





Una vez pasados los seis meses de lactancia exclusiva, los bebés comienzan a comer otros alimentos en forma de papillas y jugos; en este proceso la mejor opción son los alimentos preparados en casa, aunque también se pueden adquirir comidas envasadas. Pusimos a prueba estos productos industrializados, para saber si son realmente adecuados para alimentar sanamente a tu bebé

omer, además de ser una necesidad vital, representa uno de nuestros primeros aprendizajes como seres humanos. La elección de los alimentos en esta primera etapa es fundamental, ya que influirá, no sólo en la salud y desarrollo actual del pequeño, sino en sus futuras elecciones y el gusto por aquellos alimentos que le hagan bien. Para ello, es básico que el bebé pruebe una amplia diversidad de sabores.

Durante los primeros años de vida, una alimentación adecua-

da es indispensable para que los niños alcancen su potencial de crecimiento, salud y desarrollo. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef establecen que para una alimentación óptima, la lactancia materna debe ser exclusiva los primeros seis meses de vida; después de esta edad se debe iniciar con una alimentación complementaria, adecuada y segura. A la incorporación de alimentos diferentes a la leche se le conoce como ablactación.

### Estrenar el cuerpo de manera saludable

Estimular los buenos hábitos alimenticios es fundamental en esta primera etapa. Establecer patrones saludables que duren toda la vida, es parte de una buena educación y la mejor manera de prevenir padecimientos en la juventud y adultez.

La OMS aconseja aumentar la consistencia y variedad de los alimentos de forma gradual y adecuada a las habilidades del lactante; según la edad, se deben incorporar papillas, purés y alimentos semi sólidos, estos deben cubrir los requerimientos nutrimentales y energéticos del bebé.

Los purés, jugos de frutas y verduras suelen ser los primeros alimentos tras la leche, recomendados por su alto contenido de agua, vitaminas y minerales, y su bajo aporte de calorías.

## PRINCIPIOS DE ORIENTACIÓN—— para la alimentación complementaria

- Practicar la lactancia materna exclusiva, desde el nacimiento hasta los seis meses de edad; introducir los alimentos complementarios a partir de los seis meses (180 días) y continuar con la lactancia materna
- 2 Continuar con la lactancia materna frecuente y a libre demanda hasta los dos años de edad o más
- 4 Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos
- Aumentar la consistencia y variedad de los alimentos gradualmente, conforme crece el niño. Este régimen deberá ajustarse a los requisitos y habilidades de los pequeños
- 7 Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios, conforme va creciendo
- 9 Utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de vitaminas y minerales para los lactantes, de acuerdo con sus necesidades
- la lactancia materna

  8 Dar una variedad de alimentos ricos en nutrientes, para asegurarse de

cubrir las necesidades nutricionales

Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades, incluyendo leche materna (lactancia más frecuente); alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, apetecedores y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más.

- 3 Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psicosocial
- 5 Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar las porciones conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna

Es importante resaltar que se considera alimentación complementaria a la introducción de otros alimentos distintos a la leche materna, aunque esta última debe continuar siendo la principal fuente de alimentación durante la lactancia, etapa que debe prolongarse mínimo hasta los dos años de edad. Además, la OMS recomienda que los alimentos se administren con cuchara o taza, y no con biberón, para que sea más fácil para el bebé dejar de comer una vez satisfe-

cho, y aprenda des-

de un principio a

reconocer la sen-

sación de saciedad.



Es por ese motivo que la oferta de jugos y papillas dirigidos a lactantes es importante, lo cual inevitablemente genera dudas respecto a su calidad y aporte nutrimental; para disiparlas y ayudarte a decidir si estos alimentos son una opción saludable para tu bebé, te presentamos el siguiente estudio.



### La NOM-043-SSA2-2012 establece el siguiente esquema de alimentación

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*, verduras, frutas Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados)	2 - 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	<b>Leguminosas</b> (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	<b>Derivados de leche</b> (queso, yogur y otros), huevo y pescado**	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	<b>Frutas cítricas, leche entera***</b> El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos Co

Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.

"Si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento; de lo contrario, introducirlos después de los 12 meses.

"La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.
Se recomienda introducirsó do un alimento nuevo a la vez, por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo. Por ejemplo, si el lactante ha comido y tolerado manzana, pera y zanahoria, y se desea agregar calabacita a la dieta, se introducen estos cuatro alimentos durante tres o cuatro

as, para después agregar uno nuevo.

S conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda, a partir de los seis meses de edad, el insumo digirio de carne y otros alimentos de origen animal (L2 onzas).

### RESPETAR LOS SABORES

Ten presente que los sabores dulces o salados aprendidos durante la ablactación perduran para el resto de la vida y pueden ser factores de riesgo para enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.

- Para propiciar la aceptación de alimentos variados y no fomentar la preferencia por el azúcar, lo mejor es iniciar la alimentación complementaria con verduras y posteriormente con frutas, ya que es natural que los bebés prefieran los sabores dulces a los amargos
- No se recomienda adicionar endulzantes de ningún tipo a la comida de los lactantes, ni tampoco sal; es mejor que el pequeño vaya experimentando el sabor natural de cada alimento y establezca sus propios gustos
- Si el bebé rechaza algún nuevo alimento, considera volver a ofrecérselo en un futuro, pues aún es muy pequeño para establecer gustos definitivos

FUENTE: Calvillo, Aleiandro et all (febrero de 2013). "La alimentación industrializada del lactante y del niño pequeño.





La muestra se conformó con 17 bebidas, 11 papillas de fruta y 10 papillas con carne, vegetales y/o cereales -todas destinadas al consumo de lactantes en sus diversas etapas-, mismas que analizamos para conocer su calidad y características en los siguientes rubros:



### **Etiquetado**

Revisamos que la información de la etiqueta incluvera:

- Denominación del producto
- Marca
- · Nombre y domicilio del fabricante
- Lista de ingredientes
- Tabla nutrimental
- · Contenido neto
- · Información clara y veraz

Asimismo, verificamos que el etiquetado especificara el intervalo de edad al que está dirigido el alimento y que se incluyera el mensaje de que el momento preciso en que se comenzará a consumir el producto debe decidirse en consulta con un profesional de la salud -médico o nutriólogo-, de acuerdo con los requisitos de la Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, misma que también exige que cuando la receta contenga betabel o espinacas, se indique en la etiqueta "Para niños de más de 12 semanas de edad", y que cuando contenga ingredientes y aditivos libres de gluten, se incluya en la etiqueta la declaración "Exento de gluten".

### Composición

En las papillas y néctares elaborados con yogur, verificamos el contenido de proteínas, grasa, carbohidratos, azúcares, sodio y aporte calórico, junto con la presencia de almidones y conservadores y, en el caso particular de los envasados de fruta, el porcentaje de esta. En las bebidas -jugos y néctares-comprobamos el contenido de azúcares, sodio, el aporte calórico, los conservadores y porcentajes de fruta.

### Calidad sanitaria

Revisamos que los



sanitario fuera adecuado.

Las necesidades de energía y nutrientes de los lactantes de más de seis meses pueden variar en cada bebé, por lo que la decisión sobre el momento preciso en que se comenzará la ablactación debe adoptarse en consulta con un profesional de la salud (médico o nutriólogo)



# REVISTA DEL CONSUMIDOR | ABRIL 2015

## PAPILLAS DE FRUTAS

A partir de 6 meses\_ primera papilla



### HEINZ **Probaditas**

Alimento para lactante y niño de corta edad adicionado. A partir de 6 meses. Papilla Probaditas Manzana

71 g/México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 71 g 0.12 g Proteína por cada 71 g 0.17 g **Agua por cada 71 g** 58.1 g Fruta % 100.0 Almidón Negativo Carbohidratos por cada 71 g 12.4 Aporte calórico por cada 71 g 51 kcal Azúcares por cada 71 g 10.5 g Sodio por cada 71 g 23 mg Costo por 71 g \$6.90



Alimento para lactantes colado. A partir de 6 meses. Manzana Mi 1er papilla 71 g / México

Información al consumidor Completa **Grasa por cada 71 g** 0.21 g Proteína g por cada 71 g 0.04 g **Agua por cada 71 g** 61.2 g Fruta % 100 Almidón Negativo Carbohidratos por cada 71 g 9.4 g Aporte calórico por cada 71 g 39 kcal Azúcares por cada 71 g 8.7 g Sodio por cada 71 g 19 mg Costo por 71 g \$7.50

### A partir de 6 meses-

### HEINZ

Alimento adicionado con vitaminas. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Papilla Frutas Mixtas 113 g / México



mixtas

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 0.09 g Proteína por cada 113 g 0.07 g Agua por cada 113 g 91.4 g Fruta % 11.0 Almidón Positivo

Carbohidratos por cada 113 g 21.3 g Aporte calórico por cada 113 g 86 kcal

Azúcares por cada 113 g 15.4 g Sodio por cada 113 g 25 mg Costo por 113 g \$8.60



### HEINZ

Alimento adicionado. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Tipo Yogurt con frutas Mixtas 113 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 0.23 g Proteína por cada 113 g 0.52 g **Agua por cada 113 g** 91.3 g Fruta % 20.0 Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 20.7 g

Aporte calórico por cada 113 g 87 kcal Azúcares por cada 113 g 13.3 g Sodio por cada 113 g 34 mg Costo por 113 g \$8.90

### HEINZ

Alimento adicionado con vitaminas. Para lactante v niño de corta edad, a partir de 6 meses. Papilla Plátano 113 g/México



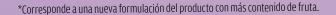
Información al consumidor Completa **Grasa por cada 113 g** 0.25 g Proteína por cada 113 g 0.34 g **Agua por cada 113 g** 88.1 g Fruta % 36.0 Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 24.0 g Aporte calórico por cada 113 g 100 kcal Azúcares g por cada 113 g 17.5 g Sodio por cada 113 g 40 mg Costo por cada 113 g \$8.60



### Gerber

Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Plátano 113 g / México

Información al consumidor Completa **Grasa por cada 113g** 0.26 g Proteína por cada 113 g 0.42 g **Agua por cada 113 g** 90.5 g Fruta % 71.0 Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 21.6 g Aporte calórico por cada 113 g 90 kcal Azúcares por cada 113 g 15.1 g Sodio mg por 113 g 25 mg Costo por 113 g \$9.60





Gerber

Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Frutas

113 g/México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 0.17 g Proteína por cada 113 g 0.28 g **Agua por cada 113 g** 93.2 g Fruta % 92.4 \* Almidón Positivo Carbohidratos por 113 g  $19.0~\mathrm{g}$ Aporte calórico por 113 g 79 kcal Azúcares por cada 113 g 14.0 g Sodio por cada 113 g 28 mg Costo por cada 113 g \$9.60



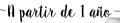
### A partir de 6 meses.



Yogolino Gerber

Yogurt con papilla a base de frutas mixtas. A partir de 6 meses 115 g/México

Información al consumidor Completa **Grasa por cada 115 g** 1.58 g Proteína por cada 115 g 1.87 g Agua por cada 115 g 92.2 g Fruta % 57.4 Almidón Positivo Carbohidratos por cada 115 g  $\,18.6~\mathrm{g}$ **Aporte calórico por 115 g** 96 kcal Azúcares por cada 115 g 2.9 g Sodio por cada 115 g 41 mg Costo por cada 115g \$13.90







Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 0.12 g Proteína por cada 113 g 0.36 g Agua por cada 113 g 93.5 g Fruta % 100 Almidón Negativo Carbohidratos por cada 113 g 18.7 g Aporte calórico por cada 113 g 77 kcal Azúcares por cada 113 g 15.7 g Sodio por cada 113 g 39 mg Costo por 113 g \$9.00

### A partir de 10 meses



**Gerber Junior** Alimento colado. Para lactante, a partir de 10 meses. Manzana, guayaba, plátano 120 g/México

Información al consumidor Completa **Grasa por cada 120 g** 0.08 g Proteína por cada 120 g $\,0.48\,\mathrm{g}$ Agua por cada 120 g 99.4 g Fruta % 99.8 Almidón Negativo Carbohidratos por cada 120 g 19.6 g Aporte calórico por 120 g 81 kcal Azúcares por cada 120 g 15.4 g Sodio por cada 120 g 42 mg Costo por 120 g \$9.90



**Gerber Junior** 

Alimento de manzana elaborado con yogurt, fortificado. Para lactante, a partir de 10 meses. Manzana Yogurt 113 g / México

Información al consumidor Completa **Grasa por cada 113g** 1.03 g Proteína g por cada 113 g  $1.01\,\mathrm{g}$ **Agua por cada 113 g** 91.3 g Fruta % 67.8 Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 19.1 g Aporte calórico por cada 113 g 90 kcal Azúcares por cada 113 g 13.7 g Sodio por cada 113 g 32 mg Costo por cada 113 g \$9.90

REVISTA DEL CONSUMIDOR | ABRIL 2015

62



## PAPILLAS DE CARNE,

### A partir de 6 meses



### Gerber

Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de seis meses. Verduras con carne y arroz 113 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 4.6 g Proteína por cada 113 g 3.7 g Agua por cada 113 g 94.9 g Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 9.0 g Aporte calórico por cada 113 g 92 kcal Azúcares por cada 113 g 1.7 g Sodio por cada 113 g 133 mg Costo por cada 113 g \$9.60



### Gerber

Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de seis meses. Verduras con pollo y arroz 113 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 5.0 g Proteína por cada 113 g 4.6 g Agua por cada 113 g 94.1 g Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 8.7 g Aporte calórico por cada 113 g 9.8 kcal Azúcares por cada 113 g 10 mg Costo por cada 113 g 10 mg



### Gerber

Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de seis meses. Verduras con pollo y arroz 113 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 5.5 g Proteína por cada 113 g 6.4 g Agua g por 113 g 92.3 g Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 8.1 g Aporte calórico por cada 113 g 108 kcal Azúcares por cada 113 g 0.8 g Sodio por cada 113 g 8.5 mg\*\* Costo por 113 g \$9.90



### Heinz

Alimento adicionado. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Carne de res y vegetales

113 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 2.5 g Proteína g por cada 113 g 4.3 g Agua por cada 113 g 98.3 g Almidón Positivo Carbohidratos g por 113 g 7.2 g Aporte calórico por cada 113 g 68 kcal Azocares por cada 113 g 0.9 g Sodio por cada 113 g 119 mg Costo por cada 113 g \$8.60



### Heinz

Alimento adicionado. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Pollo, papa y arroz 113 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 113 g 1.2 g Proteína por cada 113 g 3.9 g Agua por cada 113 g 97.0 g Almidón Positivo Carbohidratos por cada 113 g 10.0 g Aporte calórico por cada 113 g 67 kcal Azúcares por cada 113 g 0.9 g Sodio mg por cada 113 g 162 mg Costo por 113 g \$8.60



# VERDURAS Y/O CEREALES



### -A partir de 10 meses—



Verduras con po

### Gerber Alimento picado v fortificado. Para lactantes. a partir de 10

meses. Verduras con carne v arroz 170 g / México

Información al consumidor Completa

Grasa por cada 170 g 5.0 g Proteína por cada 170 g 6.8 g **Agua por cada 170 g** 141.6 g

Almidón Positivo

Carbohidratos por cada 170 g 15.3 g Aporte calórico por cada 170 g 134 kcal

Azúcares por cada 170 g 2.7 g Sodio por cada 170 g 224 mg

Costo por 170 g \$12.40

Gerber Alimento picado y fortificado. Para lactantes. a partir de 10 meses. Verduras con pollo y arroz

170 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 170 g 7.7 g Proteína por cada 170 g 7.5 g **Agua por cada 170 g** 140.3 g Almidón Positivo Carbohidratos g por cada 170 g 13.5 g

Aporte Kcal por cada 170 g 153 kcal

**Azúcares g por 170 g** 1.0 g **Sodio por 170 g** 182 mg

Costo por 170 g \$12.40



### **Gerber Junior**

Alimento picado para niños de corta edad. A partir de 12 meses. Res con verduras 250 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 250 g 5.6 g Proteína por cada 250 g 9.6 g **Agua por cada 250 g** 212.3 g Almidón Positivo

Carbohidratos por cada 250 g 20.9 g Aporte calórico por cada 250 g 172 kcal

Azúcares por cada 250 g  $2.8~\mathrm{g}$ Sodio por cada 250 g 296 mg **Costo por 250 g** \$20.90

A partir de 12 meses –



### **Gerber Junior**

Alimento picado. Para niños de corta edad, a partir de 12 meses Pavo con arroz

250 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 250 g 5.2 g Proteína por cada 250 g 7.2 g **Agua por cada 250 g** 215.3 g Almidón Positivo Carbohidratos por cada 250 g 20.9 g Aporte calórico por cada 250 g 159 kcal Azúcares por cada 250 g 3.9 g Sodio por cada 250 g 276 mg



### **Gerber Junior**

Alimento picado, Para niños de corta edad, a partir de 12 meses. Pollito con papas 250 g / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 250 g 6.1 g Proteína por cada 250 g 10.9 g **Agua por cada 250 g** 208.0 g Almidón Positivo Carbohidratos por cada 250 g 23.3 g Aporte calórico por 250 g 191 kcal Azúcares por cada 250 g 1.6 g Sodio por cada 250 g 282 mg Costo por 250 g \$20.90

### RESPETA EL HAMBRE Y SACIEDAD

Costo por 250 g \$20.90

La alimentación a libre demanda en los primeros seis meses de vida permite que el lactante aprenda a asociar el comienzo de la toma con la sensación de hambre, y su fin, con la saciedad. Los lactantes y los niños pequeños poseen la capacidad de ajustar el aporte alimentario en función del contenido energético de los alimentos que se les ofrecen. Por esta razón, se deben otorgar los alimentos respetando el ciclo hambre-saciedad del niño, sin necesidad de forzar a este a que coma.

FUENTE: Calvillo, Alejandro et all (febrero de 2013). "La alimentación industrializada del lactante y del niño pequeño.



# REVISTA DEL CONSUMIDOR | ABRIL 2015

## JUGOS PARA LACTANTES



### Gerber

Jugo de uva blanca colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Mi ler 118 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares g por 118 ml 18.8 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 75 kcal Sodio por cada 118 ml 12 mg Costo por cada 118 ml \$8.00 A partir de 6 meses, primer jugo



### Gerber

Jugo de pera colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Mi 1er 118 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares por cada 118 ml 13.4 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 54 kcal Sodio por cada 118 ml 4 mg Costo por cada 118 ml \$8.00



### Gerber

Jugo de manzana colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses Mi ler 118 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares por cada 118 ml 13.4 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 54 kcal Sodio por cada 118 ml 5 ml Costo por cada 118 ml \$8.00

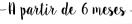


### Gerber

Jugo de uva blanca colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses

175 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares por cada 175 ml 28.3 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 113 kcal Sodio por cada 175 ml 12 mg Costo por cada 175 ml \$11.50





### Gerber

Jugo de pera colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses 175 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares por cada 175 ml 16.9 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 68 kcal Sodio por cada 175 ml 8 mg Costo por cada 175 ml \$11.50



### Gerber

Jugo para manzana colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses 175 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares por cada 175 ml 20.2 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 81 kcal Sodio por cada 175 ml 5 mg Costo por cada 175 ml \$11.50

### A partir de 10 meses

### Gerber

Jugo de frutas mixtas colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses 230 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100 Azúcares por cada 175 ml 25.5 g Aporte calórico proveniente de azúcares por 230 ml 102 kcal

Sodio mg por 230 ml 7 Costo por 230 ml \$13.90



### Gerber

Jugo de pera colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses 230 ml / México

**Información al consumidor** Completa **Fruta** % 100

Azúcares por cada 175 ml 22.0 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 230 ml 88 kcal Sodio por cada 230 ml 9 mg Costo por cada 230 ml \$19.95



### Gerbei

Jugo de manzana, colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses 230 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 100

Azúcares g por 175 ml 27.0 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 230 ml 108 kcal

Sodio por cada 230 ml 7 mg Costo por cada230 ml \$19.95





## IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA

Existe evidencia de que los bebés amāmantados se adaptan mejor a los nuevos alimentos que aquellos alimentados con fórmula; esto es debido a la mayor experiencia sensorial que ofrece el seno materno, ya que los sabores de los alimentos que consume la madre son transferidos a su bebé por el líquido amniótico y por la leche materna

FUENTE: Calvillo, Alejandro et all (febrero de 2013). "La alimentación industrializada del lactante y del niño pequeño. El nuevo meganegocio'



### NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

### • NOM-002-SCFI-2011.

Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación

### • NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria

### • NOM-131-SSA1-2012.

Productos y servicios.
Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba

### FICHA TÉCNICA

### Periodo del estudio

3 de diciembre de 2014 al 12 de febrero de 2015

### Periodo de muestreo

3 de diciembre de 2014 al 20 de enero de 2015

Marcas analizadas: 38 Pruebas realizadas: 2976





### Gerber

Néctar para lactantes de manzana colado y fortificado, a partir de 6 meses Mi primer 118 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 94.2 Azúcares por cada 118 ml 12.3 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 49 kcal Sodio por cada 118 ml 3 mg Costo por cada 118 ml \$8.00



### Gerber

Néctar para lactantes de pera colado y fortificado, a partir de 6 meses Mi Primer 118 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 93.2 Azúcares por cada 118 ml 9.8 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 39 kcal Sodio por cada 118 ml 4 mg Costo por cada 118 ml \$8.00



### Gerber

Néctar de mango colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses 175 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 38.6 Azúcares por cada 175 ml 23.0 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 92 kcal Sodio por cada 175 ml 4 mg Costo por cada 175 ml \$11.50





### Gerber

Néctar de manzana colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses 175 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 65.7 \* Azúcares por cada 175 ml 15.6 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 62 kcal Sodio por cada 175 ml 8 mg Costo por cada 175 ml \$11.90



### Gerber

Néctar de durazno colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses

175 ml / México

Información al consumidor Completa Fruta % 35.8 Azúcares por cada 175 ml 22.3 g Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 89 kcal Sodio por cada 175 ml 3 mg Costo por cada 175 ml \$10.93

<sup>\*</sup> Corresponde a una nueva formulación del producto con más contenido de fruta.

# NÉCTAR PARA LACTANTES

### A partir de 6 meses -

**Gerber Yogolino** 

Néctar de mango elaborado con yogurt coloado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses 175 ml / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 175 ml 3.1 g Proteína por cada 175 ml 3.0 g Agua por cada 175 ml 151.2 g Fruta % 47

Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 175 ml 16.9 g
Aporte calórico por cada 175 ml 107 kcal
Azúcares por cada 175 ml 16.3 g
Sodio por cada 175 ml 100 mg
Costo por cada 175 ml \$13.00





A partir de 10 meses

Gerber Yogolino

Néctar de manzana elaborado con yogurt colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses 230 ml / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 230 ml 4.0 g Proteína por cada 230 ml 3.5 g Agua por cada 230 ml 189.5 g Fruta % 41 Almidón Negativo Carbohidratos por cada 230 ml 31.9 g Aporte calórico por cada 230 ml 178 kcal Azúcares por cada 230 ml 30.2 g Sodio por cada 230 ml 147 mg

Costo por cada 230 ml \$14.90



**Gerber Yogolino** 

Néctar de pera y mango elaborado con yogurt colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses 230 ml / México

Información al consumidor Completa Grasa por cada 230 ml 3.6 g Proteína por cada 230 ml 3.3 g Agua por cada 230 ml 192.7 g Fruta % 44 Almidón Negativo Carbohidratos por cada 230 ml 29.3 g Aporte calórico por cada 230 ml 163 kcal Azúcares por cada 230 ml 25.0 g Sodio por cada 230 ml 101 mg Costo por cada 230 ml \$15.00

Revisa si el
producto se ostenta
como "néctar" o como
"jugo", estos últimos si
son 100% de fruta



### **Resultados**

Tras analizar detalladamente toda la muestra, esto fue lo que concluimos:

Para tu tranquilidad, todas las papillas y bebidas para bebé cumplieron con los requerimientos sanitarios

En las muestras de papillas a base de fruta detectamos que los contenidos de azúcar no rebasen los 17 gramos por porción; algunos sólo provienen de la fruta natural (ver en las tablas los contenidos de fruta en las papillas)

Las bebidas que en su denominación resaltan ser "néctar para lactantes" tienen más contenido de fruta que un néctar comercial (ver contenidos de fruta en tablas)

En los alimentos a base de carne y vegetales y/o cereales, encontramos que el contenido de los nutrientes y el tamaño de las porciones van en aumento, conforme avanza la edad del bebé a la que se dirige el producto

Aunque en el mercado hay una variedad de alimentos para bebé, sólo existen dos grandes productores: **Gerber y Heinz**. Ambos fabricantes tienen una línea para ablactación desde los 6 meses; se trata de presentaciones con un solo ingrediente, en porciones de 71 gramos: la de **Gerber** es "Mi primer papilla" y la de Heinz "Probaditas"

En ninguno de los productos analizados detectamos conservadores o colorantes

Todos los productos analizados que se ostentan como "jugo de fruta" para lactantes fueron 100% de fruta

En varios de los productos analizados encontramos almidón, el cual se debe tanto a los ingredientes -como papa o plátano-como a la adición de harinas o almidones con fines espesantes. Aunque es un aditivo permitido por la norma, en las tablas señalamos en qué productos lo detectamos

El aporte calórico de las papillas de fruta y saladas – elaboradas a base carne y/o verduras con cereales – para consumo a partir de los seis meses, en presentación de 113 gramos es muy similar; la diferencia radica en que en las de fruta el aporte proviene de los carbohidratos que proporciona esta y en las saladas se debe a sus ingredientes (carne, arroz, etcétera.)

En general, las papillas contienen pequeñas cantidades de sal (ver tablas)

El etiquetado cumple con la normatividad referente a información nutricional, edad a partir de la cual puede administrarse el producto (medida en meses) e instrucciones para la preparación y conservación

