



El
Laboratorio
Profeco
Reporta

Leches descremadas

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar *leches descremadas* y las que usan el término *light*, ya sean descremadas o parcialmente descremadas, para que conozcas lo que *contiene tu vaso de leche.*

L

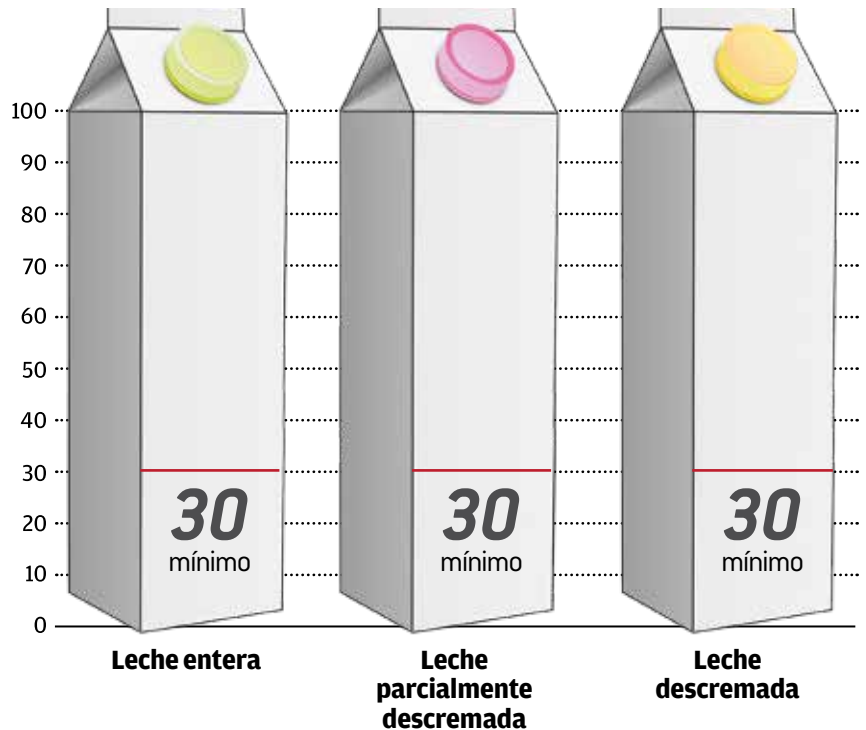
a preocupación, cada vez más generalizada, sobre el problema de la obesidad ha fomentado que la industria alimentaria realice modificaciones en los productos para reducir el contenido de grasa, azúcar y sal, por lo que muchos de éstos usan el término “light”.

En México las leches que se comercializan son de diferentes tipos, y la mayoría de los consumidores pueden elegir entre la entera, parcialmente descremada, semidescremada y descremada. De acuerdo con la NOM-155-SCFI-2012 “Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba”, este tipo de productos deben tener:

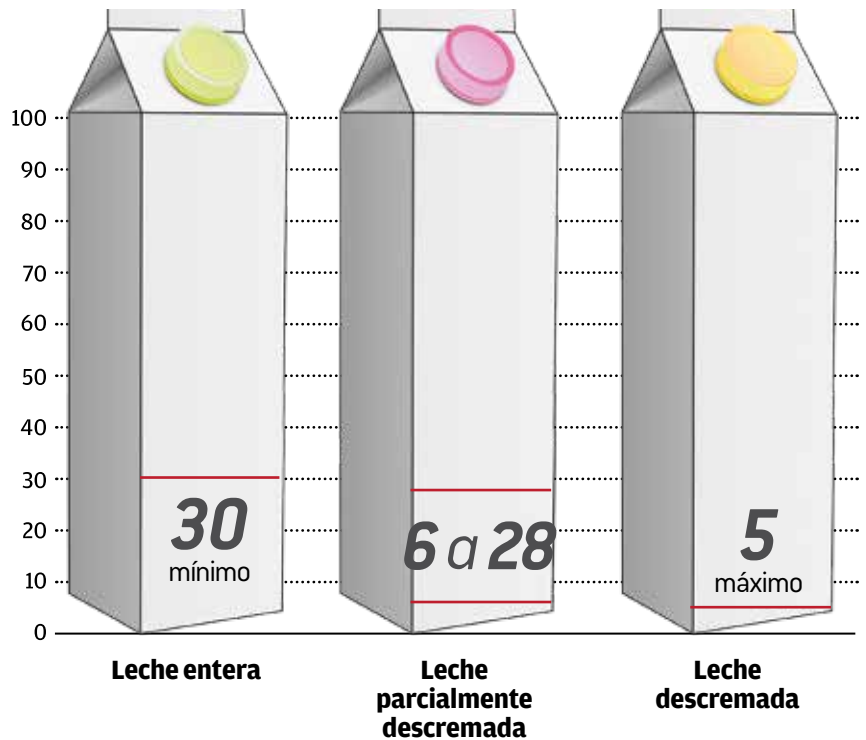


Caseína: Es la proteína más importante que se encuentra en la leche en forma de un complejo soluble de calcio y fósforo.

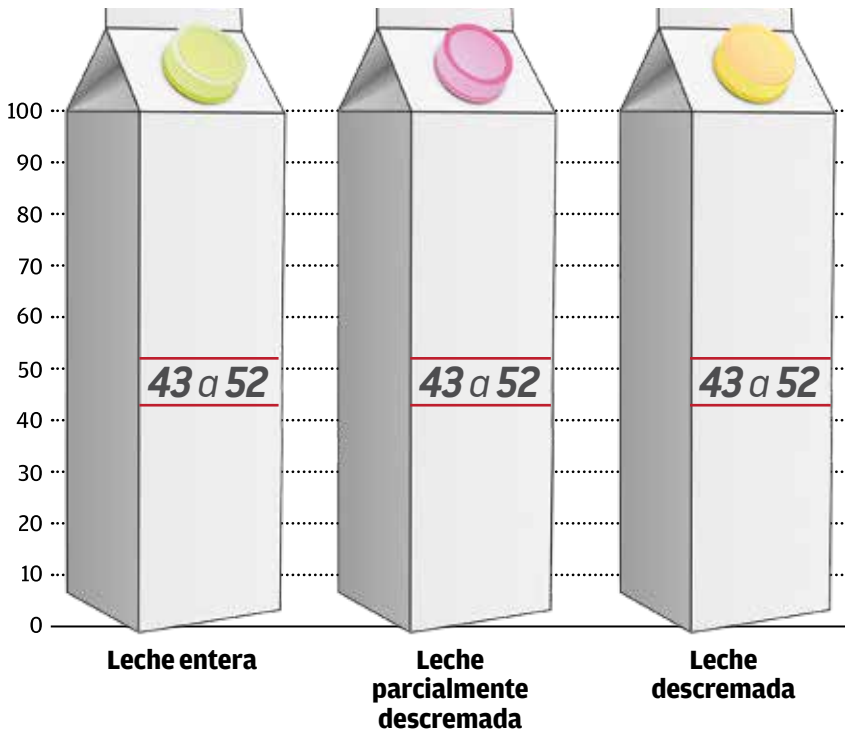
Proteína (g/l)



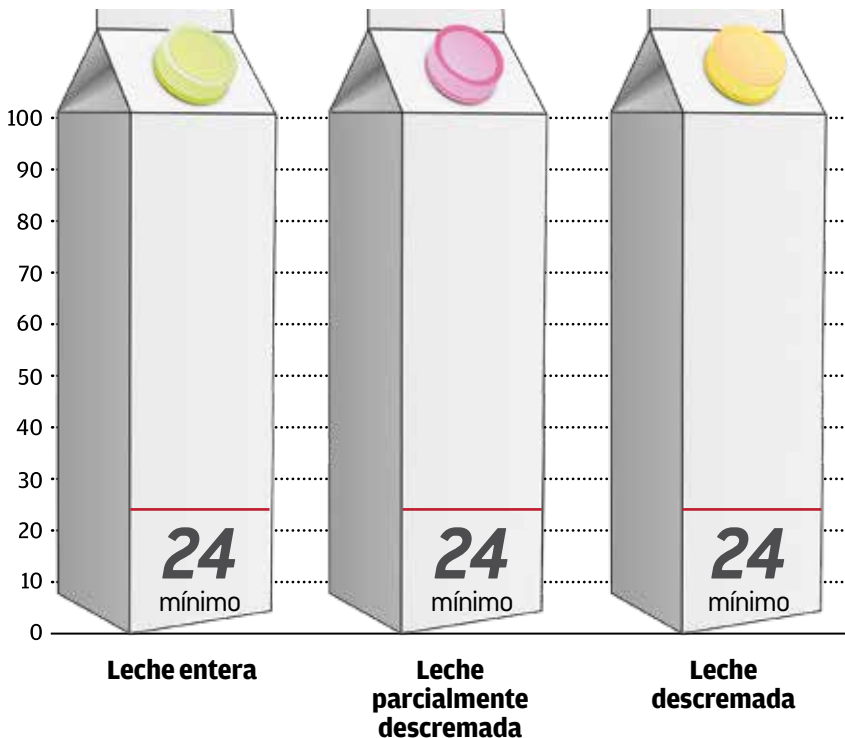
Grasa (g/l)



Azúcares (g/l)



Caseína (g/l)



La relación **caseína/proteína** debe ser al menos de **80%** (m/m)

El estudio

- Se analizaron **16 leches** que utilizan el término light, las cuales pueden ser descremadas y parcialmente descremadas, y dos que sólo se denominan descremadas.
- En todos los productos se determinaron sus nutrientes: contenido de **proteína, carbohidratos, grasa y aporte calórico**.
- Se evaluó el contenido de sólidos no grasos, caseína y densidad, ya que la norma **NOM-155-SCFI-2012** establece que no deben ser menores a **83 g/l, 24 g/l y 1.031 g/ml**, respectivamente, y también se constató que cumplieran con la relación caseína/proteína, pues no debe ser inferior a **80%**.
- Se verificó que la **información declarada en la etiqueta** estuviera completa, de acuerdo con los requisitos que pide la norma de etiquetado, y que fuera veraz, es decir, que cumpliera con el contenido neto que ostenta y que no indujera a error sobre las características del producto.
- Aunque no formó parte de la **evaluación**, se presenta el costo por **100 ml** de producto.

Como se puede observar, la leche descremada aporta la misma cantidad de **proteínas** y **azúcares** (lactosa) que la entera, así como de calcio. La diferencia es que la descremada contiene una cantidad mínima de **grasa** y, por tanto, menos calorías, pero al carecer de **grasa** su sabor difiere del de la entera.

Al eliminar la grasa de este alimento, también se separan las vitaminas liposolubles A, D y E; sin embargo, prácticamente todas las leches parcial o totalmente descremadas que se comercializan están adicionadas con estas vitaminas.

LECHES DESCREMADAS Y LIGHT ULTRAPASTEURIZADAS

Selecto Brand light

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**. Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.49

SAN MARCOS Light

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**. Baja en grasa • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.52

NATURA tamariz light

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**. Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.45

Borden LIGHT

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**. Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.70

LALA Siluette plus 0%

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas (entre ellas A y D)**, fibra y minerales. Sin grasa. • **Presentación:** 960 mililitros

Costo 100 ml
\$1.88

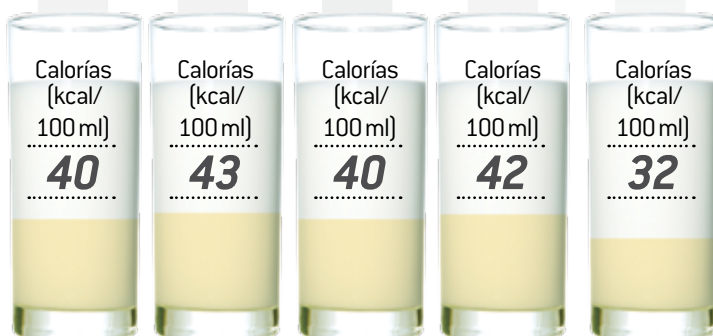
Grasa (g/100 ml): **0.20** • Proteína (g/100 ml): **3.21** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.4**

Grasa (g/100 ml): **1.00** • Proteína (g/100 ml): **3.33** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**

Grasa (g/100 ml): **1.05** • Proteína (g/100 ml): **3.11** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**

Grasa (g/100 ml): **1.20** • Proteína (g/100 ml): **3.28**
• Carbohidratos (g/100 ml): **4.8**

Grasa (g/100 ml): **0.16** • Proteína (g/100 ml): **3.47**
• Carbohidratos (g/100 ml): **6.2**



En la mayoría de los productos la información al consumidor es completa, excepto la de **Aguascalientes light, leche baja en grasa ultrapasteurizada de vaca**, que no utiliza la denominación como lo establece la NOM-155-SCFI-2012.

Sobre la veracidad de datos, sólo dos no cumplen, **SAN MARCOS Light, leche parcialmente descremada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, baja en grasa**, de la que dos de seis muestras no cumplieron con el contenido neto, pues tuvieron hasta 1.7% menos de lo declarado, y **bové light, leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D**, presenta símbolo KMD (MÉXICO KOSHER LÁCTEO) que no demuestra.

El país de origen de todos los productos es **México**.



Santa Clara Light

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**.
Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

LALA Light

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**. Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

parmalat light

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**. Sin grasa. • **Presentación:** 1 litro

bové light

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con **vitaminas A y D**.
• **Presentación:** 1 litro

AGUASCALIENTES Light

Denominación: Leche baja en grasa ultrapasteurizada de vaca.
• **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.70

Costo 100 ml
\$1.60

Costo 100 ml
\$1.50

Costo 100 ml
\$2.25

Costo 100 ml
\$1.28

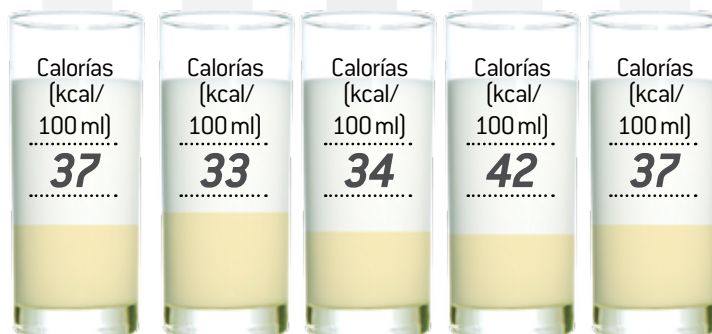
Grasa (g/100 ml): **0.46** • Proteína (g/100 ml): **3.42** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**

Grasa (g/100 ml): **1.05** • Proteína (g/100 ml): **3.39** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**

Grasa (g/100 ml): **0.20** • Proteína (g/100 ml): **3.37** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**

Grasa (g/100 ml): **0.05** • Proteína (g/100 ml): **3.51**
• Carbohidratos (g/100 ml): **4.7**

Grasa (g/100 ml): **0.35** • Proteína (g/100 ml): **3.47**
• Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**



Ficha técnica

Periodo del estudio

Del 31 de octubre de 2016 al 13 de enero de 2017

Periodo de muestreo

Del 31 de octubre al 30 de noviembre de 2016

Leches analizadas
18

Pruebas realizadas
1,292

LECHES DESCREMADAS Y LIGHT ULTRAPASTEURIZADAS (CONTINUACIÓN)

alpura 2000 light

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada con ácido fólico, **vitaminas A y D**. Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.60

alpura Mujer

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada adicionada con vitaminas (A y D, entre otras) y **Minerales**. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.75

Great value Light

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada. Baja en grasa, adicionada con **vitaminas A y D**. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.38

Al-Día light

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada. Baja en grasa, adicionada con **vitaminas A y D**. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.55

Grasa (g/100 ml): **0.95** • Proteína (g/100 ml): **3.45** • Carbohidratos (g/100 ml): **5.0**

Grasa (g/100 ml): **0.54** • Proteína (g/100 ml): **3.31** • Carbohidratos (g/100 ml): **6.0**

Grasa (g/100 ml): **1.00** • Proteína (g/100 ml): **3.14**
• Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**

Grasa (g/100 ml): **0.55** • Proteína (g/100 ml): **3.34**
• Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**

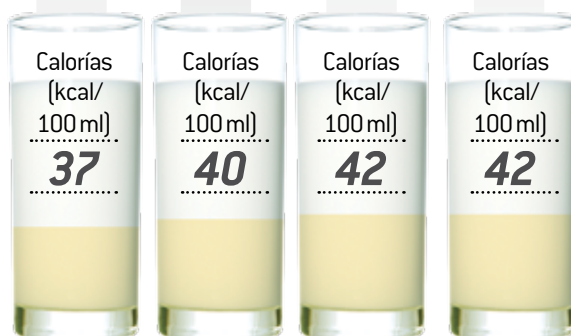


Normatividad

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-155-SCFI-2012. Leche- Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.



SORIANA Light

Denominación: Leche descremada. Reducida en grasa, ultrapasteurizada.
Presentación: 1 litro

Costo 100 ml
\$1.49

VALLEY FOODS LIGHT

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada.
 Baja en grasa. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.59

LALA extra calcio light

Denominación: Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A, D, K y Calcio.
 Baja en grasa. • **Presentación:** 960 mililitros

Costo 100 ml
\$1.86

Vaca Blanca Light

Denominación: Leche descremada ultrapasteurizada, enriquecida con vitaminas A y D. • **Presentación:** 1 litro

Costo 100 ml
\$1.09

Grasa (g/100 ml): **0.18** • Proteína (g/100 ml): **3.31** • Carbohidratos (g/100 ml): **4.6**

Grasa (g/100 ml): **0.40** • Proteína (g/100 ml): **3.14** • Carbohidratos (g/100 ml): **5.2**

Grasa (g/100 ml): **1.00** • Proteína (g/100 ml): **3.80**
 • Carbohidratos (g/100 ml): **5.5**

Grasa (g/100 ml): **0.19** • Proteína (g/100 ml): **3.27**
 • Carbohidratos (g/100 ml): **4.5**

Información en la etiqueta

ENCONTRAMOS

Que la marca AGUASCALIENTES Light (Leche baja en grasa ultrapasteurizada de vaca) no utiliza la denominación como lo establece la NOM-155-SCFI-2012.

DETECTAMOS

Que la marca bové light (Leche descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D), usa el símbolo Kosher (K), pero no demostró la autorización religiosa para el uso del mismo.

En términos de la modificación que hacen a la leche al disminuir su contenido de grasa, todas las marcas analizadas cumplen con lo establecido en la norma **NOM-086-SSA1-1994** "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".

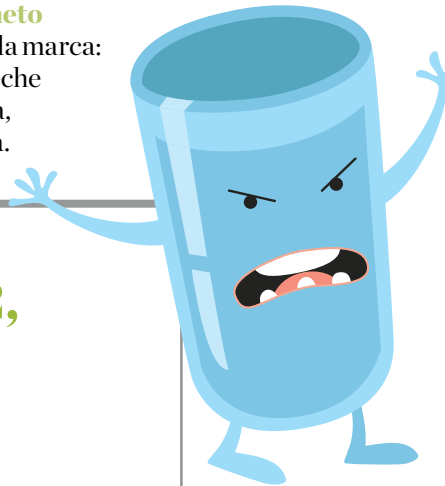


Resultados

Entre las distintas marcas encontramos:

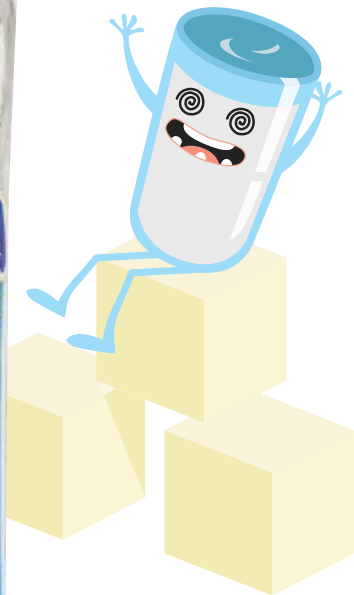
► Sólo un producto

NO cumple con el contenido neto declarado, nos referimos a la marca: **SAN MARCOS Light** / Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, baja en grasa.



► En cuanto a los requisitos de la norma

NOM-155-SCFI-2012, encontramos incumplimientos:



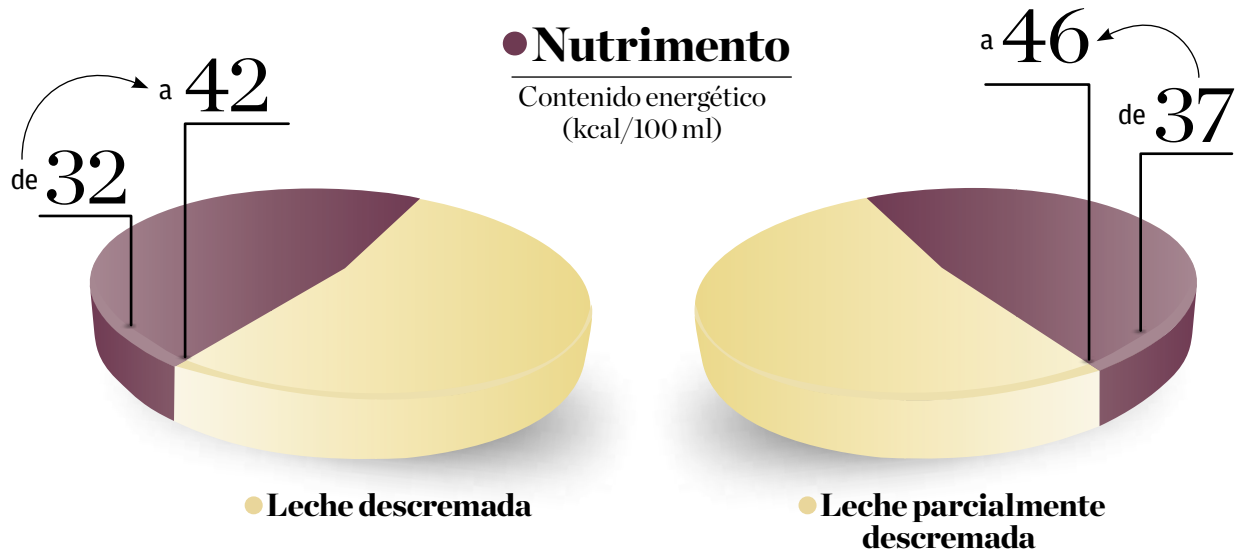
• En la relación **caseína / proteína** **NO** cumple la marca: **Borden LIGHT** (Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A y D, baja en grasa).



• Respecto a lactosa (azúcares propios de la leche), **NO** cumple la marca **LALA extra calcio light** / Leche parcialmente descremada, ultrapasteurizada, adicionada con vitaminas A, D, K y calcio, baja en **grasa**, ya que excede el valor especificado en la norma.

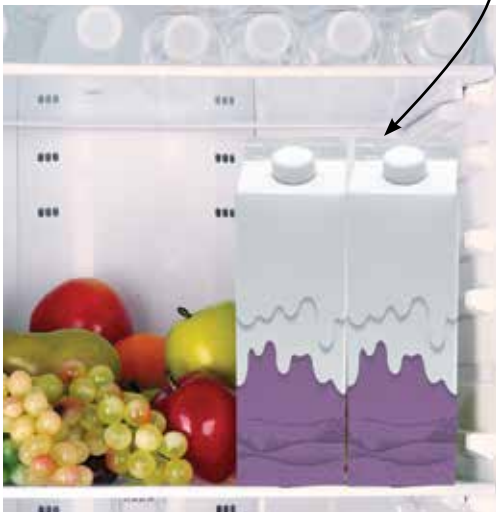


Se pudo observar que los fabricantes usan indistintamente el término light para las leches descremadas y las parcialmente descremadas. El hecho de que un alimento sea **light no significa que no aporte calorías**. El cuadro muestra el rango en que se encuentran los contenidos calóricos de las marcas analizadas:



Recomendaciones

Para conservar la leche debes cuidar que no se exponga a la luz, al calor y al oxígeno, a fin de que no se altere su composición. Por eso es recomendable, una vez abiertos, tapar muy bien los productos y mantenerlos en refrigeración, de esta manera no absorben olores de otros alimentos.



La forma más común de consumirla es fría o caliente, aunque también se utiliza para la elaboración de diversos platillos. Si a la leche se le eleva la temperatura más de lo normal se forma una capa superficial (nata), constituida por la grasa y las proteínas propias del producto. Para evitar esto, calienta a fuego bajo.

Si abusas de alimentos altos en grasa y azúcares, de nada sirve tomar leche descremada, ya que puede ser mayor la grasa que aportan los primeros en comparación con lo que reduces al cambiar una leche por otra.

