



DOSSIER DE PRENSA



Instituto de la Galleta



INSTITUTO DE LA GALLETA, NUTRICIÓN Y SALUD

1. Instituto de la Galleta, Nutrición y Salud

- 1.1. Quiénes somos**
- 1.2. Objetivos y compromiso**

2. Principales actividades del Instituto

- 2.1. Análisis de la composición nutricional de las galletas**
- 2.2. Concienciación al consumidor**
- 2.3. Plataforma de El Instituto de las galletas**

3. La galleta, su materia prima y la salud

- 3.1. Fuente de energía saludable: la galleta en la dieta**
- 3.2. Perfil de los consumidores**

4. Orígenes y expansión de la galleta

5. Contacto de prensa



1. INSTITUTO DE LA GALLETA, NUTRICIÓN Y SALUD

1.1. Quiénes somos

El Instituto de la Galleta, Nutrición y Salud es una plataforma informativa creada con el objetivo de difundir las propiedades de la galleta, su historia y tradición en nuestra dieta y establecer pautas de consumo adecuadas.

Como ente independiente, este organismo surge de la necesidad de mejorar el conocimiento de la galleta como alimento entre la población y profundizar en su importancia en la dieta. Con este fin, el Instituto de la Galleta (IdG) promueve actividades de difusión, cuya finalidad es transmitir los valores tradicionales de este alimento que ha estado presente en la dieta mediterránea desde hace siglos y que se ha adaptado a los cambios de hábitos de la sociedad actual.

La filosofía del Instituto de la Galleta pasa por transmitir a la población información referente a la galleta en línea con los nuevos parámetros que preocupan al consumidor del siglo XXI: salud, comodidad y conveniencia¹. Asimismo, actividades que se llevan a cabo están alineadas y comprometidas con la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo, en pro del fomento de una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables.

En la actualidad, existe una gran preocupación por la salud y por la calidad de los alimentos que se consumen. Según un informe del Ministerio de Sanidad y Consumo², se reconoce a la alimentación como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad. A pesar de esto, un 64% de la población no sigue pautas alimenticias correctas (número de comidas, cantidades, etc.).

1.2. Objetivos del instituto y compromiso

Por el motivo antes expuesto, el IdG tiene como finalidad fomentar de transmitir los valores nutricionales, culturales y gastronómicos de las galletas. Sus objetivos generales son:

- Convertirse en un punto de referencia como fuente informativa sobre el mundo de la galleta y su industria
- Transmitir los siguientes valores alrededor de la galleta:
 - tradición y modernidad: un alimento que combina ambos mundos para ofrecer innovadores productos en línea con las tendencias actuales
 - diversidad: más allá de la tradicional combinación de “leche con galletas”, este es un producto que hoy en día se puede disfrutar acompañado de muchos otros alimentos, y en diferentes momentos del día
 - producto saludable: [...]

¹ Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación (MAPA). Informe “La Alimentación en España 2006”.

² Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC). Informe “Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. 2007”.



- Promover la elaboración de investigaciones y actividades de difusión alrededor de los siguientes puntos clave:
 - el valor nutricional de las galletas
 - los cambios de hábitos en la vida diaria de la población y sus efectos en la alimentación
 - nuevas formas de consumo de la galleta en el marco de una dieta equilibrada

2. PRINCIPALES ACTIVIDADES DEL INSTITUTO

El Instituto de la Galleta ofrece información a los especialistas médicos y nutricionistas, al tiempo que realiza campañas educativas dirigidas al consumidor.

2.1 Análisis de la composición nutricional de las galletas

El Instituto comenzó a desarrollar sus primeras iniciativas. En 2008 se realizó una campaña dirigida exclusivamente al profesional: nutricionistas-dietistas, médicos de familia, pediatras y geriatras. El Instituto arrancó con la creación del estudio **Composición Nutricional de las Galletas**, un análisis de los 48 tipos de galletas más vendidas en el mercado español y su composición nutricional, realizado a cargo de investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona.

El estudio se planteó con el objetivo de dar a conocer la reformulación que las galletas han aplicado a sus ingredientes en los últimos años, mejorando la composición nutricional.

Otras acciones que el Instituto desarrolló fueron:

- Presentación de la tabla de composición nutricional en el Congreso de la Asociación Española de Dietistas -Nutricionistas (AED-N), celebrado en Bilbao en octubre de 2008
- Desarrollo de campañas informativas para dar a conocer las propiedades nutricionales y energéticas de la galleta y su introducción en una alimentación equilibrada
- Lanzamiento del portal web www.institutodelagalleta.com para difundir las propiedades nutricionales de la galleta y su correcta inclusión en una dieta sana y equilibrada

2.2 Concienciación al consumidor

Difundir a la población a través de actividades lúdico-informativas aspectos importantes de las galletas desde el punto de vista nutricional y gastronómico.

Durante muchos años, las galletas han estado presentes en la alimentación cotidiana de las personas. Hoy en día, con el cambio de hábitos de vida, alimentación y actividad física, la galleta se ha reinventado gracias a la imaginación y pasión de los propios consumidores en relación a este alimento tan nuestro.

Además de las habituales acciones de investigación, el Instituto ha desarrollado actividades informativas y de intercambio de opinión con el consumidor aprovechando las nuevas tecnologías y las redes sociales:



- Entre otras iniciativas, se creó el primer “Recetario 2.0”, elaborado a partir de aportaciones de bloggers para los que las galletas son un alimento de toda la vida con grandes posibilidades para comer de maneras diferentes e imaginativas
- También se ha fomentado el consumo de de galletas (aporte energético) según el momento del día (consumo energético) dentro de una dieta equilibrada
- Y en línea con las nuevas estrategias de comunicación online, se está actualizando el site corporativo del Instituto, en el que se puede encontrar información sobre las actividades más recientes, material informativo y su repercusión en los medios. Lo encontrarás en www.institutodelagalleta.com

2.3 Plataforma de El Instituto de las galletas

El Instituto de la Galleta cuenta con su plataforma web para ofrecer información de fácil acceso y solucionar las dudas del consumidor, los profesionales y los medios de comunicación. Se trata de una compilación de información veraz, expuesta de forma sencilla, que permite al visitante aprender todo lo que necesite sobre este alimento y sus características nutricionales.

En la página pueden encontrarse apartados dedicados a las galletas como fuente de energía saludable, estudios y publicaciones científicas, presentación del Instituto, sus objetivos y sala de prensa.

A través de estos contenidos, el Instituto de la Galleta ofrece todo tipo de información a los consumidores, así como una herramienta para conocer de cerca este alimento y poder aclarar todas las dudas que puedan surgir.



3. LA GALLETA, SU MATERIA PRIMA Y LA SALUD

3.1. Fuente de energía saludable: la galleta en la dieta

Las galletas son una fuente energética de gran valor para el organismo debido a su rica composición en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

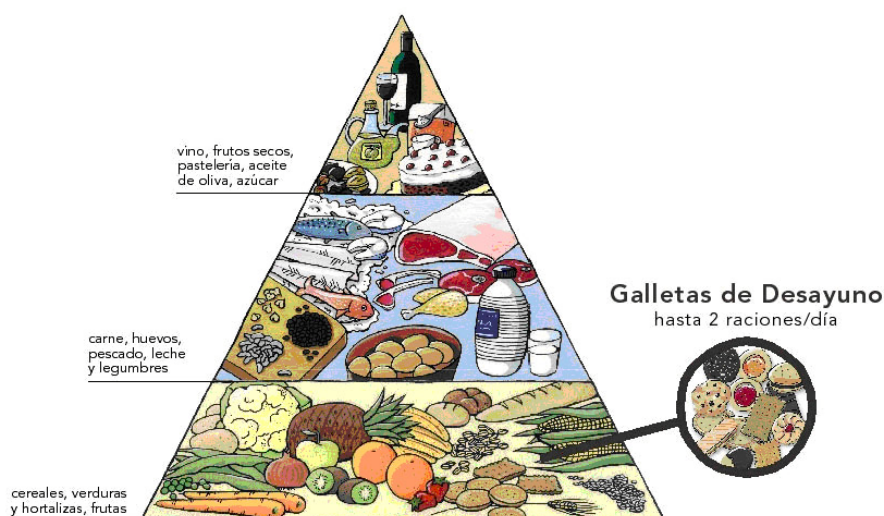
Estos nutrientes provenientes del cereal, su principal materia prima, son compuestos que el organismo necesita para disponer de energía física y fortaleza mental.

Las galletas son una solución para ingerir carbohidratos de manera saludable. Sus ingredientes básicos son azúcar, agua, grasa (o mantequilla), harina, además de minerales como hierro y calcio. Las galletas pueden formar parte de una dieta equilibrada que propicie el desarrollo físico y los procesos de aprendizaje y memoria.

Además, gracias a la gran diversidad de oferta disponible en el mercado, existe un tipo de galleta adecuada a cada tipo de persona, en función de su actividad diaria, alimentación, edad, etc.

Según el Presidente de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AED-N) Giuseppe Russolillo, “las galletas combinadas con un producto lácteo y una fruta pueden satisfacer las exigencias de un desayuno o una merienda equilibrada”. Este momento de alimentación es imprescindible, ya que debe cubrir el 20-25% de las necesidades energéticas de todo el día.

Además, este experto en nutrición añade “este alimento tiene otras ventajas como su fácil digestibilidad, su larga conservación, su sabor, y su amplia variedad, todas ellas características que las hace atractivas en una dieta satisfactoria”.



Fuente: Informe Nutricional Universidad de Barcelona

En las guías alimentarias (M. y Carazo, 1995; Health Canada 2000; CSIRO, 1994, USDA 2000) se visualizan los diferentes alimentos que integran una alimentación equilibrada. En el diseño de una



pirámide equilibrada, la base de la misma está integrada por los alimentos que deben consumirse con mayor frecuencia, mientras que en el vértice se situarán aquellos de consumo ocasional.

En todas las guías, los cereales y derivados (como las galletas) son el grupo de alimentos de los que se recomienda ingerir más raciones diarias.

Actualmente, los expertos en nutrición recomiendan realizar de 4 a 6 tomas de alimentos cuya base sean los cereales. Por ello la galleta supone una alternativa dentro de una dieta equilibrada.

3.2. Perfil de los consumidores

Los principales consumidores de galletas son:

Niños y adolescentes

Son un colectivo que selecciona las galletas por su sabor y variedad. Además, los niños y adolescentes tienen las necesidades energéticas más elevadas a lo largo del día por su intensa actividad física. Por ello las galletas son una alternativa en el desayuno y la merienda.

En términos más prácticos, una ración de 8 galletas con un vaso de leche de 200 ml aporta la mitad de las necesidades alimentarias del desayuno para un adolescente. En el caso de los niños de menor edad, las cantidades se reducen a 4 galletas y 150 ml de leche

Adultos

Este grupo elige las galletas por la facilidad de dosificación que poseen, al ser alimento para cualquier hora del día y en cualquier lugar. Las galletas se adaptan al ritmo de vida de hoy en día y forman parte casi obligada en el menú de fiestas y reuniones.

Aparte del consejo de incluir galletas en el desayuno, fundamentales para todo grupo de población, hay que contemplar que el adulto desarrolla diariamente una actividad laboral, que incrementa más o menos sus necesidades, en función del ejercicio físico que implique. Además, la actividad intelectual intensa también exige un aporte nutricional mantenido.

Por tanto, es recomendable realizar pequeñas colaciones entre las comidas principales (entre desayuno y comida, y entre comida y cena). En estos casos, es necesario recurrir a un aporte energético rápido a través de productos que faciliten el consumo, por ser de elevada concentración de nutrientes, volumen reducido, unidades fáciles de racionar y que sean agradables para todos los paladares.

Los expertos recomiendan consumir 8 galletas diarias, que aportan el 8% de las necesidades diarias de energía en los hombres adultos, siempre que estas formen parte de una dieta equilibrada (legumbres, vegetales, frutas, etc).

Mayores



Las personas mayores propensas a padecer problemas de hipertensión, diabetes o anemia pueden ver disminuidas sus dolencias con una alimentación sana y equilibrada. Los hidratos de carbono han de suponer un 55% de la dieta, y conviene ingerirlos en su variante compleja, que encontraremos en cereales (entre los cuales galletas), vegetales, frutas y legumbres.

4. ORÍGENES Y EXPANSIÓN DE LA GALLETA

La historia de la galleta está muy ligada a la de los cereales. Al principio, éstos no se cocían, sino que se comían mojados en agua o leche. No obstante, hace 10.000 años nuestros antepasados nómadas descubrieron que una pasta de cereales sometida a calor adquiría una consistencia similar al pan sin levadura que permitía transportarla con facilidad. Se han encontrado galletas de más de seis mil años cuidadosamente envueltas en yacimientos en Suiza. Esto hace que la galleta sea considerada uno de los primeros alimentos cocinados.

EDAD ANTIGUA

Las galletas tal y como las entendían en aquella época eran muy sencillas y apenas admitían variedad. Eran obleas planas y duras, cocidas dos veces. En Roma, durante el S.III el chef Apicius las llamó Bis Coctum (origen de la palabra biscuit). Prácticamente todas las grandes culturas de la antigüedad –Persa, Asiria, Egiptia, Judía, Griega, Romana y otras procedentes del Lejano Oriente- utilizaron estos cereales cocidos para afrontar largas caminatas y combates, siendo un alimento habitual de militares y marineros, aunque a menudo también presente en las despensas de los campesinos . Se amasaba el cereal con agua, mojóndolo cada poco tiempo, y luego se preparaban las tortas redondas que, puestas sobre una piedra plana y cubiertas de ceniza para que se secaran, eran la base de la alimentación de los soldados y sus familias. Solían tomarse mojadas en vino o sopa.

EDAD MEDIA

En la Edad Media se generalizó el cultivo de cereales, aumentó la población y el consumo de galletas se extendió rápidamente, convirtiéndose así en un alimento popular, especialmente entre campesinos y cruzados. Se les añadía huevo y el jugo de la carne para hacerlas más nutritivas, por lo que también ocuparon un lugar preferente en las bodegas de los navíos. Llegaron a sustituir al pan en travesías largas, gracias a su mejor conservación y facilidad de transporte. De hecho, eran el principal alimento a bordo de las tres carabelas que descubrieron América en 1492. **La palabra “galleta” se tomó prestada de un alimento habitual en Francia en el S.XIII, una especie de crêpe plana llamada *galette*.**

RENACIMIENTO



Durante el Renacimiento, los Médicis introdujeron por primera vez en la Corte las galletas, presentándolas como algo sabroso para acompañar a una bebida caliente (se acababa de descubrir el chocolate). Es en esta época cuando la galleta pasa de ser un alimento básico, habitual en largas travesías, a uno de placer. Se amplía entonces la variedad de elaboración para satisfacer la demanda: saladas, aromatizadas, rellenas, con miel, con formas variadas, etc. Los libros de cocina se llenaron de recetas diferentes: barquillos, pretzels, crocantes... Es en esta época cuando surgen muchas de las galletas que consumimos hoy en día, aunque su preparación se refinaría y mejoraría a lo largo de los años.

EDAD MODERNA

Es en los siglos XVIII y XIX cuando empieza en Europa la producción masiva de galletas, paralela a la industrialización. La gran movilidad de la población -se trata de la época de las colonias- hace que las galletas se impongan como la comida de viaje ideal, ya que podían aguantar meses o incluso años si se guardaban adecuadamente. De las pequeñas industrias artesanas se pasa a otras más mecanizadas, acordes con la demanda del producto. Baja el precio de la harina y de la levadura, convirtiendo incluso las galletas más elaboradas en alimentos asequibles. De este modo, la galleta adquiere protagonismo en la industria alimentaria, apoyándose en el sabor, la calidad y el precio. A medida que avanza la industria y se van mezclando culturas, se desarrollan nuevas recetas: por ejemplo, en Estados Unidos la cookie (galleta redonda muy grande con chips de chocolate) se convierte rápidamente en símbolo nacional, y en Europa nada más acabar la II Guerra Mundial se popularizan las galletas recubiertas de chocolate, representando así la llegada de la paz.

ACTUALIDAD

Hoy, las galletas son un alimento popular que se encuentra en todo el mundo, sin distinción de países ni lugares. Conforman un mercado en crecimiento, con nuevas fórmulas adaptadas a los gustos del consumidor y a los parámetros de salud, rapidez y conveniencia. A ello ayuda la aparición de las galletas funcionales, que permiten su consumo a las personas con necesidades dietéticas especiales.

5. CONTACTO DE PRENSA

Gabinete de Prensa del Instituto de la Galleta

Tel. 91 837 20 05

Email: produlce@produlce.com

Web: www.institutodelagalleta.es