Estudios DE Calidad PROFECO

Yogurt para beber

Si forma parte de tu alimentación, asegúrate de elegir informado.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

El yogurt es una fuente importante de bacterias benéficas vivas. Diversas fuentes señalan que estas bacterias tienen un efecto sobre la salud ya que actúan en la modulación de la "flora intestinal" (microbiota).

¿Qué es el yogurt?

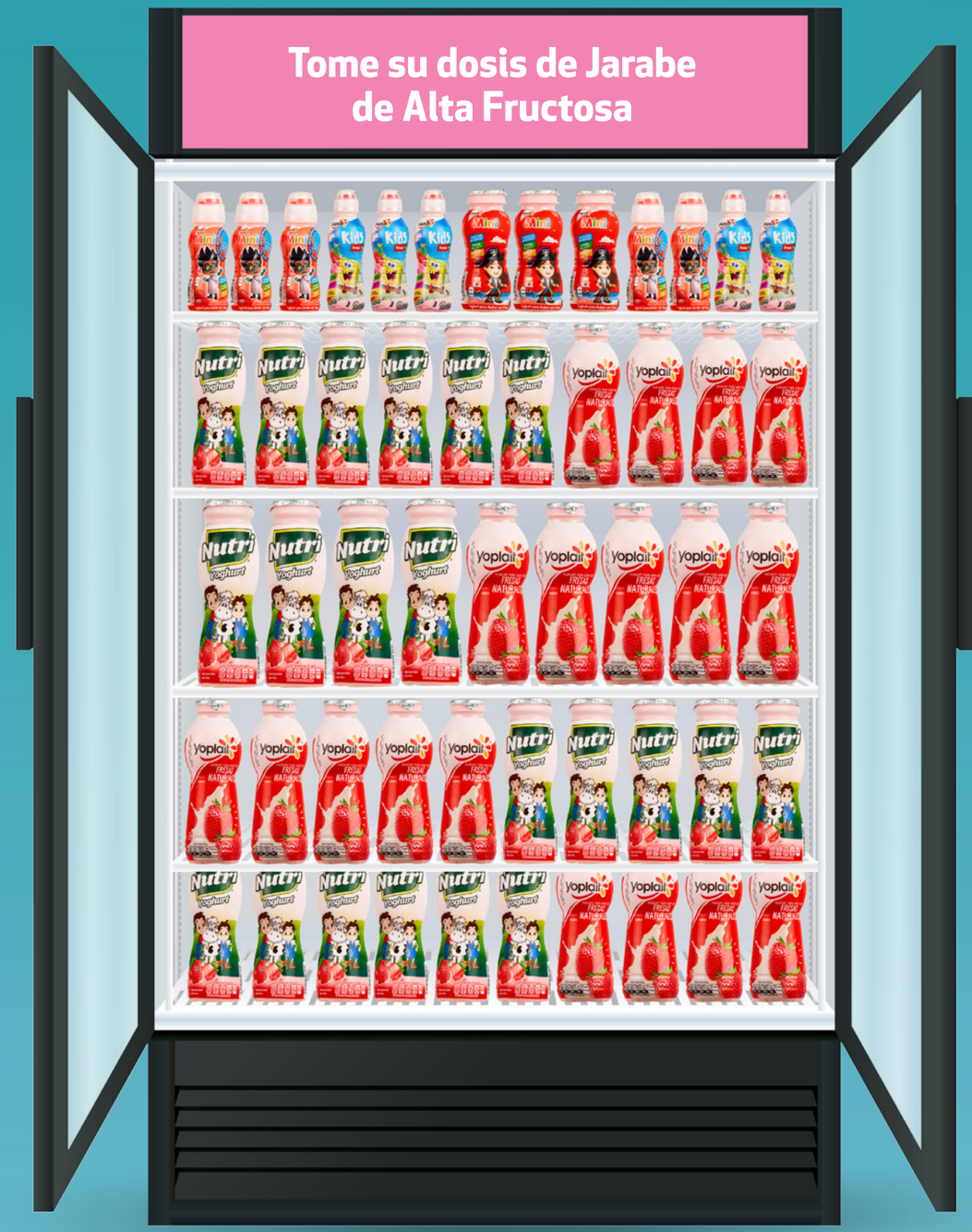
Es un producto lácteo ácido obtenido por fermentación de microoganismos específicos de la leche (*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*) los cuales deben estar presentes, vivos y activos en el producto terminado (yogurt) en una cantidad mínima de 10 millones de colonias por gramo.

Ambas bacterias hacen que la lactosa (azúcar de la leche) se transforme en ácido láctico lo que hace que la leche cuaje y el yogurt tenga ese sabor ligeramente ácido.

Los fermentos específicos del yogurt generan su consistencia, sabor, aroma y beneficios para la salud como una fácil digestión.

Pueden ser adicionados de otros cultivos de microorganismos de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* en valores de un millón por gramo como mínimo.

La Norma Oficial Mexicana NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, "Yogurt - Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba", lo define como una leche fermentada por la acción de dos microorganismos: *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*.



NORMATIVIDAD

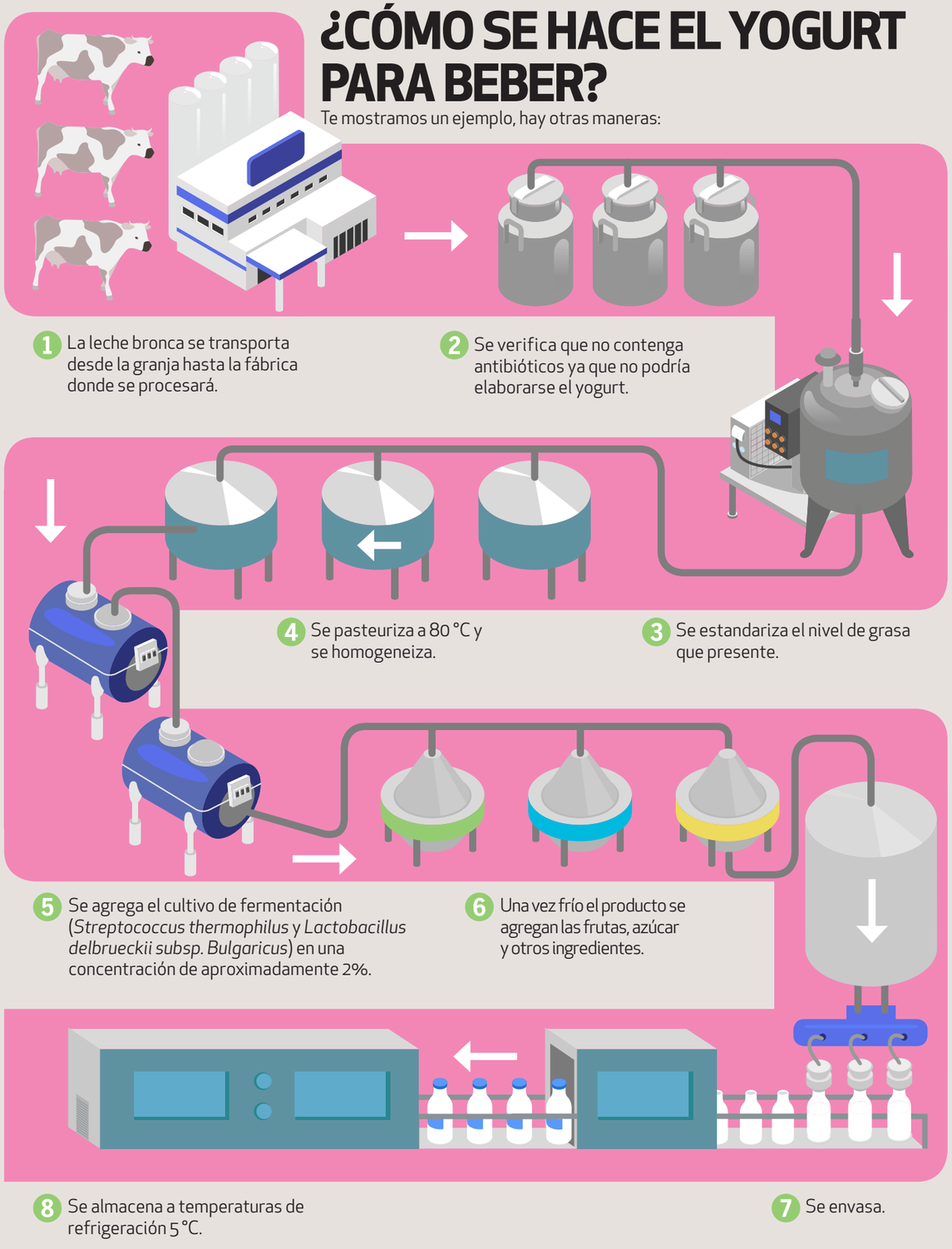
- **NOM-002-SCFI-2011**. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018**. Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios**. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios**. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 27 de mayo al 25 de julio del 2020.
Periodo de adquisición del producto: del 27 de mayo al 07 de agosto del 2020.
Marcas analizadas: 21.
Pruebas realizadas: 537.

¿CÓMO SE HACE EL YOGURT PARA BEBER?

Te mostramos un ejemplo, hay otras maneras:



1. La leche bronca se transporta desde la granja hasta la fábrica donde se procesará.
2. Se verifica que no contenga antibióticos ya que no podría elaborarse el yogurt.
3. Se estandariza el nivel de grasa que presente.
4. Se pasteuriza a 80 °C y se homogeneiza.
5. Se agrega el cultivo de fermentación (*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*) en una concentración de aproximadamente 2%.
6. Una vez frío el producto se agregan las frutas, azúcar y otros ingredientes.
7. Se envasa.
8. Se almacena a temperaturas de refrigeración 5 °C.

TIPOS DE YOGURT

De acuerdo con la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 el yogurt se clasifica en:

Yogurt natural	Yogurt natural con endulzantes	Yogurt saborizado	Yogur con fruta u otros alimentos
No contiene: • Edulcorantes • Azúcares añadidos • Frutas • Vegetales • Cereales • Saborizantes • Aromatizantes	Solo se mezcla con: • Azúcares o edulcorantes con el fin de endulzarlo	Se le adiciona: • Cualquier tipo de edulcorantes • Azúcares añadidos • Saborizantes • Aromatizantes	Se le adicionan: • Edulcorantes • Azúcares • Aromatizantes • Saborizantes • Frutas o vegetales (en forma de puré, pulpa o jugo) • Miel • Chocolate • Cacao • Café • Cereales • Nueces • Frutos secos • Especias
Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.	Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.	Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.	Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.
Proteína de la leche (%m/m)			
Min. 3.1	Min. 3.1	Batido: Min. 2.10 Bebible: Min. 1.60	Batido: Min. 2.10 Bebible: Min. 1.60
Yogurt Griego			
La norma no incluye una definición del Yogurt Griego. Los yogurts bebibles que se denominan “Griego” o “estilo Griego” se distinguen de los demás por los contenidos de proteína, generalmente más altos por la adición de concentrados de proteína.			

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

21 productos que usan la denominación yogurt para beber naturales y con fresa o sabor a fresa.

CONTENIDO NETO
Se verificó que cumplieran con lo declarado en etiqueta.

ETIQUETADO
Se constató que la información declarada en la etiqueta estuviera completa de acuerdo a la norma de etiquetado y que fuera veraz para que no induzca a error sobre las características del producto.

NUTRIENTES
En todos los productos se determinó contenido de proteína, grasa, carbohidratos y aporte calórico.

AZÚCARES
Se evaluó la cantidad y tipo de azúcares.

ORIGEN DE LA GRASA
Se constató que la grasa proviniera de la leche.

CANTIDAD DE BACTERIAS BENÉFICAS
Se verificó que tuviera la cantidad de bacterias benéficas vivas (microorganismos viables) que exige la norma.

CONTENIDO DE ALMIDÓN
Se identificó si contenían almidón, aditivo permitido que debe declararse

RECOMENDACIONES

- **Revisa las etiquetas**
  El contenido de azúcares, azúcar, grasa y proteína varía entre las marcas, revisa las etiquetas y ten en cuenta la porción.
- **Identifica los edulcorantes**
  Algunos contienen edulcorantes sintéticos como sucralosa, acelsulfame k y estevia.
- **Siempre en refrigeración**
  Deben permanecer en refrigeración todo el tiempo para que al consumirlos las bacterias se encuentren vivas.
- **Verifica empaque y caducidad**
  No lo consumas si el empaque se ha dañado o si el producto se encuentra fuera de la fecha de caducidad.
- **Cuidado con los azúcares**
  Hay productos que por envase contienen hasta 33 gramos. Recuerda que el consumo en exceso de azúcares está relacionado con el aumento de peso, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer obesidad..

YOGURT NATURAL

PRECIOS:
- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Marca		DANONE	DANONE BENE GASTRO	Yoplait doble cero
Denominación Presentación		Yoghurt para beber natural 220 g	Yoghurt para beber Yoghurt natural 240 g	Yoghurt para beber natural sin grasa sin azúcares añadidos 242 g
Proteína (%)		1.57%	1.88%	3.02%
Grasa (%)		1.39%	1.34%	0.38%
Carbohidratos (%)		11.58%	13.91%	4.12%
Aporte energético (kcal) por envase		143 kcal	181 kcal	77 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	1.39 g	1.61 g	-
	Glucosa	2.22 g	2.33 g	8.35 g
	Sacarosa	14.21 g	22.90 g	-
	Lactosa	3.83 g	5.88 g	-
Total azúcares (gramos) por envase		21.6 g	32.7 g	8.3 g
Azúcares añadidos		Si	Si	No
Azúcares añadidos (libres)		17.8 g	26.8 g	No

YOGURT GRIEGO

Marca		Yoplait GRIEGO	Yoplait GRIEGO	Yoplait MAX PROTEIN
Denominación Presentación		Yoghurt para beber griego bajo en grasa sin azúcares añadidos con fresa 220 g	Yogurt para beber con fresa griego bajo en grasa 220 g	Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa 330 g
Proteína (%)		4.51%	4.52%	7.26%
Grasa (%)		1.07%	1.15%	1.21%
Carbohidratos (%)		5.26%	11.16%	6.04%
Aporte energético (kcal) por envase		107 kcal	161 kcal	211 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	-	0.99 g	-
	Glucosa	9.20 g	2.31 g	9.87 g
	Sacarosa	-	10.36 g	-
	Lactosa	-	8.98 g	-
Total azúcares (gramos) por envase		9.2 g	22.6 g	9.9 g
Azúcares añadidos		No	Si	No
Azúcares añadidos (libres)		No	13.7 g	No

No adiciona azúcar ni edulcorantes no calóricos, auque sí contiene almidón y es el de mayor costo.

YOGURT SABORIZADO

YOGURT SABOR A FRESA

Marca		Nestlé Svelty	Nutri
Denominación Presentación		Yoghurt para beber bajo en grasa y sin azúcar añadido sabor a fresa/ 225 g	Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g
Proteína (%)		2.49%	1.80%
Grasa (%)		1.08%	1.81%
Carbohidratos (%)		4.05%	10.20%
Aporte energético (kcal) por envase		81 kcal	141 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	-	9.02 g
	Glucosa	1.40 g	7.19 g
	Sacarosa	-	-
	Lactosa	5.58 g	5.63 g
Total azúcares (gramos) por envase		7 g	21.8 g
Azúcares añadidos		No	Si
Azúcares añadidos (libres)		No	16.2 g

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS?

Precios Promedios y Únicos encontrados de Yoghurt para Beber en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Morelia, Pachuca y Toluca levantados del 24 al 28 de agosto de 2020.

Todos los productos son de México.

Ingesta recomendada por la OMS

La ingesta recomendada, condicionada, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de azúcares libres[1] en un adulto es de 25 g. Checa cuántos azúcares trae tu yogurt favorito y el porcentaje que representa.

Conoce más de la recomendación de la OMS:
https://bit.ly/3iT42rc

[1]Azúcares libres: azúcares añadidos y los naturalmente presentes en jugos de fruta, miel, jarabes y concentrados de fruta.

YOGURT CON FRUTA

YOGURT CON FRESA

Marca		alpura	alpura	DANONE	LALA	LALA ZERO
Denominación Presentación		Yoghurt bebible con fresa/ 250g	Yoghurt bebible deslactosado con fresa/ 250 g	Yoghurt para beber con fresa/ 220 g	Yoghurt bebible con fresa/ 220 g	Yogurt para beber con fresa, sin grasa y sin azúcar añadido/ 220 g
Proteína (%)		2.45%	2.56%	1.65%	1.93%	2.60%
Grasa (%)		1.77%	1.89%	1.34%	1.81%	0.17%
Carbohidratos (%)		15.05%	14.69%	12.37%	13.16%	4.74%
Aporte energético (kcal) por envase		215 kcal	215 kcal	150 kcal	169 kcal	70 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	2.03 g	2.53 g	1.30 g	0.99 g	0.71 g
	Glucosa	3.05 g	8.43 g	2.22 g	2.18 g	1.03 g
	Sacarosa	20.73 g	22.18 g	14.67 g	9.42 g	-
	Lactosa	6.50 g	-	3.81 g	9.22 g	5.52 g
Total azúcares (gramos) por envase		32.3 g	33.1 g	22 g	21.8 g	7.3 g
Azúcares añadidos		Si	Si	Si	Si	No
Azúcares añadidos (libres)		24.7 g	25.8 g	18.2 g	12.6	No

YOGURT CON FRUTA

YOGURT CON FRESA

PRECIOS:

$ Precio promedio

$ Precio único encontrado

$ Precio por 100 g

Marca		SANTA CLARA	Vita Linea	Yoplait	Yoplait DIS FRU TA
Denominación Presentación		Yogurt con fresa para beber/ 235 g	Yoghurt con fresa, bajo en grasa, sin azúcar añadida/ 217 g	Yoghurt para beber con fresas naturales/ 242 g	Yoghurt para beber con trozos de fresa natural/ 307 g
Proteína (%)		2.61%	2.25%	1.72%	2.12%
Grasa (%)		1.96%	1.28	1.83%	2.01%
Carbohidratos (%)		13.85%	5.63%	12.42%	10.83%
Aporte energético (kcal) por envase		196 kcal	93 kcal	177 kcal	215 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	2.26 g	-	2.18 g	3.53 g
	Glucosa	2.66 g	1.39 g	2.90 g	12.86
	Sacarosa	17.34	-	15.37	12.99
	Lactosa	8.08 g	4.12 g	5.76 g	
Total azúcares (gramos) por envase		30.3 g	5.5 g	26.2 g	29.4 g
Azúcares añadidos		Si	No	Si	Si
Azúcares añadidos (libres)		22.3 g	No	20.4 g	16.5 g

Marca		Yoplait doble cero	Yoplait Kids	Yoplait Mini	Yoplait Mini
Denominación Presentación		Yoghurt para beber sin grasa *sin azúcares añadidos con fresa/ 242 g	Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 220 g	Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 100 g	Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 100 g
Proteína (%)		3.00%	2.08%	2.19%	2.19%
Grasa (%)		0.33%	1.62%	1.54%	1.59%
Carbohidratos (%)		3.87%	8.39%	7.56%	8.39%
Aporte energético (kcal) por envase		74 kcal	124 kcal	53 kcal	57 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	-	1.12 g	0.55 g	0.45 g
	Glucosa	7.36 g	1.58 g	0.71 g	0.60 g
	Sacarosa	-	5.41	2.23	2.69
	Lactosa	-	5.85 g	2.75 g	2.74 g
Total azúcares (gramos) por envase		7.4 g	14 g	6.2 g	6.5 g
Azúcares añadidos		No	Si	Si	Si
Azúcares añadidos (libres)		Si	8.1 g	3.5 g	3.7 g

*Precio paquete 800 g (8 botellas de 100 g C/U). Precio unitario $4.25.

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN

- Cantidades mínimas de microorganismos benéficos para denominarse yogurt.
- Porcentaje mínimo de acidez (característica propia del yogur) que establece la norma, mínimo 0.5%.
- Contenido neto declarado.

ADICIONA CULTIVOS ALTERNATIVOS

SANTA CLARA yogurt con fresa para beber / 235 g

Además de los microorganismos que debe tener para ser yogurt, adiciona cultivos alternativos (Bifidobacterias) en las cantidades requeridas por la norma.

ORIGEN DE LA GRASA

En todos los casos la grasa proviene de la leche.

SIN PROBLEMAS SANITARIOS

Ningún producto presentó problemas sanitarios.

NO ADICIONAN ALMIDONES

alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa/ 250 g

alpura Yoghurt bebible con fresa/ 250 g

SANTA CLARA Yogurt con fresa para beber/ 235 g

Yoplait doble cero Yoghurt para beber natural sin grasa sin azúcares añadidos/ 242 g

NO ADICIONAN EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Los edulcorantes calóricos son ingredientes que se adicionan para dar dulzor, por ejemplo: acesulfame, aspartame, sucralosa y stevia.

alpura Yoghurt bebible con fresa de 250 g

alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa de 250 g

DANONE Yoghurt para beber con fresa de 220 g

DANONE Yoghurt para beber. Yoghurt natural de 240 g

DANONE Yoghurt para beber natural/ México/ 220 g

LALA Yoghurt bebible con fresa de 220 g

SANTA CLARA Yogurt con fresa para beber de 235 g

AZÚCARES EN EL YOGURT

Entre las marcas de yogurt hay diferencias en los contenidos de azúcares por envase: varía entre 5.5 a 33.1 gramos. Los azúcares pueden provenir de los adicionados, incluyendo los de la fruta y los propios de la leche.

NO ADICIONAN AZÚCAR PERO SÍ EDULCORANTES

LALA ZERO
Yoghurt bebible con fresa sin grasa y sin azúcar añadido/ 228 g

Nestlé Svelty
Yoghurt para beber bajo en grasa y sin azúcar añadido sabor a fresa/ 225 g

Vita Linea
Yoghurt con fresa, bajo en grasa, sin azúcar añadida/ 217 g

Yoplait doble cero
Yoghurt para beber natural sin grasa sin azúcares añadidos/ 242 g

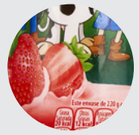
Yoplait doble cero
Yoghurt para beber sin grasa *sin azúcares añadidos con fresa/ 242 g

Yoplait GRIEGO
Yoghurt para beber griego bajo en grasa sin azúcares añadidos con fresa/ 220 g

Yoplait MAX PROTEIN
Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa/ 330 g

No adiciona azúcar ni edulcorantes no calóricos, auque sí contiene almidón y es el de mayor costo.

SABOR A FRESA O CON FRESA

NO ES LO MISMO SABOR A FRESA QUE CON FRESA	¿CON FRUTA? SÍ, PERO...
En el mercado encontrarás productos que en su etiqueta dicen "sabor a _____ (nombre del sabor)" o "sabor _____ (nombre del sabor)". Esto quiere decir que no contienen la fruta al sabor que hacen referencia. Incluye imagen de la fruta a la que hacen referencia con leyendas que indican ser "alusivas" o "referentes" al sabor. 	Para el yogurt con fruta u otro alimento se debe indicar la leyenda "yogurt con_____ (nombre de la fruta)"; en caso de otro alimento se debe indicar la leyenda "yogurt con _____ (nombre del alimento)". La mayoría de las marcas adiciona la fruta a través de un preparado que puede contener, además de la fruta, azúcares, conservadores, saborizantes, almidones, colorantes, acidulantes entre otros productos.
 Nutri Yoghurt para beber **sabor a fresa** 220 g	 **alpura** Yoghurt bebible **con fresa** 250 g

MENOS PROTEÍNA

Contiene **1.57%** de proteína que corresponde a **49 %** menos de lo requerido por la norma **(3.1%)**

DANONE
Yoghurt para beber natural 220 g

Contiene **1.88%** de proteína que corresponde a **39%** menos de lo requerido por la norma **(3.1%)**

DANONE
Yoghurt para beber natural 220 g

Contienen menos proteína de acuerdo a la NOM 181-SCFI/SAGARPA-2018.

SE DICE NATURAL

DANONE BENE GASTRO
Yoghurt para beber natural/ 240 g

Adiciona azúcar, lo cual no debería ser si se dice natural. En todo caso debería ostentarse como yogurt natural con endulzantes.

CONSUME INFORMADO, ESTOS PRODUCTOS SON LOS QUE TIENEN MÁS

Más grasa (en %)	Más aporte energético (por envase)	Más azúcares (por envase)
Yogurt natural		
1.39% DANONE Yoghurt para beber natural 220 g	**181 kcal** DANONE BENE GASTRO Yoghurt para beber. Yoghurt natural 240 g	**32.7 g** DANONE BENE GASTRO Yoghurt para beber. Yoghurt natural 240 g
Yogurt griego		
1.20% Yoplait MAX PROTEIN Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa 330 g	**211 kcal** Yoplait MAX PROTEIN Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa 330 g	**22.6 g** Yoplait GRIEGO Yoghurt para beber con fresa griego bajo en grasa 220 g
Yogurt sabor a fresa		
1.81% Nutri Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g	**141 kcal** Nutri Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g	**21.8 g** Nutri Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g
Yogurt con fresa		
2.01% Yoplait DIS FRU TA Yoghurt para beber con trozos de fresa natural 307 g	**215 kcal** alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa 250 g	**33.1 g** alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa 250 g

VERIFICAMOS QUE CUMPLIERAN CON LOS REQUISITOS DE ETIQUETADO, LOS CUALES SON:

CONSIDERA LOS AZÚCARES Y CALORÍAS

EN NIÑOS

Según la Secretaría de Educación Pública (SEP) un niño en edad preescolar puede tener un requerimiento de energía por día de 1300 kcal*.

Si tomamos como referencia estos parámetros, si un niño tomara un envase de estos productos estaría consumiendo al día:

Yoplait Kids
Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 220 g

124 kcal, es decir el

9.5%
de las calorías diarias recomendadas.

8.1 g de azúcares libres, es decir el

32%
de lo recomendado por la OMS.

*https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138736/Acuerdo-2014_05_16_MAT_sep_AlimentosEsc1.pdf

EN ADULTOS

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), una mujer adulta de 1.60 m de estatura debería consumir entre 1200 y 1400 calorías.

Mientras que un hombre adulto de 1.70 m de estatura, de peso normal y actividad física moderada puede requerir de 1700 a 2000 calorías diarias*.

Bajo estos parámetros, si tomaran uno de estos productos estarían consumiendo al día:

215 kcal, es decir el

15.4%
de las calorías diarias recomendadas.**

Alpura
Yoghurt bebible con fresa/ 250g

26.8 g de azúcares libres, es decir el

107%
de lo recomendado por la OMS.

DANONE BENE GASTRO
Yoghurt para beber. Yoghurt natural/ 240 g

215 kcal, es decir el

10.75%
de las calorías diarias recomendadas.**

Alpura
Yoghurt bebible con fresa/ 250g

26.8 g de azúcares libres, es decir el

107%
de lo recomendado por la OMS.

DANONE BENE GASTRO
Yoghurt para beber. Yoghurt natural/ 240 g

*http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201909/353#~:text=Como%20ejemplo%2C%20se%C3%B1al%C3%B3%2C%20un%20hombre,c%C3%A1lculo%20debe%20ser%20individual%2C%20por

** De acuerdo a la ingesta calórica máxima diaria recomendada.

El Instituto Mexicano del Seguro Social pone a tu disposición una calculadora de calorías en **https://bit.ly/3ipNgit**

PARA PONER EN CONTEXTO

Un yogurt puede llegar a contener hasta **32.7 g** de azúcares totales.

Un refresco puede llegar a contener hasta **27 g** de azúcares totales.

¿REDUCIDOS EN AZÚCAR?

Lee las etiquetas porque hay productos que aunque dicen ser reducidos en azúcar añaden edulcorantes como acesulfame k y sucralosa.

Yoplait Mini
Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 100 g

Un niño estaría consumiendo **3.7 g** de azúcares libres.

Yoplait Kids
Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 220 g

Un niño estaría consumiendo **8.1 g** de azúcares libres.

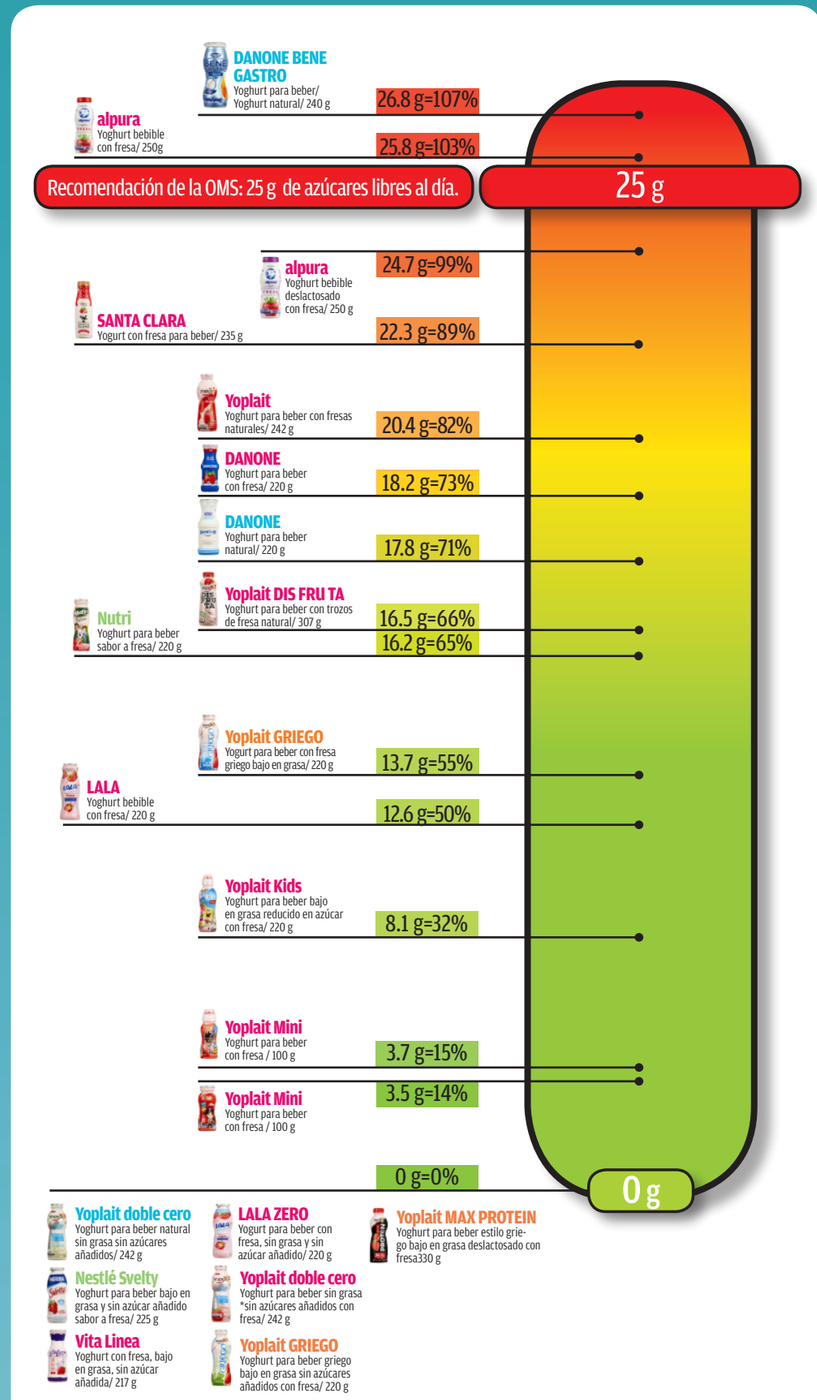
Recuerda que cuando se menciona en la etiqueta azúcar es que utilizan azúcar natural de caña.

EL DETECTOR DE AZÚCARES

La ingesta diaria recomendada, condicionada, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de azúcares libres[2] es de 25 gramos diarios.

Te informamos la cantidad que estarías consumiendo con un yogurt para beber de los que se analizaron.

[2]Los azúcares libres no consideran a los propios de la leche.

- Yogurt Natural
- Yogurt Saborizado Yogurt sabor a fresa
- Yogurt con Fruta Yogurt con fresa
- Yogurt Griego

Conoce más acerca de esta recomendación en **https://bit.ly/3iT42rc**