Érase una vez, un mundo de golosinas sin azúcar

Nuestro foco de atención se dirige a los productos que prometen un sabor dulce pero con mínimas cantidades de calorías o sin ellas. ¿Será posible tanta felicidad?

En el reino de los antojos, los dulces tienen la corona bien puesta, pues es la tentación más práctica cuando nuestras ganas de "algo dulce" aparecen repentinamente. El principal ingrediente de estos manjares son los azúcares: tienen alto contenido de sacarosa (azúcar común), así como también glucosa, fructosa o maltosa y son manufacturados de diversas formas, texturas, colores y tamaños; **su revés es que cuando se consumen en exceso, pueden contribuir a la aparición de ciertas enfermedades como diabetes u obesidad, condiciones que van en aumento en nuestro país**. La reducción o eliminación de azúcar en las golosinas ha sido el objetivo a cubrir por parte de la industria confitera para satisfacer el antojo de quienes, por cualquier razón, no pueden o quieren consumir azúcar, sin comprometer su sabor dulce.

¿Sustituir azúcar por edulcorante?

Para lograr dicho efecto, el azúcar es sustituida por **edulcorantes que no proporcionan calorías** o por edulcorantes de bajo aporte calórico como los polialcoholes, también conocidos como polioles o azúcares de alcohol, que también tienen efecto texturizante confiriendo volumen o cuerpo a los alimentos, entre ellos se encuentran el manitol, lactitol, isomaltitol, xilitol, sorbitol y maltitol, que por sus características proporcionan menos calorías (ver tabla 1), ya que el cuerpo los absorbe lentamente debido a que la mayor parte de estos pasan a través del intestino delgado y son fermentados por las bacterias en el intestino grueso; pero cuando se consumen en cantidades excesivas, pueden causar diarrea si la parte no absorbida se encuentra en el intestino grueso donde se une con agua y están sujetos a la fermentación por las bacterias del colon. Esto da como resultado un efecto laxante, gases y diarrea. Por eso, es necesaria la advertencia en la etiqueta sobre las posibles consecuencias de un elevado consumo, por lo que los productos que contienen polioles, deben ostentar la siguiente leyenda: "El consumo excesivo de este edulcorante puede causar efectos laxantes".

La NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales, obliga a que los productos que utilicen cualquiera de los edulcorantes no calóricos o de bajo aporte calórico declaren en su etiqueta el contenido adicionado, expresado en miligramos o gramos por 100 gramos de producto.

Tabla 1.
El azúcar es sustituida por

Edulcorantes no calóricos

Edulcorantes	Valor calórico kcal/g
Sacarina	0
Aspartame	0
Acesulfame K	0
Sucralosa	0
Estevia	0

Polialcoholes

Polialcoholes	Valor calórico kcal/g
Manitol	1.6
Sorbitol	2.6
Xilitol	3
Maltitol	3
Lactitol	2
Isomaltitol	2

Factores de conversión establecidos por *Health Canada*

El estudio

Con la finalidad de informar al consumidor sobre la veracidad de los productos que se ostentan sin azúcar y, en su caso, la población consumidora pueda prevenir excesos perjudiciales para su salud, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar golosinas sin azúcar. En el presente estudio se analizaron dos marcas de gomitas, ocho marcas de caramelos macizos y 15 marcas de chocolates, todos productos de venta en la Ciudad de México.

En los productos se determinó:

El contenido neto donde se verifica que cumple con lo declarado en etiqueta.

Se revisó la información que contiene la etiqueta de los productos; se comprobó que cumpliera con los requisitos de norma, que fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.

La cantidad de azúcares y tipo de azúcares donde se confirme que corresponde a lo declarado en la etiqueta.

La cantidad de proteína y la veracidad de su declaratoria en los chocolates y gomitas.

La cantidad de grasa en chocolates y su cumplimiento con lo declarado.

El contenido de carbohidratos y el contenido energético, considerando los datos establecidos en el punto 5.1. Cálculo de nutrimentos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Estudio de calidad de **golosinas sin azúcar**

Chocolates sin azúcar

TURIN
Chocolate amargo sin azúcar
México / 10 barras de 18 g c/u

CHOCOZERO PICARD CHOCOLATES
Chocolate amargo sin azúcar
México / 52 g

PREMIUM choc&latte
Chocolate con leche sin azúcar
No indica / 100 g

PREMIUM choc&latte
Chocolate semiamargo sin azúcar
No indica / 100 g

m d d
Chocolate semiamargo sin azúcar
México / 70 g

Chocolat Stella
Chocolate semiamargo sin azúcar
Suiza / 100 g

Chocolat Stella
Chocolate con leche sin azúcar
Suiza / 100 g

Caramelo macizo sin azúcar

Dulce vida
Paleta de caramelo macizo sin azúcar sabor fresa
México / 90 g

Jimypunch POPUS!
Paleta de caramelo sabor piña fresa sin azúcar México / 100 g

Werther´s Original
Caramelo macizo sin azúcar EU / 60 g

Tasty Dbs
Caramelos macizos sabor a frutas sin azúcar México / 86 g

Gomitas sin azúcar

Zuitlusions
Gomitas sin azúcar
México / 115 g

Jimypuch PKS
Gomas de grenetina sin azúcar
México / 75 g

d´meals
Chocolate semiamargo sin azúcar
México / 100 g

HOLEX
Chocolate con leche sin azúcar
Alemania / 100 g

ki´XOCOLATL
Chocolate semiamargo sin azúcar
México / 80 g

VALOR CHOCOLATES
Chocolate amargo sin azúcar
España / 100 g

VALOR CHOCOLATES
Chocolate con leche sin azúcar
España / 100 g

Basel CHOCOLAT
Chocolate amargo 72% cacao sin azúcar
México / 100 g

Symmetry chocolat
Chocolate amargo sin azúcar
México / 100 g

New Art xocolatl
Chocolate sin azúcar obscuro maltitol
México / 80 g

Russell Stover
Dulce de sabor a frutas sin azúcar
EU / 96 g

BRACHS
Caramelos sabor menta sin azúcar
EU / 99 g

JOLLY RANCHER
Caramelos macizos sin azúcar
Canadá / 102 g

Santiveri
Caramelos sabor menta y eucalipto sin azúcar
No indica / 50 g

Normatividad:

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

- **NOM-002-SCFI-2011**. Productos preenvasados. 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.

Ficha Técnica

Periodo del estudio
26 de abril al 15 de junio de 2016
Periodo de muestreo
26 a 28 de abril de 2016
Marcas analizadas 25
Pruebas realizadas 1,808

Conclusiones

Lo más importante en este tipo de productos es la veracidad en la eliminación de azúcar. Encontramos que:

Aunque en la mayoría de los productos analizados encontramos cumplimiento respecto a lo declarado, detectamos algunos con falla. Nos referimos a los productos:

Chocolate sin azúcar oscuro de la marca **New Art xocolatl**, con contenido neto de 80 g. No es veraz en su etiqueta, ya que se dice sin azúcar y contiene 10.7 g de sacarosa (azúcar) por pieza de 80 g.

El chocolate semiamargo sin azúcar de la marca **ki´XOCOLATL**, con un contenido neto de 80 g, no demuestra ser orgánico.

La mayoría de los productos cumplieron con el contenido neto declarado, sólo el chocolate semiamargo sin azúcar, de la marca d´meals de 100 gramos, no cumplió, ya que presentó hasta 11.4% menos de lo declarado.

Descarga el análisis detallado de estos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet.

http://bit.ly/estudios2016

El chocolate con leche sin azúcar de la marca **HOLEX**, con contenido de 100 g, se ostenta como bajo en calorías, pero, para denominarse como tal, la NOM-086-SSA1-1994 establece que para que un producto sea "bajo en calorías": su contenido de calorías debe ser menor o igual a 40 calorías/50 g de producto" y el chocolate tiene 571 kcal por porción de 100 g. Cabe mencionar que este producto no tiene sacarosa, pero contiene 43 g de fructosa que es un tipo de azúcar cuyo consumo en personas con diabetes también debe ser vigilado por un médico.

En cuanto a la información ostentada en su etiqueta, encontramos que varios productos no tienen toda la información como lo pide la normatividad. La mayor falla está en que no declaran la cantidad de polialcoholes.

Recomendaciones

Cuando pensamos que el azúcar es únicamente sacarosa, se comete el error de olvidar a muchos otros como son: la fructosa, dextrosa, maltosa, lactosa, jarabe de maíz y demás, que pueden encontrarse en las golosinas. De ahí la importancia de revisar bien la etiqueta.

Las personas con diabetes deben consultar a su médico si pueden consumir tanto fructosa y polialcoholes y en qué cantidades, ya que las dietas son personalizadas.

Recuerda que todo con medida es mejor, y más las golosinas, ya que deberían ser sólo para saciar un antojo.

www.profeco.gob.mx

Si requieres más información sobre este estudio, llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544 2060. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Chocolates sin azúcar

Marca	TURIN	CHOCOZERO PICARD CHOCOLATES	PREMIUM choc&latte	PREMIUM choc&latte	m d d
Denominación	Chocolate amargo sin azúcar	Chocolate amargo sin azúcar	Chocolate con leche sin azúcar	Chocolate semiamargo sin azúcar	Chocolate semiamargo sin azúcar
País de origen / Presentación	México / 10 barras de 18 g c/u	México / 52 g	No indica / 52 g	No indica / 100 g	México / 70 g
Información al consumidor	Completa	No expresa el contenido de poliol (maltitol) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma	No indica país de origen	No indica país de origen	No presenta leyenda precautoria sobre consumo excesivo
Peso por pieza	18	52	100	100	70
Grasa g / pieza	6.5	18.6	35.8	38.9	28.0
Proteína g / pieza	1.1	3.0	6.6	10.1	5.2
Carbohidratos g / pieza	10.0	28.9	55.0	46.5	35.0
Azúcares g / pieza	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa
Polialcoholes / pieza	8 g maltitol	22 g maltitol	44 g maltitol	25 g maltitol	26 g maltitol
Edulcorante no calórico	----------	----------	Sucralosa	Sucralosa	Sucralosa
Contenido energético kcal / pieza	95	273	524	552	386
Costo por pieza	$12.24	$27.00	$49.85	$49.90	$50.81

Chocolat Stella	Chocolat Stella	d´meals	HOLEX	ki´XOCOLATL
Chocolate semiamargo sin azúcar	Chocolate con leche sin azúcar	Chocolate semi amargo sin azúcar	Chocolate con leche sin azúcar	Chocolate semiamargo sin azúcar
Suiza / 100 g	Suiza / 100 g	México / 100 g	Alemania / 100 g	México / 80 g
Completa	Completa	No cumple contenido neto. Tuvo hasta 11.4% menos de lo declarado. No expresa el contenido de poliol (maltitol) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma	No cumple con el contenido de calorías para ostentarse como bajo en calorías. NOM-086-SSA1-1994	No demuestra estar certificado como orgánico por Certimex. No expresa el contenido de poliol (maltitol) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma
100 g	100 g	100 g	100 g	80 g
34.4	35.2	39.3	37.8	28.8
6.5	6.3	7.4	9.1	5.2
56.0	55.4	50.7	49.2	44.1
No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	Contiene 43.1 g de fructosa	Contiene 0.8 de sacarosa
33 g lactitol	41 g lactitol	40 g maltitol	----------	35 g maltitol
Aspartame y acesulfame K	Aspartame y acesulfame K	----------	----------	----------
494	481	546	574	412
$91.95	$91.95	$41.19	$74.95	$108.50

Chocolates sin azúcar (continuación)

Marca	VALOR CHOCOLATES	VALOR CHOCOLATES	Basel CHOCOLAT	Symmetry chocolat	New Art xocolatl
Denominación	Chocolate amargo sin azúcar	Chocolate con leche sin azúcar	Chocolate amargo 72% cacao sin azúcar	Chocolate amargo sin azúcar	Chocolate sin azúcar obscuro Maltitol
País de origen / Presentación	España / 100 g	España / 100 g	México / 100 g	México / 100 g	México / 80 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	No expresa el contenido de poliol (maltitol) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma. Además no presenta leyenda precautoria sobre consumo excesivo
Peso por pieza	100	100	100	100	80
Grasa g / pieza	33.60	33.30	45.16	38.08	34.30
Proteína g / pieza	6.0	7.7	8.1	6.0	4.5
Carbohidratos g / pieza	58.3	55.9	43.5	53.4	39.4
Azúcares g/ pieza	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	Contiene 10.7 de sacarosa
Polialcoholes / pieza	47 g maltitol	42 g maltitol	26 g isomalt	26 g isomalt	30 g maltitol
Edulcorante no calórico	Stevia	Stevia	Acesulfame K y aspartame	Acesulfame K y aspartame	----------
Contenido energético kcal / pieza	512	512	561	528	454
Costo por pieza	$65.50	$65.50	$109.00	$99.00	$55.00

Gomitas sin azúcar

Marca	Zuitlusions	Jimypuch PKS
Denominación	Gomitas sin azúcar	Gomas de grenetina sín azúcar
País de origen / Presentación	México / 115 g	México / 75 g
Información al consumidor	No expresa el contenido de polioles (sorbitol, isomalt) y sucralosa en mg o g por 100 g, como lo pide la norma. No indica el contenido de grasa ni fibra en tabla nutrimental	No expresa el contenido de polioles (sorbitol, isomalt) y sucralosa en mg o g por 100 g, como lo pide la norma
Peso por envase	115	75
Grasa g / envase	0	0
Proteína g / envase	7.5	7.0
Carbohidratos g / envase	78.4	62.8
Azúcares g / envase	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa
Polialcoholes g / envase	81 g sorbitol e isomalt	37 g sorbitol e isomalt
Edulcorante no calórico	Sucralosa	Sucralosa
Contenido energético kcal / envase	234	213
Costo por envase	$29.01	$17.01

Caramelo macizo sin azúcar

Marca	Dulce vida	Jimypunch POPUS!	Werther´s Original	Tasty Dbs
Denominación	Paleta de caramelo macizo sin azúcar, sabor fresa	Paleta de caramelo sabor piña fresa sin azúcar	Caramelo macizo sin azúcar	Caramelos macizos sabor a frutas sin azúcar
País de origen / Presentación	México / 90 g	México /100 g	Estados Unidos / 60 g	México / 86 g
Información al consumidor	Completa	No expresa el contenido de poliol (isomalt) en mg o g por 100 g como lo pide la norma	No es clara la porción a la que le aplica la tabla nutrimental	No expresa el contenido de poliol (isomalt) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma
Peso por envase	90	100	60	86
Grasa g / envase	0	0	5.8	0
Proteína g / envase	0	0	0	0
Carbohidratos g / envase	89.0	98.9	53.2	85.4
Azúcares g / envase	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa
Polialcoholes g / envase	85 g isomalt	70 g isomalt	52 g isomalt	85 g isomalt
Edulcorante no calórico	Sucralosa	Sucralosa	Acesulfame k	Sucralosa
Contenido energético kcal / envase	178	210	161	222
Costo por envase	$22.51	$31.01	$23.00	$45.00

Russell Stover	BRACHS	JOLLY RANCHER	Santiveri
Dulce de sabor a frutas sin azúcar	Caramelos sabor menta sin azúcar	Caramelos macizos sin azúcar	Caramelos sabor menta y eucalipto sin azúcar
Estados Unidos / 96 g	Estados Unidos / 99 g	Canadá / 102 g	No Indica / 50 g
No expresa el contenido de poliol (maltitol) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma	No expresar el contenido de polioles (isomalt, maltitol) y sucralosa en mg o g por 100 g, como lo pide la norma	No expresa el contenido de poliol (isomalt) y acesulfame en mg o g por 100 g, como lo pide la norma	No expresa el contenido de poliol (sorbitol) en mg o g por 100 g, como lo pide la norma No indica país de origen
96	99	102	50
0	0	0	0
0	0	0	0
95.4	97.9	100.5	49.3
No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa	No contiene glucosa, fructosa y sacarosa
95 g maltitol	98 g isomalt y maltitol"	101 g isomalt	48 g sorbitol
----------	Sucralosa	Acesulfame k	----------
191	294	201	128
$39.00	$42.00	$54.90	$43.50