

El Laboratorio Profeco reporta



Mucho dulce y pocas frutas





Estas bebidas suelen encontrarse en los mismos anaqueles de los jugos de fruta, pero no son lo mismo. Si eres de los que no lee las etiquetas, quizá los hayas confundido en más de una ocasión. **¿Crees que estás bebiendo fruta?** Tal vez muy poca. Lo que sí es seguro es que estás ingiriendo mucha azúcar

El Laboratorio Profeco reporta



NÉCTARES DE FRUTA

¿Conoces el proceso de elaboración de un néctar? Como sabes, a diferencia de un jugo, que no tiene azúcares o edulcorantes añadidos, pues la norma lo prohíbe, el néctar sí permite su adición. Descubre cómo se hace la ambrosía ideal



1. SELECCIÓN

Se cosecha la fruta en el punto óptimo de madurez.



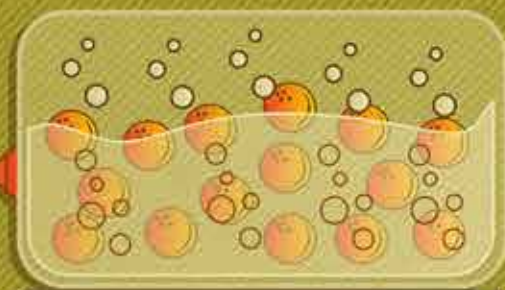
2. RECEPCIÓN

La fruta llega a la planta procesadora, donde se verifica su calidad.



3. LAVADO

La fruta es sometida a un lavado para garantizar la higiene.



4. PRECOCCIÓN

El objetivo es ablandar la fruta para facilitar el pulpeado, reducir la carga microbiana e inactivar las enzimas que producen el pardeamiento de la fruta.



5. PELADO Y PULPEADO

Si la fruta tiene hueso, se somete a deshuesadoras y a tamizado, para retirar huesos y piel. Así, se obtiene la pulpa o jugo, libre de pepas y cáscaras.

México
elige

En nuestro país, los jugos y néctares de mayor demanda son:



piña



toronja



durazno



manzana



guayaba



pera



7. ESTANDARIZACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes que constituyen el néctar: dilución de la pulpa, regulación del dulzor y la acidez, adición de azúcares diferentes a los de la fruta, estabilizadores y conservadores.



8. PASTEURIZACIÓN

Con el fin de evitar alteraciones en el producto y asegurar su inocuidad, el néctar recibe un tratamiento térmico o pasteurización.



6. REFINADO

Se reduce el tamaño de las partículas de la pulpa, otorgándole una apariencia más homogénea.



9. ENVASADO

El néctar se envasa para su distribución comercial.

La representación pictórica de la fruta o frutas en la etiqueta no deberá inducir a engaño o a error a los consumidores con respecto a la fruta así ilustrada.



Se entiende por autenticidad el mantenimiento en el producto de las características físicas, químicas, organolépticas y nutricionales esenciales de la fruta o frutas de que proceden.



Mango



Naranja



Uva



Arándano

Fuentes

- Anónimo. (s.f.). "Hábitos y preferencias del consumidor". Consultado el 21 de febrero de 2014, en www.itescam.edu.mx/principal/sylabus/fpdb/recursos/r11669.DOC
- CODEX STAN 247-2005. Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas. [PDF].
- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (s.f.). Zumos y néctares. La fruta líquida. Consultado el 21 de febrero de 2014, en http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Folleto%20de%20zumos%20y%20n%C3%A9ctares_tcm5-48434.pdf

Las flores atraen a las abejas porque producen néctar, una sustancia rica en azúcares que los laboriosos insectos extraen y utilizan como materia prima para elaborar la miel. Imagina cuán dulce debe ser ese líquido para ser capaz de producir uno de los productos más dulces que nos brinda la naturaleza.

Aunque esta no es una lección de botánica, hay que tener presente que la palabra néctar implica abundancia de azúcares: cuando hablamos de “néctar” de fruta, nos referimos a una bebida que, además de fruta, tiene azúcar añadida.

En las últimas décadas, la producción de néctares de fruta envasados ha mantenido una notable tendencia de crecimiento en el mercado nacional con el fin de satisfacer al consumidor, y con ello, han aparecido nuevos productos que utilizan una gran variedad de frutas, o que incluso mezclan dos o tres. Estas bebidas envasadas, son muy prácticas porque están listas para servirse; pero hay que tomar en cuenta que no están hechas 100% de fruta y que por su contenido de azúcar y aporte energético, no deben convertirse en un sustituto del agua simple cuando necesitas hidratarte.

Los néctares son productos elaborados con cierta cantidad —pocas veces especificada— de jugo o pulpa de fruta, mezclada con agua, azúcares adicionados —el Reglamento de Control de Productos y Servicios permite el empleo de sacarosa, glucosa, fructosa o jarabe de almidón en cantidad no mayor al 20%— y otros ingredientes como acidulantes, aromas y antioxidantes. Por lo que, al final, el contenido total de azúcares en un néctar es la combinación del azúcar proveniente de la fruta más los azúcares adicionados.

**LA PALABRA NÉCTAR
IMPLICA ABUNDANCIA
DE AZÚCARES: CUANDO
HABLAMOS DE NÉCTAR DE
FRUTA NOS REFERIMOS A
UNA BEBIDA QUE, ADEMÁS
DE FRUTA, CONTIENE
AZÚCAR AÑADIDA**

A falta de norma, ¿cuánta fruta?

En México no existe una norma que regule estos productos, es decir, no hay un documento que diga cuáles son las características que debe de cumplir un producto para hacerse llamar néctar, situación que se presta para que existan diferencias muy amplias en cuanto a los ingredientes y las cantidades de estos entre las distintas marcas que los producen.

Antes, cuando no existía norma para jugos, también se presentaban numerosas irregularidades, pues muchos de ellos en realidad contenían muy poca fruta, pero a partir de 2009 la norma NOM-173-SCFI-2009 estableció que cuando una bebida se ostente como jugo, debe efectivamente tratarse de fruta exprimida sin endulzantes ni acidulantes añadidos.

La única normativa que existe sobre los néctares, y que podría servir como referencia para normarlos, es la norma internacional CODEX STAN 247-2005, Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas, que entre otras cosas establece el porcentaje mínimo de fruta, el cual debería ser especificado en el envase.







Dado que el consumo de estas bebidas es extendido, es importante que sepas qué es lo que estás bebiendo, pues si tu intención es consumir fruta, tal vez esta no sea la opción más adecuada, mucho menos si la utilizas para aliviar la sed.



El estudio

Se analizaron

28
NÉCTARES DE
DIVERSAS MARCAS

-  8 de manzana
-  11 de durazno
-  3 de granada
-  3 de arándano
-  2 de mezcla de manzana con arándano
-  1 de mezcla de manzana con granada

Todos los productos fueron adquiridos en el Distrito Federal en tiendas de autoservicio. Para fines comparativos, **los resultados se reportaron por porción de 240 ml.**

Lo que evaluamos

Azúcares provenientes de la fruta.

Para verificar el contenido de fruta, se determinó cuántos azúcares provienen de la fruta y cuántos son adicionados.

Contenido y tipos de azúcares.

Se definió el contenido total de azúcares en 240 ml de producto, así como el tipo de azúcar: fructosa, glucosa y sacarosa.

Calidad sanitaria.

Para tu tranquilidad, se corroboró que los productos no presentaran gérmenes riesgosos para la salud ni otros microorganismos que aceleraran el deterioro del producto por un inadecuado manejo sanitario.

Información al consumidor.

Que la etiqueta declarara conforme a la norma: denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante; lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto, y que esta fuera veraz; asimismo, que no presentara leyendas que indujeran a error o confusión.

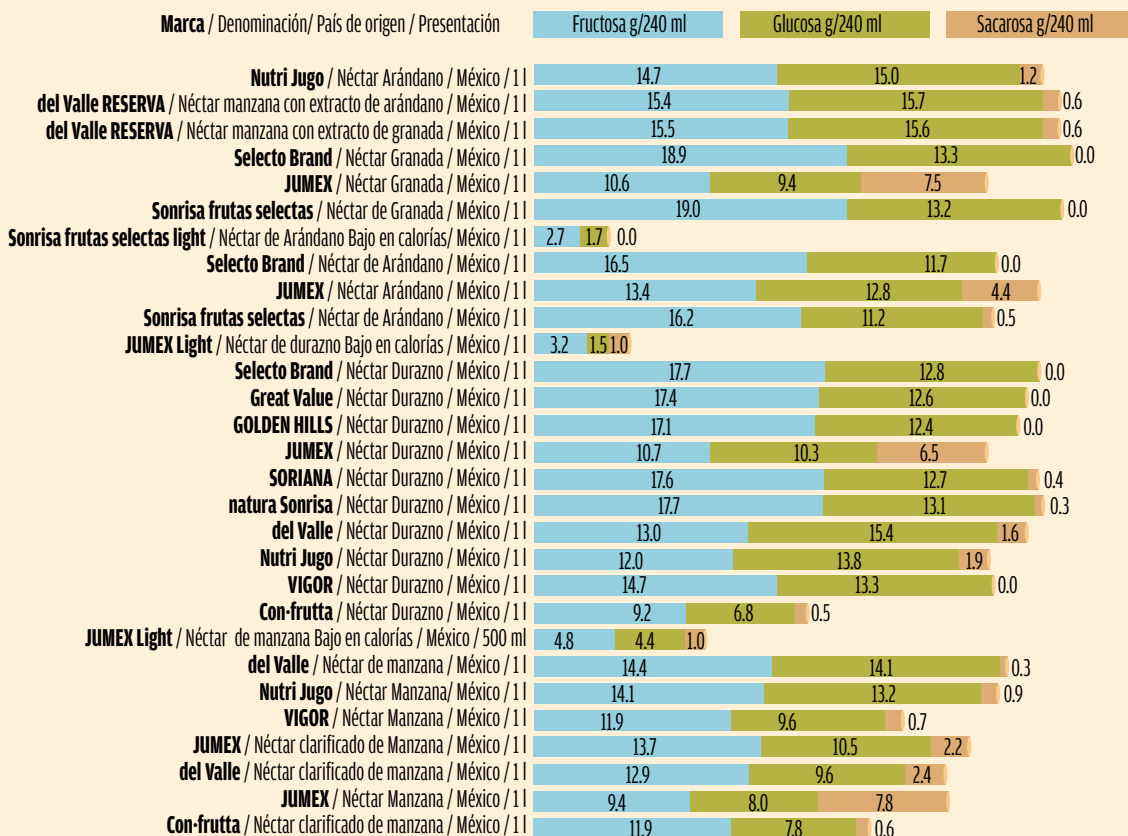
Contenido energético o aporte calórico.

Este tipo de productos es conocido por tener un aporte calórico importante, debido a su alto contenido en azúcares. Recuerda que los niveles reportados son por porción de 240 ml.

Costo por vaso.

Aunque no fue motivo de evaluación, calculamos cuánto te cuesta un vaso de cada producto.

Contenido de azúcares en los néctares por un vaso de 240 ml



Néctar de manzana



Con-frutta
Néctar Clarificado de Manzana
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **20.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **7.5**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **12.7**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **81**
Costo por 240 ml **\$ 2.64**



JUMEX
Néctar de Manzana
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **25.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **8.4**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **16.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **101**
Costo por 240 ml **\$ 3.94**



del Valle
Néctar clarificado de manzana
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **24.9**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **14.3**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **10.6**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **100**
Costo por 240 ml **\$ 3.11**



JUMEX
Néctar clarificado de Manzana
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **26.4**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **13.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **12.6**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **106**
Costo por 240 ml **\$ 3.94**

LOS NÉCTARES, POR SU
ALTÍSIMO CONTENIDO
DE AZÚCARES, NO SON
BEBIDAS ADECUADAS
PARA CALMAR LA SED.
PARA HIDRATARTE, BEBE
AGUA NATURAL, EL ÚNICO
PRODUCTO LIBRE DE
CALORÍAS



VIGOR
NÉCTAR DE MANZANA
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **22.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **8.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **13.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **89**
Costo por 240 ml **\$ 1.92**



Nutri Jugo
Néctar de Manzana
México / 1 l

Información comercial **La marca induce a pensar que es jugo, cuando se trata de un néctar**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **7.3**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **20.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **113**
Costo por 240 ml **\$ 3.00**



del Valle
Néctar Manzana
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.9**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **7.9**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.0**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **116**
Costo por 240 ml **\$ 2.83**



Sensacional de frutas

Manzana

En Estados Unidos suelen decir: “An apple a day, keeps the doctor away” (una manzana al día mantiene alejado al médico), porque esta fruta tan común realmente tiene muchos beneficios para la salud.

- Anticolesterol
- Antioxidante
- Elimina cálculos de riñón y evita su formación
- Antiasma
- Mejora la salud cerebral y la memoria, es antiestrés y antiinsomnio
- Evita que se acumulen toxinas en las articulaciones
- Su potasio, magnesio y fósforo combaten la fatiga crónica
- Ayuda a la circulación y al buen funcionamiento del corazón

Consúmela entera o en jugo de manzana 100%.

U.S. Apple Association. (Julio de 2010). "Apple Health Benefits". Consultado el 21 de febrero de 2014, en <http://www.usapple.org/PDF/Health%20Benefits%20Research%20Summary%207-10.pdf>

Néctar de manzana

Bajo en calorías



JUMEX Light

Néctar de manzana

Bajo en calorías

México / 500 ml

Información comercial **Completa**

Azúcares totales (g/240 ml) **10.2**

Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **8.4**

Azúcares adicionados (g/240 ml) **1.8**

Aporte calórico (kcal/240 ml) **41**

Costo por 240 ml **\$ 5.66**

Ambrosías ligeras

Cada día estamos más informados y somos más conscientes de los problemas que el sobrepeso, la obesidad y la diabetes pueden traer a nuestras vidas. Por ello, **en ocasiones adquirimos productos que se anuncian como light, bajos en calorías o en azúcares. Sin embargo, no todo es lo que parece.**

Para endulzar los alimentos, existen dos tipos de edulcorantes: los calóricos, como la sacarosa (conocida como azúcar), la fructosa, la glucosa y el sorbitol; y los no calóricos, como el aspartame, el acesulfame K, la sucralosa o la steviosida.

Así, cuando alguno de estos es utilizado para endulzar tu bebida, es importante que estés enterado de si una reducción en azúcares realmente propicia una disminución significativa de su aporte calórico.

En el caso de los néctares, por el alto nivel de azúcar que contienen, debes tener cuidado con la cantidad de estas bebidas que consumes. Por ello, considera los siguientes consejos:

- Recuerda que los productos light no son productos adelgazantes; aunque su aporte energético es inferior respecto de su alimento referente convencional, algunos de ellos contienen, por su naturaleza, grasas y azúcares en cantidades significativas.

- Encuentra el balance energético global, es decir, toma en cuenta las calorías que consumes y las que gastas de acuerdo con las actividades que realizas. Es de suma importancia que leas las etiquetas, revises las tablas nutrimentales y consideres el tamaño de las porciones, para que no te lleves sorpresas.

Néctar de durazno



Con-frutta
Néctar de durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **16.5**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **10.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **66**
Costo por 240 ml **\$ 2.64**



VIGOR
NÉCTAR DE DURAZNO
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.2**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **112**
Costo por 240 ml **\$ 1.92**



Nutri Jugo
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **La marca induce a pensar que es jugo cuando se trata de un néctar**
Azúcares totales (g/240 ml) **27.7**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **5.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **111**
Costo por 240 ml **\$ 3.00**



del Valle
Néctar Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.0**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.0**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **120**
Costo por 240 ml **\$ 3.11**



natura Sonrisa
Néctar de durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **31.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **124**
Costo por 240 ml **\$ 3.58**



SORIANA
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.7**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.5**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **123**
Costo por 240 ml **\$ 2.86**



JUMEX
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **27.6**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.2**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.3**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **110**
Costo por 240 ml **\$ 3.94**



GOLDEN HILLS
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **29.5**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **118**
Costo por 240 ml **\$ 3.35**



Great Value
néctar de durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **120**
Costo por 240 ml **\$ 3.34**



Selecto Brand
NÉCTAR DE DURAZNO
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.5**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **122**
Costo por 240 ml **\$ 3.48**

Néctar de durazno

Bajo en calorías



JUMEX Light
Néctar de Durazno bajo en calorías
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **7.7**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **1.5**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **31**
Costo por 240 ml **\$ 4.30**



Sensacional de frutas

Durazno

Esta fruta de delicado sabor y consistencia es rica en potasio y baja calorías, y tiene un índice glucémico muy bajo. En otras palabras, sus azúcares se asimilan muy lentamente, por lo que el nivel de glucosa se mantiene estable, eliminando la ansiedad de comer durante un buen rato.

Los betacarotenos y flavonoides que contiene son antioxidantes naturales que, entre otras maravillas:

- Disminuyen el riesgo coronario
- Previenen enfermedades degenerativas (cáncer y diabetes tipo 2)
- Son antienvjecimiento
- Mejoran la vista y la memoria
- Combaten la inflamación celular

Como ves, además de deliciosa, es muy saludable. Cómela entera y en temporada.

Department of Foods and Nutrition, The University of Georgia. (Junio de 2004). Fruit and Vegetables. Lesson: Peaches. Consultado el 16 de febrero de 2013, en <http://www.fcs.uga.edu/noahnet/lp/14/04peachesAngleJune19.pdf>

Néctar de arándano



Sonrisa frutas selectas Néctar de arándano

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **27.8**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **0.6**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **27.1**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **111**
Costo por 240 ml **\$ 4.03**



JUMEX Néctar Arándano

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.6**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.5**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **122**
Costo por 240 ml **\$ 4.92**



Selecto Brand NÉCTAR DE ARÁNDANO

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **0.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **27.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **113**
Costo por 240 ml **\$ 3.96**



Sensacional de frutas

Arándano

En los últimos años, esta fruta endémica del norte de América se ha puesto de moda debido a que diversos estudios científicos han demostrado muchos de sus beneficios, entre los que se pueden contar:¹

- Alto poder antioxidante que previene de cardiopatías, cáncer y diabetes tipo 2
- Previene infecciones en vías urinarias
- Si se consume sin azúcar añadida, ayuda a la salud bucal, pues elimina algunas bacterias que causan enfermedades periodontales y placa dentobacteriana
- Inhibe la producción de bacterias causantes de la úlcera péptica²

Para “sacarle jugo” a las bondades del arándano, es importante que se trate efectivamente de esta fruta sin aditivos ni edulcorantes. El problema es que una gran mayoría de los productos que aparenta ser jugo de arándano, en realidad es jugo de otras frutas mezclado con un poco de jugo de arándano (en parte debido a que es una fruta costosa), agua y azúcares, lo que disminuye sus posibles beneficios. Las siguientes raciones son equivalentes y se recomienda consumir una de estas opciones diariamente:

- 1½ taza de arándano fresco o congelado
- 350 ml de jugo 100% de arándano
- 30 g de arándano deshidratado
- ½ taza de salsa de arándano

¹Ocean Spray International. (s.f.). Cranberry Health Research Milestones. Consultado el 16 de febrero de 2014, en <http://www.cranberryhealth.com/PDF/Whole-Body-Health-Research/Whole-Body-Health-Research.pdf>

²Helicobacter pylori.

Néctar de arándano

Bajo en calorías

Sonrisa frutas selectas light Néctar de Arándano Bajo en Calorías

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **4.4**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **1.3**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **3.1**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **18**
Costo por 240 ml **\$ 4.03**



Néctar de Granada



Sonrisa frutas selectas
Néctar de granada
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **32.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **1.5**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **30.6**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **129**
Costo por 240 ml **\$ 3.50**



JUMEX
Néctar Granada
México / 1 l

Información Comercial **Completa**
Azúcares Totales g/240 ml **27.4**
Azúcares provenientes de la fruta g/240 ml **7.3**
Azúcares adicionados g/240 ml **20.2**
Aporte calórico kcal/240 ml **110**
Costo por 240 ml **\$4.92**



Selecto Brand
NÉCTAR DE GRANADA
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **32.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **1.5**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **30.7**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **129**
Costo por 240 ml **\$ 3.96**

Sensacional de frutas

Granada

Esta fruta, ya sea entera o en jugo, como el resto de los frutos muy rojos, tiene un alto contenido en antioxidantes, en especial el llamado punicalagina, que según algunos estudios es el mayor antioxidante de peso molecular descubierto hasta la fecha. Además, es rica en potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, cinc y vitaminas C, B y E.

- Antienvejecimiento
- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer (radicales libres)
- Enfermedades neurodegenerativas
- Antidiarréico y diurético

Consúmela entera o elabora tu propio jugo para que obtengas todos sus beneficios.

* Granatum Plus. (s.f.). "La granada: ¿hablamos de una superfruta?". [Análisis de los estudios sobre beneficios de la granada publicado en la revista Clinical & Translational Oncology, escrito por Enrique G. Jordá, Consultado el 16 de febrero de 2014, en <http://www.zumodegranada.com/la-granada-hablamos-de-una-superfruta/>]

**POR SU ALTO
CONTENIDO DE
CALORÍAS, NUNCA
CONSUMAS ESTOS
PRODUCTOS PARA
CALMAR LA SED,
PREFIERE EL AGUA
SIMPLE**

Normatividad

- 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-130-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.
- NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Ficha técnica

Periodo del estudio

20 de diciembre de 2013
al 14 de febrero de 2014

Periodo de muestreo

20 de diciembre de 2013
al 21 de enero de 2014

Marcas analizadas

28

Pruebas realizadas

1382



Néctar de manzana

Con extracto de granada



del Valle RESERVA
Néctar manzana con extracto de granada
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **31.8**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml)
Manzana **7.4**
Arándano **1.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.3**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **127**
Costo por 240 ml \$ **4.78**



Néctar de manzana

Con extracto de arándano



del Valle RESERVA
Néctar manzana con extracto de arándano
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **31.8**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml)
Manzana **7.4**
Arándano **0.6**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **127**
Costo por 240 ml \$ **4.78**



Nutri Jugo
Néctar Arándano
México / 1 l

Información comercial **La marca induce a pensar que es jugo, cuando se trata de un néctar. Se dice néctar de arándano cuando en realidad es un néctar de manzana y arándano***
Azúcares totales (g/240 ml) **30.9**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml)
Manzana **8.1**
Arándano **3.6**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **19.1**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **124**
Costo por 240 ml \$ **3.00**

*Etiqueta en proceso de corrección por el fabricante

EL CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES EN UN NÉCTAR ES LA COMBINACIÓN DEL AZÚCAR PROVENIENTE DE LA FRUTA MÁS LOS AZÚCARES ADICIONADOS

Recomendaciones de compra y conservación

- Antes de adquirir un néctar, asegúrate de que el empaque se encuentre cerrado, en buenas condiciones y dentro de la fecha de caducidad o consumo preferente.
- Cerciórate que el envase no esté abombado. Si lo está, hay una alta posibilidad de que el producto represente un riesgo para tu salud.
- Recuerda que no son productos sólo de fruta, también adicionan azúcares.
- Por su alto contenido de calorías, nunca consumas estos productos para calmar la sed, prefiere el agua simple.

Resultados y conclusiones generales

- **Un vaso de néctar de frutas de 240 ml puede aportar de 16.5 hasta 32.2 gramos de azúcares en total**, mismos que, como ya mencionamos, provienen tanto de los azúcares añadidos como de los naturales de la fruta; de esta forma, se trata de un producto no apto para personas diabéticas. Recuerda que la ingesta diaria tolerada por un niño es de 20 gramos y de 28 gramos para los adultos.¹

¹American Heart Association. (24 de agosto de 2009). "AHA Scientific Statement: Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health. A Scientific Statement From the American Heart Association". Consultado el 1 de febrero de 2014, en <http://circ.ahajournals.org/content/120/11/1011>

- **La cantidad de azúcar proveniente de la fruta varía mucho en cada producto**, esto es así porque depende de la especie y cantidad de fruta utilizada. Como puedes ver en las tablas, los néctares de manzana contienen de 7.5 a 14.3 gramos por vaso; de durazno, de 5.8 a 6.2 gramos; de arándano, de 0.6 a 6.1 gramos; y de granada, de 1.5 a 7.3 gramos. Obviamente, los que tienen menos azúcares provenientes de la fruta es porque contienen menos fruta.

- Respecto de la información al consumidor, **la marca Nutrí Jugo incumple en su denominación al llamarse "néctar de arándano"**, ya que en realidad se trata de un néctar de manzana y arándano. Pese a que señala contener manzana en sus ingredientes, al destacar el arándano falta a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

- El aporte calórico de un vaso de néctar puede llegar hasta 129 kcal por vaso. Por lo tanto, **si bebes 1 litro completo de néctar, estarías consumiendo hasta 542 kcal**.

- **El aporte calórico de las presentaciones light analizadas es, en general, más bajo**. Encontramos nada o bajo contenido de azúcares adicionados, aunque contienen el azúcar de la fruta.

- Como en nuestro país no existe norma para estos productos, **no hay manera de comparar los distintos néctares de sus similares**. Sería importante declarar los contenidos de fruta de acuerdo con lo que marca la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 respecto del etiquetado cuantitativo de los ingredientes. Sólo los néctares de la marca Jugos del Valle declaran sus contenidos de fruta.

- Por las características ácidas del arándano y la granada, **algunos fabricantes de estos néctares los comercializan mixtos, es decir, los mezclan con otra fruta**, que suele ser manzana. En las marcas analizadas predomina el contenido de manzana.

- En cuanto a la calidad sanitaria de los néctares y al contenido neto declarado, **todos cumplieron**.

- En lo que se refiere a lo señalado en el Reglamento de Control de Productos y Servicios, relativo a **no adicionar más de 20% de azúcares, todos los productos cumplieron**.

Fuentes

- Canché, César y Azucena Canto. 2012. Una aventura en el néctar de las flores. CONABIO. Biodiversitas, 103:12-16. Consultado el 21 de febrero de 2014, en <http://www.biodiversidad.gob.mx/Biodiversitas/Articulos/biodiv103art3.pdf>
- Castillo L., Cecilia. (s.f.). "jugos, néctares y refrescos". Alimentos & Salud. Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://www.alimentosysalud.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=35&Itemid=82
- Codex Alimentarius. Consultado el 21 de febrero de 2014, en <http://www.codexalimentarius.org/codex-home/es/>
- Department of Foods and Nutrition, The University of Georgia. (Junio de 2004). Fruit and Vegetables. Lesson: Peaches. Consultado el 16 de febrero de 2013, en <http://www.fcs.uga.edu/noahnet/lp/fv/04peachesAngieJune19.pdf>
- Laive es vida! (26 de agosto de 2010). "Jugo o néctar, sepa cuál es la diferencia". Laive es vida! Consultado el 16 de febrero de 2014, en <http://laiveesvida.com/jugo-o-nectar-sepa-cual-es-la-diferencia/>
- U.S. Apple Association. (Julio de 2010). "Apple Health Benefits". Consultado el 21 de febrero de 2014, en <http://www.usapple.org/PDF/Health%20Benefits%20Research%20Summary%207-10.pdf>



En resumen

Mucha azúcar... y calorías

Como pudiste constatar en nuestros resultados, la mayoría de estos productos aportan mucha azúcar; a continuación te presentamos, por tipo de fruta, aquellos que presentaron los niveles más altos de la muestra. Todos los productos, excepto los light, contienen arriba del doble o triple de azúcares adicionados que los provenientes de la fruta. Recuerda que los resultados son por porciones de 240 ml, es decir, aproximadamente un vaso de néctar de fruta.

EL RECIENTE 5 DE MARZO, LA OMS EMITIÓ LA RECOMENDACIÓN DE REDUCIR LA INGESTA DIARIA DE AZÚCAR A LA MITAD: SÓLO 6 CUCHARADITAS DIARIAS (25 g)

Granada



Néctar Granada Selecto Brand

30.7 g de azúcares añadidas y 129 kcal por porción

Néctar de Granada Sorisa frutas selectas

30.6 g de azúcares añadidas y 129 kcal por porción

Durazno



Néctar de durazno natura Sorisa

24.9 g de azúcares añadidas y 124 kcal por porción

Néctar de Durazno Soriana

24.5 g de azúcares añadidas y 123 kcal por porción

Arándano



Néctar Arándano Jumex

24.5 g de azúcares añadidas y 122 kcal por porción

Manzana



Néctar de Manzana del Valle

21 g de azúcares añadidas y 116 kcal por porción

Tómalo en cuenta

Por su parte, los néctares light aportan entre 18 y 41 calorías por porción, aproximadamente la cuarta parte que los néctares regulares.