

Jugos envasados

de fruta

con todas las de la ley

Se han convertido en una opción muy popular entre millones de mexicanos que buscan empezar su día a día con una bebida que, además de refrescar, aporte energía y deje un buen sabor de boca. Sin embargo, ¿podrías “meter las manos al fuego” por tu marca de jugo de fruta favorito? Descubre si tu jugo favorito puede decirse “de fruta” con todas las de la ley, o debería ser puesto tras las rejas por engañoso.

¿ Te has preguntado si el jugo que compras en el súper está hecho únicamente de fruta, como se promociona en su etiqueta? Por fortuna existen métodos para averiguarlo, mismos que el Laboratorio Profeco ha utilizado en la realización de este estudio, para saber si los jugos envasados disponibles en el mercado son o no realmente “jugos de fruta”.

Quizá, al revisar los resultados del presente estudio de calidad, te cueste un poco de trabajo creer que en algún momento el mercado de “jugos de fruta envasados” fue un auténtico desorden, donde la constante parecían ser los jugos con azúcares añadidos; es decir, distintos a los que poseen las frutas naturalmente.

Se debió trabajar afanosamente por casi 10 años para desarrollar una Norma Oficial Mexicana que pusiera orden en esta sección del supermercado.



uita,



Una NOM para meter orden

Las Normas Oficiales Mexicanas son como el oxígeno. Únicamente reparamos en ellas cuando nos hacen falta. Y para muestra basta un... ¿vasito de jugo de naranja?

Por muchos años, la ausencia de una NOM que “metiera orden” al competitivo mercado de los jugos de fruta preenvasados servía de pretexto a los fabricantes para vender al consumidor productos adulterados; es decir, añadidos con azúcares ajenos a los que contienen las frutas naturalmente. Así, los consumidores éramos los más afectados, no sólo en nuestros bolsillos, sino también en nuestro derecho a la información.

¿Crees que exageramos? Piénsalo dos veces

Al no existir especificaciones técnicas precisas sobre qué podía –y qué no– ser considerado como un “jugo de fruta”, cualquier bebida, sin importar su contenido de fruta, podía hacerse pasar como tal.

de calidad de bebidas que se hacían llamar “jugos de fruta” pero que, tras ser sometidos a análisis, su contenido dejaba mucho que desear. En el número 309, correspondiente a la edición de noviembre de 2002, el Laboratorio reportó que:

- ▶ De las 12 marcas de jugo de naranja analizadas, ocho estaban por debajo de los 10 grados brixⁱ que exigen las normas internacionales para ser consideradas jugo de esta fruta.
- ▶ De las seis marcas de jugo de toronja analizadas, cuatro estaban por debajo de los 9 grados brix que exigen las normas internacionales para ser consideradas jugo de toronja.
- ▶ De 13 marcas de jugo de manzana, ocho estaban por debajo de los 10 grados brix que exigen las normas internacionales para ser considerados como un jugo de dicha fruta.

tener fruta¹. En 2006 se repitió el estudio, sin embargo, el panorama no cambió mucho (más bien, empeoró). En el número 354, del mes de agosto de dicho año, el Laboratorio encontró que:

- ▶ De las 44 marcas analizadas, 70% de los jugos sustituía parte de la fruta por azúcares de otro origen.
- ▶ De las cinco marcas de jugo de toronja analizadas, cuatro fueron calificadas como “pobres” en el rubro de evaluación global, por tener menos de 10 grados brixⁱⁱ.
- ▶ De las 10 marcas de jugo de uva examinadas, ocho fueron calificadas en rubro de evaluación global con “Pobre” y dos con “Regular”, por no alcanzar los 16 grados brix.
- ▶ De las 15 marcas de jugo de naranja evaluadas, tres se calificaron con “Regular” y siete con “Pobre”, por estar debajo de los 10 grados brix.
- ▶ De las 14 marcas de jugo de manzana analizadas, una fue calificada en la evaluación global con “Regular” y nueve con “Pobre”, por tampoco alcanzar los 10 grados brix.
- ▶ También se encontró que, a pesar de que numerosas marcas se anunciaban como “adicionadas con vitamina C”, varias ni siquiera alcanzaban la cantidad que contiene un jugo exprimido en casa².



Y no sólo eso, también se anunciaban como “100% natural” a pesar de tener añadidos como edulcorantes, acidulantes y conservadores; o peor aún, teniendo cantidades mínimas de fruta.

En los años 2002 y 2006, el Laboratorio Profeco publicó, en la **Revista del Consumidor**, estudios

En resumen, más de la mitad de las 31 marcas analizadas en 2002 no podían ser consideradas jugo de fruta porque, si de algo adolecían, era, precisamente, de

En el mismo número donde se publicó el estudio de calidad de jugos realizado en 2006, se enfatiza y reitera la necesidad de una NOM que corrija el desorden y evite los abusos que estaban originándose en este “territorio comanche”. “A la luz de los resul-



ⁱGrado brix: medida que determina el contenido de sólidos solubles de fruta.

ⁱⁱTal y como la marcaba la normatividad nacional NMX F-018.

Ficha técnica

Periodo
de muestreo:

28 a 30 de marzo
y 18 a 19 de abril de 2012

Periodo
de análisis:

9 de abril
a 8 de mayo de 2012

Número
de pruebas
efectuadas:

1152

Número de marcas
analizadas:

28

tados del presente estudio (peores que los de hace cuatro años), **Profeco** insiste una vez más en su demanda: es indispensable una Norma Oficial Mexicana³.

La publicación de la Norma Oficial Mexicana NOM-173-SCFI-2009 en el Diario Oficial de la Federación el 28 de agosto de 2009⁴, logró zanjar todo tipo de disputa en este tipo de bebidas. De acuerdo con ella, para que un producto pueda ser considerado como un “jugo de fruta”, no debe contener azúcares o acidulantes añadidos. De igual forma, en su etiquetado deberá especificarse si se trata de un “jugo de fruta”, “jugo de fruta concentrado” o, incluso, si contiene una mezcla de dos o más frutas, diferenciándose así de otras bebidas similares, como el néctar. Éste, a pesar de ser un producto consumido a grandes volúmenes, hasta el momento sigue sin ser regulado por una norma⁵, posibilitando numerosos abusos por parte de las empresas.

Ahora sí, ¿sabes si tu bebida envasada es un jugo de fruta “con todas las de la ley”?

El estudio

Por tercera ocasión, el Laboratorio Profeco se entregó a la tarea de analizar y verificar el contenido de 28 marcas de jugo de naranja, uva y manzana, comercializadas en todo nuestro territorio.

En todos los productos que conformaron la muestra:

- ▶ Se determinó el porcentaje de fruta y origen de los azúcares que los componen.
- ▶ Se constató la ausencia de conservadores (tales como: ácido sórbico y benzoico), ya que la norma prohíbe su adición.
- ▶ Se verificó el contenido de vitamina C, mismo que la mayoría de los productos objeto del estudio declara en su etiquetado.
- ▶ Se midió el contenido de azúcares totales y se calculó su aporte calórico.
- ▶ Se corroboró que el contenido neto real correspondiera al valor declarado en su etiqueta tomando en consideración las tolerancias permitidas por la NOM-002-SCFI-1993.
- ▶ Se calculó el costo por 200 mililitros de producto, que, aunque no es un parámetro de evaluación, es información muy útil para los consumidores.
- ▶ Se revisó que la información comercial ostentada en la etiqueta de los productos, reuniera los requisitos establecidos en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. También que fuera veraz y no indujera al error con respecto a la naturaleza y características del producto.

³ Actualmente se está desarrollando un método de verificación del contenido de fruta de los néctares para ser incluido en una NOM.








Jugo de manzana

| Marca/ Denominación/ Procedencia/ Presentación | Información al consumidor | Contenido de azúcares propios de la fruta (g/200 ml) Declarado/Verificado | Aporte calórico por el contenido de azúcares (kcal/200 ml) (Verificado) | Vitamina C (mg/200 ml) | Costo por 200 ml del producto (\$) |
|---|---|--|---|---------------------------|--|
|  Jumex Mi Primer Jugo de manzana orgánico/ México/180 ml | Completa | 24/20 | 80 | No presenta | 9.70 |
|  Golden Hills Jugo de manzana/ México/ 1l, 200 ml | Completa | 18/22 | 88 | 39 | 2.60 (Presentación 1l) 3.50 (Presentación 200 ml) |
|  Herdez Jugo de manzana/ México/1l | Completa | 22/22 | 88 | No presenta | 3.40 |
|  Great Value Jugo de manzana/ México/1l | Completa | 20/22 | 88 | 49 | 2.40 |
|  Selecto Brand Jugo de manzana/ México/1l | Completa | 20/22 | 88 | 51 | 2.60 |
|  Treetop Jugo de manzana/ México/ 1l, 200 ml | Completa | 22/22 | 88 | No presenta | 3.60 (Presentación 1l) 5.00 (Presentación 200 ml) |
|  Jumex Jugo de manzana/ México/450 ml y 1l | En la presentación de un litro se encontró producto hasta con 1.7% menos del contenido neto declarado. | 24/23 | 92 | No presenta | 3.00 |
|  Del Valle Reserva Jugo 100% de manzana/ México/1l | Completa | 24/23 | 92 | No presenta | 4.20 |
|  Great Value Jugo de manzana adicionado con vitamina C/ México/200 ml | Tiene menos vitamina C de la que declara. | 20/23 | 92 | 22 | 3.50 |
|  Sart Juice Jugo de manzana 100% orgánico/ Turquía/250 ml | No declara la información nutrimental conforme a la norma. | No declara/24 | 96 | No presenta | 18.40 |
|  Aires del Campo Jugo de manzana/ México/750 ml | Se encontró producto hasta con 2.1% menos del contenido neto declarado. | 22/25 | 100 | 4 | 9.80 |
|  Mansanísima Jugo de manzana/ México/ 350 ml, 250 ml | Declara vitamina C y no la contiene. | 22/25 | 100 | No presenta | 8.30 (Presentación 350 ml) 6.00 (Presentación 250 ml) |
|  Campo Vivo Jugo de manzana orgánico/ No indica/250 ml | No declara país de origen ni información nutrimental conforme a la norma, y tiene menos vitamina C de la que declara. | Su composición entre lotes no es homogénea, el contenido de azúcares varió de 26 a 40. | Su composición entre lotes no es homogénea, su aporte calórico varió de 104 a 160. | 2 | 15.10 |

Para ser considerado como un “jugo de fruta”, no puede contener azúcares o acidulantes añadidos



Jugo de naranja

| Marca/ Denominación/ Procedencia/ Presentación | Información al consumidor | Contenido de azúcares propios de la fruta (g/200 ml) Declarado/ Verificado | Aporte calórico por el contenido de azúcares (kcal/200 ml) (Verificado) | Vitamina C (mg/200 ml) | Costo por 200 ml del producto (\$) |
|--|--|---|---|---------------------------|--|
|  Del Valle /Jugo de naranja/México/ 1l, 250 ml | Completa | 22/18 | 72 | 129 | 2.60 (Presentación 1l) 5.40 (Presentación 250 ml) |
|  Florida's Natural / Jugo de naranja/ Estados Unidos/1.75 l | Completa | 18/19 | 76 | 62 | 7.20 |
|  Selecto Brand / Jugo de naranja/ México/1L | Completa | 20/20 | 80 | 90 | 2.60 |
|  Jumex Único Fresco /Jugo de naranja con pulpa/México/ 500 ml | Completa | 22/20 | 80 | 96 | 5.40 |
|  Jumex Único Fresco /Jugo de naranja con pulpa súper premium/ México/1l | Completa | 16/20 | 80 | 102 | 4.80 |
|  Golden Hills /Jugo de naranja/México/ 1l, 200 ml | Completa | 20/20 | 80 | 76 | 2.60 (Presentación 1l) 3.50 (Presentación 200 ml) |
|  Herdez /Jugo de naranja/México/ 1l | Completa | 20/20 | 80 | 77 | 3.40 |
|  Great Value /Jugo de naranja adicionado con vitamina C/ México/1l, 200 ml | Completa | 20/20 | 80 | 81 | 2.40 (Presentación 1l) 3.50 (Presentación 200 ml) |
|  Great Value /Jugo de naranja/ México/1l | Completa | 20/20 | 80 | 87 | 2.40 |
|  Natural'es Lala / Jugo de naranja 100%/México/ 250 ml y 1l | En la presentación de un litro se encontró producto hasta con 2.7% menos del contenido neto declarado. | 20/23 | 92 | 121 | 3.60 |

Jugo de uva



| Marca/ Denominación/ Procedencia/ Presentación | Información al consumidor | Contenido de azúcares propios de la fruta (g/200 ml) Declarado/ Verificado | Aporte calórico por el contenido de azúcares (kcal/200 ml (Verificado) | Vitamina C (mg/200 ml) | Costo por 200 ml del producto (\$) |
|---|--|---|--|---------------------------|--|
| Golden Hills /Jugo de uva/México/1l | Completa | 26/32 | 128 | De 32 a 50 | 2.60 |
| Great Value /Jugo de uva adicionado con vitamina C/México/1l, 200 ml | Se encontraron jugos de 200 ml en los que la información nutricional no se declara conforme a la norma. ⁽¹⁾ | 32/32 ⁽²⁾ | 128 | De 32 a 46 | 3.50 (Presentación 200 ml) 2.40 (Presentación 1l) |
| Herdez /Jugo de uva/México/200 ml, 1l | Completa | 28/32 | 128 | No presenta | 4.90 (Presentación 200 ml) 3.40 (Presentación 1l) |
| Jumex /Jugo de uva/México/450 ml | Completa | 34/32 | 128 | No presenta | 3.40 |
| Selecto Brand /Jugo de uva/México/1l | Completa | 32/32 | 128 | 58 | 2.60 |

(1) Existen en el mercado presentaciones que ya ostentan su etiquetado de acuerdo con la normatividad vigente (NOM-051-SCFI/SSA-2010).
(2) El contenido de azúcar declarado corresponde a la presentación de 1l.

Normatividad

Como podrás ver, para el diseño y realización del estudio se tomó en cuenta la normatividad vigente que, además de indicarnos qué es (y que no) un "jugo de fruta", estipula la información que deben proveernos los fabricantes en el etiquetado, entre otros aspectos que buscan garantizar nuestra salud y derechos como consumidores.

• **NOM-002-SCFI-1993.**

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-086-SSA1-1994.**

Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

• **NOM-173-SCFI-2009.**

Jugos de frutas preenvasados-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

• **Reglamento de control sanitario de productos y servicios.**



Recomendaciones de compra

Del campo a tu casa hay un trecho muy largo. Por ello, antes de comprar cualquier producto envasado fíjate en:

- El empaque (lata, plástico o Tetra Brik), no debe estar abierto, maltratado o abombado. Tampoco cercano a su fecha de caducidad.



- No debe poseer azúcares o edulcorantes añadidos. Recuerda que la norma vigente los ha prohibido en estos productos.



- Toma en cuenta que los azúcares naturales de estos productos (como fructosa o sacarosa) se convertirán en aporte energético. Esto es, en calorías. Por ello, debes moderar su ingesta dependiendo de tu salud.





Jugos: ¿se pasan de dulces?

Seguramente has escuchado que: “mucho de algo bueno es malo”. Los jugos –preenvasados o no–, contienen entre sus nutrientes una cantidad significativa de azúcares que, aunque presentes de forma natural en la fruta, pueden resultar contraproducentes para tu dieta⁵.

De acuerdo con el artículo “Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana”, publicado por el Instituto de Salud Pública de México, no es aconsejable consumir más de medio vaso de jugo de naranja al día⁶. ¿Te sorprende? Piénsalo dos veces.

Para obtener un vaso de jugo de naranja –como el que sirven en restaurantes–, se necesitan exprimir en promedio tres naranjas. El resultado es una bebida de hasta 112 kilocalorías que, “de golpe”, entran a nuestro cuerpo y lo obligan a trabajar más rápido para procesar tal cantidad de azúcar.

Una cuestión muy distinta sucede cuando comemos la fruta. Además de que la energía que contiene se “libera” de manera más lenta, permitiendo que se aproveche mejor y no sea almacenada tan rápido, también obtienes toda la fibra y vitaminas que, por lo general, se quedan en la pulpa y cáscara que desechamos al hacernos un jugo.

Recuerda que no por carecer de edulcorantes artificiales o azúcares añadidos esta bebida está exenta de aportarte energía que, si no se utiliza, terminará por almacenarse en forma de grasa corporal.



Referencias:

- ¹ Profeco. (2002). “El Laboratorio Profeco reporta: Jugos envasados”. *Revista del Consumidor*. No. 309. México: Profeco.
- ² Profeco. (2006). “El Laboratorio Profeco reporta: Jugos envasados”. *Revista del Consumidor*. No. 354. México: Profeco.
- ³ Profeco. (2006). “Jugos envasados, en resumen: El árbol del bien y el mal”. *Revista del Consumidor*. México: Profeco. 37-38.
- ⁴ Secretaría de Economía. (18 de febrero de 2010). “NORMA Oficial Mexicana NOM-173-SCFI-2009, Jugos de frutas preenvasados-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba”. En <http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/03/NOM-173-SCFI-2009-con-modificacion.pdf> (Consultado el 22 de mayo de 2012).
- ⁵ *Clarín*. (10 de noviembre de 2009). “Los jugos de frutas naturales engordan como las gaseosas”. En <http://www.clarin.com/diario/2009/11/10/sociedad/s-02037484.htm> (Consultado el 30 de mayo de 2012).
- ⁶ Rivera, Juan A. (2008). “Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana”. En *Salud Pública de México*. Vol. 50, No. 2, marzo-abril. En: http://www.slan.org.mx/docs/bebidas_artic.pdf (Consultado el 28 de mayo de 2012).

Resultados lo que encontramos

Son cumplidores. A diferencia de años anteriores, en esta ocasión los 28 productos analizados cumplieron a cabalidad con lo exigido por la NOM-173-SCFI-2009. Es decir que, “con todas las de la ley”, pueden ser considerados como jugos de fruta.

Desviación tolerable. ¿Notaste variaciones entre los azúcares declarados en las etiquetas y los resultados del Laboratorio? En esta clase de productos la cantidad de azúcares varía según la especie, estado de maduración y temporada de recolección de la fruta.

Les falta vitamina. De las 28 marcas analizadas, tres presentaron desviaciones notables respecto de la cantidad de vitamina C declarada en su empaque. Se trata de los jugos de manzana **Mansanísima**, **Great Value** y **Campo Vivo**.

Se quedan cortos. También fueron tres marcas las que dieron la “mala nota” en el rubro de contenido neto, rebasando la tolerancia establecida en la NOM-002-SCFI-

1993. Se trata de los jugos de manzana **Jumex** (presentación de un litro) y **Aires del Campo**, así como el de naranja **Natural'es Lala** (presentación de un litro).

No saben presentarse. Las etiquetas, además de ser la carta de presentación que los productos (y productores) ofrecen a los consumidores, también son mecanismos que garantizan nuestro derecho a la información. De ahí que el incumplimiento de la norma NOM-051-SCFI/SSA1-2010 –donde se estipulan especificaciones generales del etiquetado, información comercial y sanitaria– sea un hecho grave. Las marcas de jugos de manzana orgánico **Campo Vivo**, 100% orgánico **Smart Juice** y el de uva adicionado con vitamina C **Great Value** (presentación de 200 mililitros) no incluyeron la cantidad de azúcar, grasa saturada y fibra dietética que los componen. Cabe subrayar que la presentación antes mencionada de **Campo Vivo** tampoco ostenta alguna leyenda que identifique su país de origen.