

¡Las bebidas de soya nos invaden!

El reino de las proteínas vegetales



En lo que va de la década, la soya ha tenido un *boom* como sustituto de varios alimentos de origen animal, y las bebidas creadas con base en esta leguminosa son muy populares entre personas que buscan cuidar su salud o simplemente se quieren refrescar. Te presentamos aquí las características de las más comercializadas en el mercado nacional, incluyendo las de importación. ¿Hay algunas más nutritivas que otras? ¿Y qué hay con el azúcar?

Abundan los estudios científicos que señalan las bondades de la soya y sus derivados; que la ponen prácticamente por los cielos –¡fantástica como sustituto de la leche para los intolerantes a la lactosa!, ¡buena para bajar de peso!, ¡reduce la caída del pelo!. Tampoco faltan reportes que rebajan la euforia ante esta peculiar leguminosa, los cuales indican, al menos, que no a todo mundo le sienta bien. Algo queda claro: la soya apasiona a la comunidad científica que se divide y se debate ante sus características.

El mercado también ha respondido ante su potencial de comercialización: los supermercados del país verifican una colonización acelerada de bebidas de soya. Las podemos encontrar en los estantes de los jugos y demás bebidas de sabor refrescantes, lo cual indica que bien pueden ser una opción para los que buscan algo más nutritivo que un refresco. Pero las “soyas naturales” –que no contienen jugos de frutas o saborizantes– tampoco escasean en la sección de leches. El hecho es que existe una gama amplia de bebidas elaboradas con ingredientes vegetales que contienen, dependiendo de la marca, diferentes cantidades de proteínas, grasas insaturadas y azúcares; incluso algunos adicionan ciertos minerales y vitaminas.

Las diversas marcas suelen anunciar atributos relacionados con la salud. Y es que hay quien las consume por mero gusto, como sustituto de un refresco, también hay quien lo hace por motivos dietéticos o porque encuentra en ellas un modo de proveerse de proteínas de origen vegetal (¿la mayoría?). La soya supera al resto de las legumbres por su riqueza en proteínas y su gama completa de aminoácidos esenciales, por lo que es recomendada para quienes siguen una dieta vegetariana. Veamos la verdad nutricional de las bebidas de soya. Sus características –y sus precios– son muy dispares.

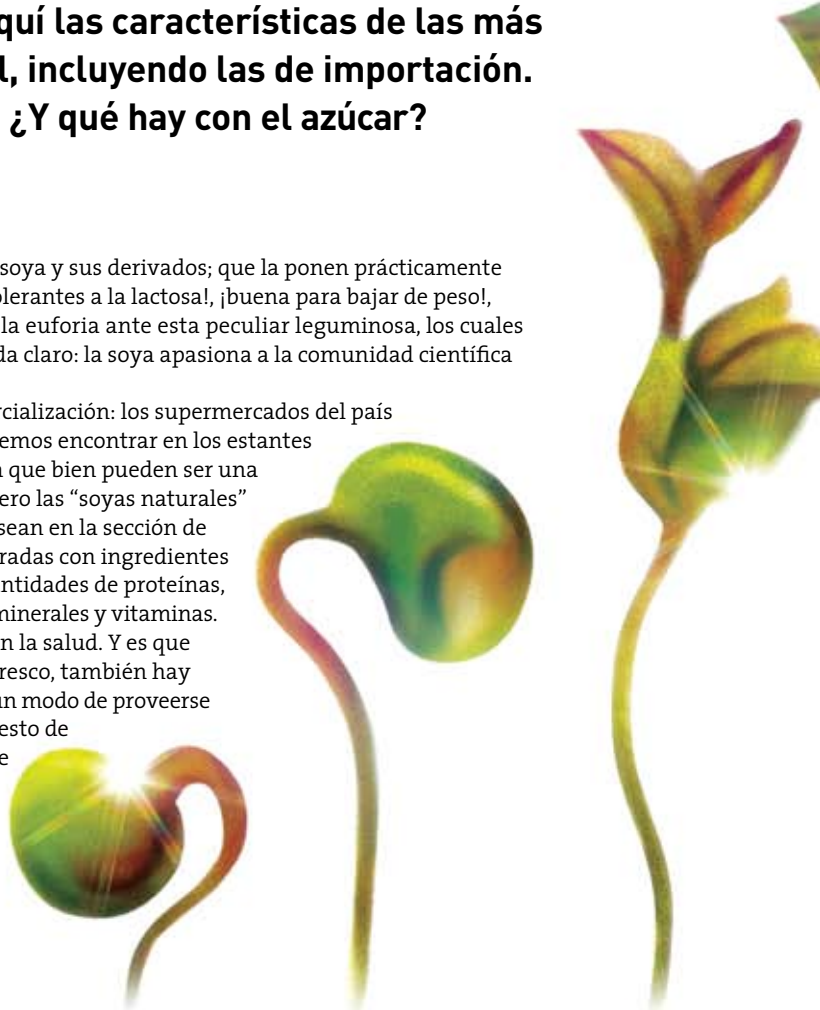




Gráfico Venaz

El estudio

Nos dimos a la tarea de analizar 23 bebidas de soya. A causa de su gran variedad, sólo elegimos las naturales, así como las de naranja y manzana. También algunas saborizadas (fresa y vainilla).



Ficha técnica

Periodo de muestreo:

30 de abril
al 3 de junio de 2009

Marcas

analizadas: 26

Pruebas realizadas:
5,728

* Nota: durante un segundo muestreo fue imposible encontrar en el mercado las marcas West Soy Natural, Soy Slender Vainilla y Sonrisa Soya naranja. Por eso no se incluyen en estas páginas. Los resultados completos los encuentras en revistadelconsumidor.gob.mx.

Lo que buscamos



Aporte nutricional. Verificamos el contenido y tipo

de grasa, contenido de proteína, cantidad de carbohidratos y aporte calórico. Para fines comparativos, los datos que se reportan se refieren al aporte en una porción de 200 mililitros (aproximadamente un vaso).



Contenido y tipo de azúcares.

Se cuantificaron e identificaron los azúcares presentes, ya que existen diferencias entre unos y otros, según su posibilidad de ser utilizados por el organismo y el tiempo transcurrido desde que se toman hasta que pueden ser utilizados. La glucosa y la fructuosa son de muy rápida absorción; no así la sacarosa, cuya absorción intestinal es más lenta. La fruta contiene los tres tipos de azúcares, y la relación entre ellos depende del tipo y dulzor de la fruta. Sin embargo, la presencia nota-

ble de más sacarosa o fructuosa en el producto significa que la bebida fue adicionada.

Esto es importante, pues los azúcares en nuestro cuerpo pasan al torrente sanguíneo, y proporcionan 4 kilocalorías por cada gramo. Los que no son quemados (oxidados dentro de las células), se transforman en glucógeno (reserva de carbohidratos), el cual se almacena en hígado y en músculos. El resto se transforma en grasa, que se acumula generando un aumento de peso corporal. Por eso, si mantienes una vida muy sedentaria e ingieres más de lo que gastas o quemas, los depósitos de grasa, ya sea entre los órganos vitales o bajo la piel, serán inevitables.



Contenido de calcio. Lo medimos para que conozcas sobre el aporte que dan estas bebidas, sobre todo si las utilizas como sustituto de la leche. Como dato importante, cabe señalar que la leche de vaca contiene en promedio 240 mg / 200 ml. El consumo diario recomendado por el Instituto Nacional de Nutrición

varía según la edad; por ejemplo, para niños de 4 a 8 años es de 800 mg, de 9 a 18 años de 1,300 mg y en adultos de 1,000 a 1,200 mg.



Información en la etiqueta. Verificamos que todas las muestras que analizamos presentaran en su etiqueta los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, nombre y dirección del fabricante o comercializador, número de lote, fecha de caducidad y contenido neto del producto. También checamos que la información fuera veraz y no indujera a error o confusión para los consumidores.



Precio. Para fines de comparación, en cada marca se incluye el precio del producto para una porción de 200 ml (aproximadamente un vaso). Para calcular el precio se usó el costo promedio al adquirir la bebida en el mercado.



Calidad sanitaria.

Debido a que es de suma importancia que las muestras no presenten ningún riesgo para el consumidor, revisamos que tuvieran un adecuado manejo sanitario y no presentaran microorganismos patógenos.



Sabor manzana

1 Ades Light

Bebida de soya reducida en calorías sabor manzana fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y 6 vitaminas

País de origen México

Presentación 946 ml y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 1 g
- Proteína 1.3 g
- Carbohidratos 7.6 g
- Calcio 25.2 mg

Costo por 200 ml \$4.20

Aporte calórico por 200 ml

45.2 kcal (contiene sucralosa y acesulfame K)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 1.1 g
- Glucosa 0.5 g
- Sacarosa 0 g



5 Sonrisa Soya

Alimento de soya líquido con jugo de manzana

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 0.8 g (contiene grasa de maíz)
- Proteína 1.2 g
- Carbohidratos 24.8 g
- Calcio 34.1 mg

Aporte calórico por 200 ml

111.4 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 2.4 g
- Glucosa 1.9 g
- Sacarosa 10.4 g

Costo por 200 ml \$3.50

2 Nutriplen soya

Bebida de soya ultrapasteurizada sabor manzana

País de origen México

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 0.5 g
- Proteína 1.5 g
- Carbohidratos 28.2 g
- Calcio 52.3 mg

Aporte calórico por 200 ml

122.6 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 1.1 g
- Glucosa 0.8 g
- Sacarosa 11.0 g

Costo por 200 ml \$3.00

6 Jumex Soia

Alimento de soya líquido con jugo de manzana fortificado con ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C

País de origen México

Presentación 1 L y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 1 g
- Proteína 1.7 g
- Carbohidratos 22.3 g
- Calcio 6.9 mg

Aporte calórico por 200 ml

104.6 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 1.4 g
- Glucosa 1.4 g
- Sacarosa 11 g

Costo por 200 ml \$3.00

3 Soy Frut Herdez

Bebida de soya sabor manzana

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 1.5 g
- Proteína 1.7 g
- Carbohidratos 25.0 g
- Calcio 59.5 mg

Aporte calórico por 200 ml

120.8 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 3.0 g
- Glucosa 1.8 g
- Sacarosa 9.3 g

Costo por 200 ml \$3.60

4 Ades

Bebida de soya sabor manzana fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y 6 vitaminas

País de origen México

Presentación 946 ml y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 0.9 g
- Proteína 1.4 g
- Carbohidratos 19.1 g
- Calcio 27.6 mg

Aporte calórico por 200 ml

89.8 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 6.5 g
- Glucosa 4.3 g
- Sacarosa 4.0 g

Costo por 200 ml \$4.00

7 Del Valle Soya

Alimento de soya líquido con jugo de manzana

País de origen México

Presentación 1 L y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 0.2 g
- Proteína 1.3 g
- Carbohidratos 24.2 g
- Calcio 43.5 mg

Aporte calórico por 200 ml

103.6 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 8.3 g
- Glucosa 7.4 g
- Sacarosa 1.8 g

Costo por 200 ml \$4.00

Sabor natural

1 Ades

Bebida de soya natural
País de origen México
Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 4.1 g
- **Proteína** 6.8 g
- **Carbohidratos** 10.8 g
- **Calcio** 35.4 mg

Costo por 200 ml \$3.20

Aporte calórico por 200 ml

107.4 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 2.0 g
- **Glucosa** 1.4 g
- **Sacarosa** 2.7 g

2 Ades light

Bebida de soya reducida en calorías sabor natural

País de origen México
Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 4.1 g
- **Proteína** 6.8 g
- **Carbohidratos** 4.2 g
- **Calcio** 34.1 mg

Costo por 200 ml \$3.00

Aporte calórico por 200 ml

81.8 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 1.4 g

3 Silk

Alimento de soya líquido enriquecido con calcio

País de origen EU
Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 3.1 g
- **Proteína** 5.5 g
- **Carbohidratos** 8.2 g
- **Calcio** 91.3 mg

Costo por 200 ml \$8.20

Aporte calórico por 200 ml

83.2 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 4.1 g

4 Boulder

Alimento de soya líquido sabor natural

País de origen México

Presentación 1 l

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 3.7 g
- **Proteína** 5.1 g
- **Carbohidratos** 10.8 g
- **Calcio** 250.9 mg

Costo por 200 ml \$4.90

Aporte calórico por 200 ml

96.8 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 4.6 g

Top 5

Bebidas con más calcio (por 200 ml)

Soy Dream, bebida de soya enriquecida	254 mg
Boulder, alimento de soya líquido sabor natural	250.9 mg
Soy Dream, bebida de soya enriquecida sabor vainilla	236.1 mg
Silk, alimento de soya líquido sabor vainilla enriquecido con calcio	189.2 mg
Silk, alimento de soya líquido enriquecido con calcio	91.3 mg

Si consideramos que la leche de vaca tiene en promedio 240 mg de calcio por cada 200 ml, algunas bebidas tienen incluso más aporte de calcio que la leche. De nueva cuenta, son los productos naturales o sabor vainilla los que tienen mayor aporte.

Top 5

Bebidas con más proteínas (por 200 ml)

Ades, bebida de soya natural	6.8 g
Ades Light, bebida de soya reducida en calorías sabor natural.....	6.8 g
Westsoy, bebida de soya sabor vainilla.....	6.7 g
Ades, bebida de soya sabor fresa.....	6.3 g
Soy Dream, bebida de soya enriquecida sabor vainilla	5.9 g

Las bebidas que más proteínas contienen son las naturales o las saborizadas, sin importar si son light, no las que contienen jugo de fruta.

5 Soy Dream

Bebida de soya enriquecida

País de origen EU

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 3 g
- **Proteína** 5.1 g
- **Carbohidratos** 8 g
- **Calcio** 254 mg

Costo por 200 ml \$10.40

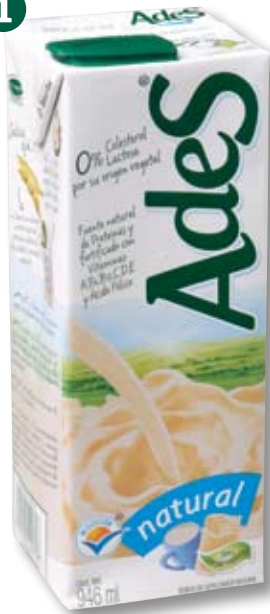
Aporte calórico por 200 ml

79.4 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 0 g
- **Glucosa** 0 g
- **Sacarosa** 4.1 g

1



2



4



3



5



Saborizados

1 Ades light

Alimento de soya líquido reducido en calorías sabor fresa

País de origen México

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 3.9 g
- Proteína 5.8 g
- Carbohidratos 9.6 g
- Calcio 33.1 mg

Costo por 200 ml \$4.10

Aporte calórico por 200 ml

96.6 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 1.1 g
- Glucosa 0.8 g
- Sacarosa 2.2 g

2 Ades

Bebida de soya sabor fresa

País de origen México

Presentación 946 ml y 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 4.5 g
- Proteína 6.3 g
- Carbohidratos 18.5 g
- Calcio 34.6 mg

Costo por 200 ml \$5.10

Aporte calórico por 200 ml

139.4 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 3.8 g
- Glucosa 2.7 g
- Sacarosa 3.5 g

3 Silk

Alimento de soya líquido sabor vainilla enriquecido con calcio

País de origen EU

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 2.9 g
- Proteína 5.2 g
- Carbohidratos 10.5 g
- Calcio 189.2 mg

Costo por 200 ml \$8.20

Aporte calórico por 200 ml

88.6 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 0 g
- Glucosa 0 g
- Sacarosa 5.6 g



1



2



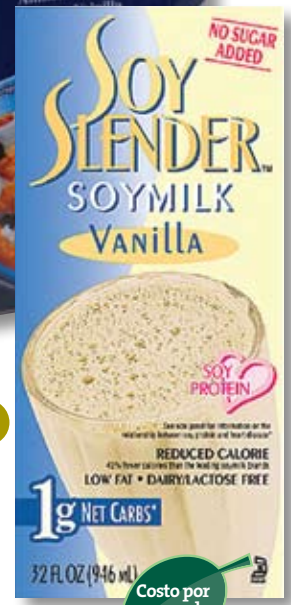
3



4



5



6

4 WestSoy

Bebida de soya sabor vainilla

País de origen EU

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 4.1 g
- Proteína 6.7 g
- Carbohidratos 5.5 g
- Calcio 29.1 mg

Costo por 200 ml \$10.10

Aporte calórico por 200 ml

85.8 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 0 g
- Glucosa 0 g
- Sacarosa 1.2 g

5 Soy Dream

Bebida de soya enriquecida sabor vainilla

País de origen EU

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 3.1 g
- Proteína 5.9 g
- Carbohidratos 14.2 g
- Calcio 236.1 mg

Costo por 200 ml \$4.10

Aporte calórico por 200 ml

108 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 0 g
- Glucosa 0 g
- Sacarosa 8.3 g

6 Soy Slender

Bebida de soya sabor a vainilla

País de origen EU

Presentación 946 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- Grasa 2.6 g
- Proteína 4.4 g
- Carbohidratos 4.6 g
- Calcio 165.1 mg

Costo por 200 ml \$9.50

Aporte calórico por 200 ml

59 kcal (contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- Fructosa 0 g
- Glucosa 0 g
- Sacarosa 1.1 g

Sabor naranja

1 Ades

Bebida de soya sabor naranja fortificada con hierro

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.6 g
- **Proteína** 1.4 g
- **Carbohidratos** 18.2 g
- **Calcio** 27.8 mg

Aporte calórico por 200 ml

83.8 kcal (contiene sucralosa y acesulfame K)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 7.4 g
- **Glucosa** 4.3 g
- **Sacarosa** 4.7 g

Costo por 200 ml \$4.30



2 Jumex Soia

Alimento de soya líquido con jugo de naranja fortificado con ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.9 g
- **Proteína** 2 g
- **Carbohidratos** 25.2 g
- **Calcio** 9.7 mg

Aporte calórico por 200 ml

117 kcal (Contiene sucralosa)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 1.6 g
- **Glucosa** 1.6 g
- **Sacarosa** 9.6 g

Costo por 200 ml \$3.80



3 Ades light

Bebida de soya reducida en calorías sabor naranja

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.6 g
- **Proteína** 1.3 g
- **Carbohidratos** 7.0 g
- **Calcio** 26.8 mg

Aporte calórico por 200 ml

38.8 kcal (contiene sucralosa y acesulfame K)

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 0.6 g
- **Glucosa** 0.6 g
- **Sacarosa** 1.2 g

Costo por 200 ml \$4.90



Top 5

Bebidas con mayor aporte calórico

(por 200 ml)

Ades, bebida de soya sabor fresa.....	139.4 kcal
Nutriplen soya, bebida de soya ultrapasteurizada sabor manzana..	122.6 kcal
Soy Frut Herdez, bebidas de soya sabor manzana.....	120.8 kcal
Soy Frut Herdez, bebida de soya sabor naranja.....	118.2 kcal
Jumex Soia, alimento de soya líquido con jugo de naranja.....	117 kcal

Soy Frut de Herdez tiene dos productos en el top 5. Las bebidas naturales en promedio tienen menos calorías que las saborizadas.

Top 5

Bebidas con menor aporte calórico

(por 200 ml)

Ades Light, bebida de soya reducida en calorías sabor naranja.....	38.8 kcal
Ades Light, bebida de soya fortificada sabor manzana.....	45.2 kcal
Soy Dream, bebida de soya enriquecida.....	79.4 kcal
Ades Light, bebida de soya reducida en calorías sabor natural.....	81.8 kcal
Ades, bebida de soya sabor naranja.....	83.8 kcal

Como era de esperarse, las bebidas *light* contienen menos calorías. En general, las que tienen sabores frutales tienen menos calorías.

4

4 Soy Frut Herdez

Bebida de soya sabor naranja

País de origen México

Presentación 200 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 1.1 g
- **Proteína** 1.8 g
- **Carbohidratos** 24.1 g
- **Calcio** 58 mg

Aporte calórico por 200 ml

118.2 kcal

Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 1.7 g
- **Glucosa** 1.5 g
- **Sacarosa** 9.9 g

Costo por 200 ml \$3.70



5

5 Nutriplen Soya

Bebida de soya ultrapasteurizada sabor naranja

País de origen México

Presentación 250 ml

Aporte nutrimental por 200 ml

- **Grasa** 0.1 g
- **Proteína** 1.4 g
- **Carbohidratos** 24.6 g
- **Calcio** 47.7 mg

Aporte calórico por 200 ml

105 kcal

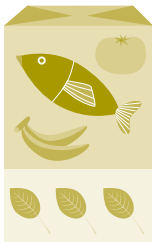
Azúcares que contiene por 200 ml

- **Fructosa** 0.8 g
- **Glucosa** 0.8 g
- **Sacarosa** 12.4 g

Costo por 200 ml \$4.00



Lo que encontramos



● Aunque las bebidas aportan nutrientes, debes tomar en cuenta que cada alimento posee una combinación única de compuestos con valores nutricionales diferentes. Así, al pescado le faltan

carbohidratos, el arroz no contiene vitamina A, etcétera. Entonces, es evidente que una buena nutrición requiere del equilibrio alimenticio y que éste debe ser adecuado para cada persona. En los resultados observamos que varias de las bebidas de soya analizadas (las naturales y sabor fresa o vainilla) aportan proteínas en cantidad similar a la leche de vaca (en torno al 3%); la diferencia radica en que no contienen lactosa (azúcar de la leche) y caseína (proteína de la leche), que pueden causar alergias e intolerancia a algunos consumidores. Sin embargo, estos productos contienen otros azúcares que podrían contravenir con otro tipo de dietas; por ejemplo, para los consumidores diabéticos. Los que más carbohidratos tienen son los de manzana y naranja, a excepción de los que se ostentan como *light*.



● También nos abocamos a analizar con atención los *light* o los que señalan no adicionar azúcar: la sustituyen por edulcorantes no calóricos como el acesulfame K y/o la sucralosa. Algunas marcas incluyen la sucralosa, además de los azúcares. Los resultados muestran qué marcas los adicionan.

Por lo general, todos contienen la grasa de la soya, salvo los de la marca Sonrisa Soya de naranja y manzana, que presenta aceite de maíz. Este tipo de aceites presentan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, nutrientes que contrastan con los ácidos grasos saturados que ocasionan algunos problemas cardiovasculares y que están presentes en alimentos de origen animal, como la



leche, el queso o la mantequilla. Entre las marcas el contenido llega a variar bastante; los que menos tienen son los de fruta (manzana y naranja), mientras que la cantidad de grasa en algunos naturales y sabor vainilla o fresa llega a ser equivalente al de una leche parcialmente descremada.

Dependiendo de la marca, estos productos no sólo contienen agua, soya y azúcar, sino que también adicionan saborizantes, espesantes, reguladores de acidez y otros aditivos que logran una bebida al gusto del consumidor. En general, todas tienen calcio, pero las que más tienen (sus contenidos podrían ser comparables e incluso mayores a los de una leche) son los de las marcas Boulder sabor natural y Soy Dream sabor natural y vainilla. En general, los productos de soya naturales y sin saborizantes son los que más calcio contienen.



En cuanto a la veracidad de la información ostentada en las etiquetas, encontramos que todos los productos cumplieron con los contenidos netos declarados. Sin embargo, varias marcas incluyen leyendas publicitarias que no se justifican. Algunas de estas bebidas ostentan que son "sin colesterol" y "sin lactosa", pero ninguna de estas leyendas debe ser utilizada, a menos que se aclare al consumidor que por su naturaleza no lo contienen (o sea: son una obviedad). Las bebidas de soya Boulder sabor natural, Herdez Soy Frut naranja y manzana, Sonrisa Soya naranja, Soy Slender sabor a vainilla y Westsoy sabor vainilla, no acatan esta normativa.

En cuanto a la calidad sanitaria del producto, los resultados mostraron que en todos los casos fue satisfactoria.



Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2060 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar este y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, en la página revistadelconsumidor.gob.mx.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2060 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar este y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, en la página revistadelconsumidor.gob.mx.



Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2060 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar este y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, en la página revistadelconsumidor.gob.mx.



Recomendaciones de compra



● Antes de adquirir el producto asegúrate que el empaque no esté abierto o maltratado y se encuentre dentro de la fecha de caducidad.



● Revisa la etiqueta. Recuerda que el aporte calórico de cada bebida es diferente y depende del tamaño de la porción, lo que debes checar para no exceder el consumo diario recomendado de energía. El Instituto Nacional de Nutrición recomienda 1,800 kilocalorías para niños de 4 a 6 años, 2,000 kcal para niños de 7 a 10 años, 2,200 kcal para mujeres de 11 a 50 años y 2,900 kcal para hombres de 19 a 50 años.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2060 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar este y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, en la página revistadelconsumidor.gob.mx.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2060 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar este y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet, en la página revistadelconsumidor.gob.mx.