WHITE	FEAX INTERNATIONAL	39	510.0	SI
CRIS CRISPIS CON MARSHMALLOW	JACK'S	PASCUAL	11	285.0	SI
CORN POFFIS	JACK'S	PASCUAL	20	170.0	SI
TRIJUELAS	JACK'S	PASCUAL	50	25.0	SI
CAP'N CRUNCH	QUAKER	AGENCIAS FEDURO	9	453.0	SI
ZUCARITAS	KELLOGG'S	DICARINA	114	300.0	SI
FROOT LOOPS	KELLOGG'S	DICARINA	18	215.0	SI
KOMLETE MIEL	KELLOGG'S	DICARINA	24	460.0	SI
CORN FLAKES	SHUR FINE	IMPORTADORA RICAMAR	46	510.0	SI
CORN FLAKES	VALUE PLUS	IMPORTADORA RICAMAR	72	354.0	SI
FRUIT RINGS	SOUTHERN PRAIRIES	IMPORTADORA RICAMAR	20	190.0	SI
COCOA BALLS	SOUTHERN PRAIRIES	IMPORTADORA RICAMAR	10	198.0	SI
MAGIC STARS	SPRINGFIELD	IMPORTADORA RICAMAR	20	326.0	SI
RAISIN BRAN	SPRINGFIELD	IMPORTADORA RICAMAR	15	567.0	SI
FROSTED FLAKES	SHUR FINE	IMPORTADORA RICAMAR	11	481.0	SI
CORN FLAKES	SOUTHERN PRAIRIES	IMPORTADORA RICAMAR	44	227.0	SI
CORN FLAKES	BEST VALUE	IMPORTADORA RICAMAR	15	397.0	SI
CHOCOLATE PUFFS	BEST VALUE	IMPORTADORA RICAMAR	17	397.0	SI
ANGEL FLAKES	ANGEL	DISTRIBUIDORA ECLAE	79	300.0	SI
CORN FLAKES NEW	ANGEL	DISTRIBUIDORA ECLAE	42	340.0	SI
ANGEL COPIX CON	ANGEL	DISTRIBUIDORA	37	250.0	SI

<i>TRIGO</i>		<i>ECLAE</i>			
<i>ANGEL KRISPY</i>	<i>ANGEL</i>	<i>DISTRIBUIDORA ECLAE</i>	<i>35</i>	<i>250.0</i>	<i>SI</i>
<i>ANGEL MAX</i>	<i>ANGEL</i>	<i>DISTRIBUIDORA ECLAE</i>	<i>44</i>	<i>250.0</i>	<i>SI</i>
<i>ANGEL ZUCK</i>	<i>ANGEL</i>	<i>DISTRIBUIDORA ECLAE</i>	<i>50</i>	<i>300.0</i>	<i>SI</i>
<i>PEPE ALMOHADA</i>	<i>ANGEL</i>	<i>DISTRIBUIDORA ECLAE</i>	<i>63</i>	<i>200.0</i>	<i>SI</i>
<i>TITO ALMOHADA</i>	<i>ANGEL</i>	<i>DISTRIBUIDORA ECLAE</i>	<i>54</i>	<i>200.0</i>	<i>SI</i>
<i>CORN FLAKES</i>	<i>ALBERTO</i>	<i>MULTIVENTAS</i>	<i>32</i>	<i>510.0</i>	<i>SI</i>
<i>FRUIT RINGS</i>	<i>BEST VALUE</i>	<i>COMPAÑÍA SUPERIOR FOODS</i>	<i>33</i>	<i>397.0</i>	<i>SI</i>
<i>CINI MINIS</i>	<i>NESTLE</i>	<i>NESTLE PANAMA, S.A.</i>	<i>41</i>	<i>363.0</i>	<i>SI</i>
<i>LA LECHERA FLAKES</i>	<i>NESTLE</i>	<i>NESTLE PANAMA, S.A.</i>	<i>38</i>	<i>440.0</i>	<i>SI</i>
<i>RICE KRISPIS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>42</i>	<i>345.0</i>	<i>SI</i>
<i>CHOCO KRISPIS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>28</i>	<i>320.0</i>	<i>SI</i>
<i>CHOCO ZUCARITAS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>69</i>	<i>28.0</i>	<i>SI</i>
<i>KOMLETE PASAS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>102</i>	<i>465.0</i>	<i>SI</i>
<i>VITALISIMO ALMENDRAS</i>	<i>BRUGGEN</i>	<i>H. TZANETATOS</i>	<i>140</i>	<i>450.0</i>	<i>SI</i>
<i>VITALISIMO ESTILO SUIZO</i>	<i>BRUGGEN</i>	<i>H. TZANETATOS</i>	<i>18</i>	<i>450.0</i>	<i>SI</i>
<i>FRUTY OH'S</i>	<i>QUAKER</i>	<i>AGENCIAS FEDURO</i>	<i>90</i>	<i>396.0</i>	<i>SI</i>
<i>FRUTY OCEAN</i>	<i>QUAKER</i>	<i>AGENCIAS FEDURO</i>	<i>67</i>	<i>396.0</i>	<i>SI</i>
<i>HEALTHY MEASURES</i>	<i>HEALTHY</i>	<i>CREDIREY</i>	<i>13</i>	<i>340.0</i>	<i>SI</i>
<i>FROSTY FLAKES</i>	<i>MORNIN' GEMS</i>	<i>CREDIREY</i>	<i>32</i>	<i>567.0</i>	<i>SI</i>
<i>CRUNCHY RAISIN BRAN</i>	<i>NATURE'S CRUNCH</i>	<i>CREDIREY</i>	<i>10</i>	<i>448.0</i>	<i>SI</i>
<i>RAISIN BRAN</i>	<i>NATURE'S CRUNCH</i>	<i>CREDIREY</i>	<i>39</i>	<i>567.0</i>	<i>SI</i>
<i>WAFFLE CRISP</i>	<i>POST</i>	<i>FELIPE MOTA E HIJOS</i>	<i>10</i>	<i>389.0</i>	<i>SI</i>
<i>SHREDDED WHEAT</i>	<i>POST</i>	<i>FELIPE MOTA E HIJOS</i>	<i>11</i>	<i>538.0</i>	<i>SI</i>
<b><i>KOMLETE MIEL</i></b>	<b><i>KELLOGG'S</i></b>	<b><i>DICARINA</i></b>	<b><i>48</i></b>	<b><i>55.0</i></b>	<b><i>NO</i></b>
<i>KOMLETE PASAS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>73</i>	<i>55.0</i>	<i>SI</i>
<i>ZUCARITAS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>70</i>	<i>28.0</i>	<i>SI</i>
<i>FROOT LOOPS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>21</i>	<i>25.0</i>	<i>SI</i>
<i>FRUITY PEBBLES</i>	<i>POST</i>	<i>FELIPE MOTA E HIJOS</i>	<i>10</i>	<i>368.0</i>	<i>SI</i>
<i>GOLEAN CRUNCH</i>	<i>KASHI</i>	<i>HOOD HOUSE</i>	<i>82</i>	<i>425.0</i>	<i>SI</i>
<i>OPTIMUN BLUEBERRY CINNAMON</i>	<i>NATURE'S PATH</i>	<i>GRITE LINE</i>	<i>11</i>	<i>400.0</i>	<i>SI</i>
<i>NESQUIK</i>	<i>NESTLE</i>	<i>NESTLE PANAMA, S.A.</i>	<i>24</i>	<i>230.0</i>	<i>SI</i>
<i>FITNESS</i>	<i>NESTLE</i>	<i>NESTLE PANAMA, S.A.</i>	<i>92</i>	<i>390.0</i>	<i>SI</i>
<i>CHOCO KRISPIS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>90</i>	<i>30.0</i>	<i>SI</i>
<i>SPECIAL K</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>42</i>	<i>200.0</i>	<i>SI</i>
<i>APPLE JACK'S</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>9</i>	<i>27.0</i>	<i>SI</i>
<i>CHOCO ZUCARITAS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>20</i>	<i>300.0</i>	<i>SI</i>
<i>CORN FLAKES</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>24</i>	<i>200.0</i>	<i>SI</i>
<i>RICE KRISPIS</i>	<i>KELLOGG'S</i>	<i>DICARINA</i>	<i>52</i>	<i>20.0</i>	<i>SI</i>

FROOT LOOPS	KELLOGG'S	DICARINA	92	20.0	SI
<b>ZUCARITAS</b>	<b>KELLOGG'S</b>	<b>DICARINA</b>	<b>86</b>	<b>30.0</b>	<b>NO</b>
CHOCO ZUCARITAS	KELLOGG'S	DICARINA	30	30.0	SI
CORN FLAKES	KELLOGG'S	DICARINA	87	22.0	SI
CORN FLAKES	CORN FLAKES	DICARINA	102	354.0	SI
MARANITAS	JACK'S	PASCUAL	120	25.0	SI
RODITAS	JACK'S	PASCUAL	23	285.0	SI
POP CRONCH	ALFONSO RIVAS Y CIA	PROLUXA	38	250.0	SI
CHEERIOS AVENA INTEGRAL	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	10	397.0	SI
COOKIE CRISP	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	44	35.0	SI
LA LECHERA FLAKES	NESTLE	NESTLE PANAMA, S.A.	60	40.0	SI
CHOKOS	JACK'S	PASCUAL	99	25.0	SI
GORILLA MUNCH	NATURE'S PATH	GRITE LINE	9	284.0	SI
COOKIE CRUNCH	KELLOGG'S	DICARINA	10	297.0	SI
CINNAMON TOAST CRUNCH	GENERAL MILLS	CREDIREY	11	362.0	SI
CHOCO ZUCARITAS SUNDAE	KELLOGG'S	DICARINA	12	510.0	SI
ZUCARITAS	KELLOGG'S	DICARINA	13	510.0	SI
FROOT LOOPS	KELLOGG'S	DICARINA	11	365.0	SI
CRUNCH BERRIES	QUAKER	AGENCIAS FEDURO	15	425.0	SI

Se verificaron un total de 110 presentaciones, correspondientes a 26 marcas, los cuales contenían 4051 envases, obteniendo los siguientes resultados:

LOTES VERIFICADOS	LOTES ACEPTADOS	CANTIDAD ENVASES	%	LOTES RECHAZADOS	CANTIDAD ENVASES	%
110	107	3862	95.3 3	3	189	4.67

## **RECOMENDACIONES**

- ❖ Son de gran ayuda para quienes tienen un gran desgaste físico, ya que son vehículo de nutrientes como los hidratos de carbono, además de contener variedad de vitaminas y minerales.

- ❖ *Para su elección hay que tener en cuenta los ingredientes añadidos: chocolate, frutas secas, miel, lo que incrementa su valor nutritivo pero también su aporte calórico.*
- ❖ *Las personas propensas a padecer diabetes deberán tener cuidado con el consumo de corn flakes, ya que éste tiene un alto índice glucémico y por ende eleva los niveles de azúcar.*
- ❖ *Sin embargo no se debe calificar a un alimento con un índice glucémico alto como alimento perjudicial porque en situaciones de hipoglucemias puede ser muy útil.*
- ❖ *Aunque su consumo es más elevado en la población infantil, se consideran adecuados para todas las edades.*
- ❖ *Lo que determina el valor calórico de estos alimentos son los hidratos de carbono o carbohidratos procedentes de los cereales empleados (maíz, trigo, avena, etc.) y del azúcar o miel añadidos en las versiones más simples.*
- ❖ *Por todos estos motivos resulta fundamental leer con detenimiento la lista de ingredientes, así como el etiquetado nutricional de estos productos.*
- ❖ *Preste cuidado a las indicaciones de la etiqueta, ya que las mismas son recomendaciones previamente estudiadas por los fabricantes de los productos.*