BEBIDAS VEGETALES

Erróneamente se confunden con "leches" por su aspecto y uso similar con la leche de vaca; no obstante, **ninguna contiene lactosa** y algunas inducen a publicidad engañosa.
Entérate lo que analizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en estos productos.

FOTO: DEPOSITPHOTOS

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

Cada vez más personas cambian sus hábitos alimentarios, ya sea por moda, convicción personal o por padecer alergias e intolerancias optan por consumir productos alternativos. Ejemplo de ello es sustituir a la leche por las bebidas vegetales. Éstas son preparadas a base de agua y cereales (arroz o avena), leguminosas (soya), frutos secos (almendra) o frescos (coco) y adicionan azúcares, emulsificantes, espesantes y añaden nutrientes para asemejar a los que contiene la leche: vitaminas y minerales como el calcio.

Estas bebidas suelen sustituir el consumo de leche, pero en aporte nutrimental son distintas. La leche aporta nutrimentos esenciales para el organismo tales como proteína, grasa y calcio, las bebidas vegetales también, pero la diferencia entre ambas radica en la cantidad de nutrientes que aportan.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor **analizó 22 bebidas vegetales** denominadas "alimentos líquidos o bebidas" de coco, arroz, soya, almendra, avena y coco con almendra. En cada producto se evaluó:

1 Que sus etiquetas cumplieran con la norma: "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).

2 Que **el contenido neto** correspondiera al declarado y su etiqueta fuera veraz.

3 Se evaluaron los **contenidos de proteína, grasa, azúcares** (glucosa, fructosa, sacarosa y lactosa)**, sodio y calcio.**

4 Se analizó el tipo de grasa para corroborar si son de origen vegetal (almendra, coco, soya, etcétera).

5 Calidad sanitaria. Se confirmó que no tuviera microorganismos que ocasionaran daño a la salud.

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, **se calculó el precio promedio por 1 L** con el costo pagado al adquirir las muestras.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

Bebidas de coco

A DE COCO COCONUT MILK

Alimento líquido de coco

México / 1L

Información al consumidor: **Aunque en el idioma inglés, específicamente en los Estados Unidos, el concepto "Coconut Milk" se refiere al alimento líquido de coco, en México este nombre puede causar confusión pues su traducción exacta es "Leche de coco".**

% Grasa **1.86**
% Proteína **0.24**

% Azúcares
Fructosa **0.18**
Glucosa **0.44**
Sacarosa **0.40**

**Costo por 1L $33.50

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, C, D

Sodio [mg/ 100 ml] **55.46**
Calcio [mg/ 100 ml] **87.99**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **21.66**
Precio de presentación: **$31 a $38***

Calahua Coconut milk

Alimento líquido de coco

México / 1L

Información al consumidor: **Aunque en el idioma inglés, específicamente en los Estados Unidos, el concepto "Coconut Milk" se refiere al alimento líquido de coco, en México este nombre puede causar confusión pues su traducción exacta es "Leche de coco".** % Grasa **2.32**
% Proteína **0.27**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.21**

**Costo por 1L $33.20

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Fósforo

Sodio [mg/ 100 ml] **80.00**
Calcio [mg/ 100 ml] **22.02**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **22.76**
Precio de presentación: **$32 a $40***

LALA Soy vita

Alimento líquido de coco ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5

México / 960 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.49**
% Proteína **0.26**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.29**

**Costo por 1L $34.60

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B1, B2, B5 y D

Sodio [mg/ 100 ml] **68.85**
Calcio [mg/ 100 ml] **139.64**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **24.57**
Precio de presentación: **$31 a $39***

Silk

Alimento líquido de coco

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.02**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.77**

**Costo por 1L $45.20

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B1, B2, B12, E, D
Minerales:Potasio, Magnesio, Zinc

Sodio [mg/ 100 ml] **73.99**
Calcio [mg/ 100 ml] **197.78**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **29.22**
Precio de presentación: **$41 a $47***

TERRAFERTIL NATURE'S HEART

Alimento líquido de coco

México / 960 ml

Información al consumidor: **Presenta leyenda "Certified Vegan" y un logotipo Kosher que no comprueba.**
% Grasa **2.21**
% Proteína **0.20**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **3.06**

**Costo por 1L $41.20

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, D

Sodio [mg/ 100 ml] **73.14**
Calcio [mg/ 100 ml] **127.50**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **32.89**
Precio de presentación: **$37 a $47***

SO DELICIOUS

Alimento líquido sabor coco

Estados Unidos / 946 mLl

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.91**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.85**

**Costo por 1L $49.60

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc, Fósforo, Selenio, Cobre
Vitaminas: A, B6, B12, D, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **11.23**
Calcio [mg/ 100 ml] **46.72**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **28.59**
Precio de presentación: **$47***

Bebidas de soya

Adés

Alimento líquido de soya sin azúcar adicionada sabor natural fortificado con calcio, zinc y 7 vitaminas

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.15**
% Proteína **2.84**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.59**

**Costo por 1L $28.40

Otros nutrimentos
Minerales: Zinc
Vitaminas: A, B2, B6, B12, E, D, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **126.30**
Calcio [mg/ 100 ml] **147.45**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **33.01**
Precio de presentación: **$22 a $28***

Adés

Alimento líquido de soya sabor natural fortificado con calcio, zinc y 6 vitaminas

México / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.14**
% Proteína **2.93**

% Azúcares
Fructosa **0.64**
Glucosa **0.50**
Sacarosa **1.35**

**Costo por 1L $24.30

Otros nutrimentos
Minerales: Zinc
Vitaminas: A, B2, B6, B12, E, D, Ácido fólico"

Sodio [mg/ 100 ml] **122.34**
Calcio [mg/ 100 ml] **139.55**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **40.88**
Precio de presentación: **$20 a $28***

Extra Special

Alimento líquido de soya orgánica Ultrapasteurizado sin azúcar

México / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.11**
% Proteína **2.84**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.38**

**Costo por 1L $31.50

Otros nutrimentos
Minerales: Yodo, Magnesio, Zinc, Fósforo, Selenio, Cobre, Hierro, Manganeso, Molibdeno, Cromo
Vitaminas: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, E, D, Ácido fólico, H, K

Sodio [mg/ 100 ml] **58.74**
Calcio [mg/ 100 ml] **82.55**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **31.87**
Precio de presentación: **$32 a $41***

GüD

Alimento líquido de soya adicionado con calcio y vitaminas Ultrapasteurizado

México / 1L

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.01**
% Proteína **2.79**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0.39**

**Costo por 1L $31.50

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B2, B12, E, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **66.38**
Calcio [mg/ 100 ml] **101.09**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **30.81**
Precio de presentación: **$42 a $43***

Silk

Alimento líquido de soya sin gluten

Estados Unidos / 946 ml

Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.91**
% Proteína **2.76**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.13**

**Costo por 1L $47.00

Otros nutrimentos
Minerales: Hierro, Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, D

Sodio [mg/ 100 ml] **74.20**
Calcio [mg/ 100 ml] **207.72**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **36.75**
Precio de presentación: **$37 a $47***

*Precios mínimos y máximos de bebidas vegetales en las ciudades de México y zona metropolitana, Mérida y Querétaro
Precios levantados del 13 al 20 de marzo de 2019.
**Costo por litro correspondiente a la fecha en que se realizó el estudio.

Bebidas de almendra

Extra Special
Bebida con jarabe de agave y almendras, ultrapasteurizada
España / 1L
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **2.45**
% Proteína **0.57**

% Azúcares
Fructosa **2.05**
Glucosa **0.86**
Sacarosa **0.36**

**Costo por 1 L $ 41.10

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, E, D,

Sodio [mg/ 100 ml] **54.03**
Calcio [mg/ 100 ml] **108.36**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **37.41**
Precio de presentación: **$41***

FULL CIRCLE market
Alimento líquido de almendra original
Estados Unidos / 946 ml
Información al consumidor: **Ostenta vitaminas y minerales cuyo contenido no comprueba**
% Grasa **1.14**
% Proteína **0.31**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.87**

**Costo por 1 L $ 42.20

Otros nutrimentos
No contiene

Sodio [mg/ 100 ml] **76.77**
Calcio [mg/ 100 ml] **172.70**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **22.98**
Precio de presentación: **$44***

GüD
Alimento líquido de almendras adicionado con calcio y vitaminas
México / 1L
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.07**
% Proteína **0.36**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.82**

**Costo por 1 L $ 42.50

Otros nutrimentos
Minerales: Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, Ácido fólico

Sodio [mg/ 100 ml] **65.03**
Calcio [mg/ 100 ml] **32.95**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **22.35**
Precio de presentación: **$37 a $48.4***

LALA Soy vita
Alimento líquido de almendra ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5
México / 960 ml
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.04**
% Proteína **0.35**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0.24**
Sacarosa **0**

**Costo por 1 L $ 36.90

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, B2, B5, B12, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **52.79**
Calcio [mg/ 100 ml] **139.01**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **11.66**
Precio de presentación: **$30 a $40***

Silk
Alimento líquido con almendra
México / 946 ml
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.27**
% Proteína **0.40**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **3.03**

**Costo por 1 L $ 45.90

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, E y D

Sodio [mg/ 100 ml] **67.03**
Calcio [mg/ 100 ml] **205.15**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **25.15**
Precio de presentación: **$39 a $47***

Silk
Alimento líquido de almendra sin azúcar
México / 946 ml
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.14**
% Proteína **0.43**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **0**

**Costo por 1 L $ 44.30

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **64.13**
Calcio [mg/ 100 ml] **165.79**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **11.96**
Precio de presentación: **$37 a $47***

Bebidas de avena

Santiveri
Organic Bio "Lact-avena"
Bebida de avena
España / 1L
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.90**
% Proteína **1.14**

% Azúcares
Fructosa **0.26**
Glucosa **2.60**
Sacarosa **0.36**

**Costo por 1 L $ 30.00

Otros nutrimentos
Vitaminas: No contiene

Sodio [mg/ 100 ml] **32.47**
Calcio [mg/ 100 ml] **3.91**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **53.16**

Silk
Alimento líquido de avena
México / 946 ml
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.28**
% Proteína **0.19**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.79**

Costo por 1 L $ 45.90

Otros nutrimentos
Minerales: Magnesio, Zinc
Vitaminas: A, B2, B12, E, D

Sodio [mg/ 100 ml] **55.77**
Calcio [mg/ 100 ml] **184.33**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **30.27**
Precio de presentación: **$41 a $47***

Bebidas de arroz

GüD
Alimento líquido de arroz adicionado con calcio y vitaminas A y D Ultrapasteurizado
México / 1L
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.20**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0.23**
Glucosa **2.70**
Sacarosa **0**

Costo por 1 L $ 30.00

Otros nutrimentos
Vitaminas: A, D

Sodio [mg/ 100 ml] **66.18**
Calcio [mg/ 100 ml] **102.70**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **37.68**
Precio de presentación: **$30 a $34***

Silk
Alimento líquido de arroz
México / 946 ml
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **0.29**
% Proteína **0.00**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0.57**
Sacarosa **2.41**

Costo por 1 L $ 42.20

Otros nutrimentos:
Minerales: Magnesio, Fósforo
Vitaminas: B2, B3, B6, B12, C

Sodio [mg/ 100 ml] **37.49**
Calcio [mg/ 100 ml] **149.86**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **39.99**
Precio de presentación: **$41 a $47***

Bebida de coco/almendra

BLUE DIAMOND
Almond Breeze Alimento líquido de almendras y coco
Estados Unidos / 946 ml
Información al consumidor: **Completa**
% Grasa **1.50**
% Proteína **0.35**

% Azúcares
Fructosa **0**
Glucosa **0**
Sacarosa **2.55**

Costo por 1 L $ 52.70

Otros nutrimentos:
Minerales: Hierro y Magnesio
Vitaminas: A, E, D
Sodio [mg/ 100 ml] **52.36**
Calcio [mg/ 100 ml] **136.00**
Aporte energético en 100 ml [kcal] **25.10**
Precio de presentación: **$43 a $68***

*Precios mínimos y máximos de bebidas vegetales en las ciudades de México y zona metropolitana, Mérida y Querétaro
Precios levantados del 13 al 20 de marzo de 2019.
**Costo por litro correspondiente a la fecha en que se realizó el estudio.

Resultados y Conclusiones

Todos los productos presentaron **adecuada calidad sanitaria**.

Las bebidas de almendra, arroz, coco, avena y almendra con coco tienen un mínimo aporte de proteína, a diferencia de las bebidas de soya cuyo contenido es mayor, parecido incluso, en algunas marcas, al de la leche de vaca (3g/100ml). En estos productos, aunque el cereal, semilla o fruto tengan proteína, el nutriente disminuye porque la proporción es baja (ver resultados).

En las bebidas evaluadas, **el principal componente es agua (92 al 98%)** seguido de azúcares, grasas y proteínas, éstas últimas provenientes del vegetal con que fue preparado. El contenido de cada uno de ellos depende del tipo de bebida y marca.

Aunque no es de esperarse, **también contienen sodio, proveniente principalmente de los emulsificantes y estabilizantes** (que se usan en su fabricación como ingredientes que ayudan a mantener una sola fase en el producto), y algunos simplemente adicionan sal.

Hay bebidas vegetales hasta con 3% de azúcar, la adición no va relacionada con un tipo determinado de bebida (arroz, coco, almendra), depende de la fórmula de cada fabricante. **Por ejemplo, puedes encontrar bebidas de almendra sin azúcar y otras de almendra con 3% de azúcar.**

La mayoría de las bebidas analizadas adicionan calcio. Si comparáramos su contenido con el de la leche (121 mg en 100 ml), **algunos de los productos se quedan por debajo del nivel de la leche**.

Al no ser lácteos, ninguno contiene lactosa.

NO SON LECHE

En la información en la etiqueta se encontró:

Las marcas **Calahua Coconut milk y A de Coco Coconut Milk** pueden inducir a pensar que son leche, cuando se trata de una bebida vegetal.

El alimento líquido de coco, marca **TERRAFERTIL NATURE'S HEART** presenta la leyenda "Certified Vegan" y un logotipo Kosher que no comprueba.

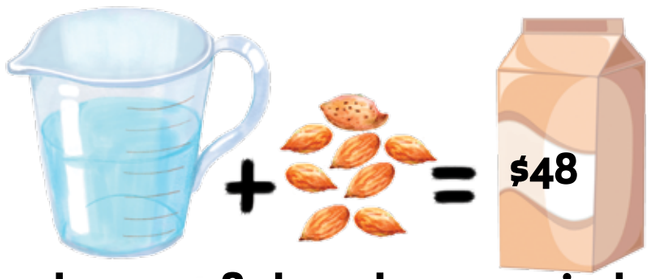
Todos los productos evaluados son veraces en cuanto al vegetal que declaran (soya, coco, almendra, etcétera).

Todos cumplieron con el contenido neto declarado.

Recomendaciones

- **Lee la etiqueta**, ten en cuenta las recomendaciones que se hacen respecto a los alérgenos, por ejemplo, en personas sensibles a la soya (incluyendo la lecitina de soya), el coco o la almendra pueden generar reacciones alérgicas importantes.
- **Revisa las leyendas precautorias de la etiqueta**, varios de los productos advierten que no deben usarse como fórmula infantil, o bien, que son elaborados para niños mayores de un año, jóvenes y adultos.
- **Verifica las fechas de caducidad de los productos**. Consume en un corto periodo de tiempo después de abrir el envase, mientras tanto, mantenlo en refrigeración. Descarta su consumo si el envase está inflado, deforme o con daños físicos.
- **Considera que estos productos son generalmente más caros que la leche**, aproximadamente $2 más por 100 ml. Los precios oscilan entre $2, 4 y $7.7 por 100 ml de bebida.

PARA REFLEXIONAR



1 litro de agua + 8 almendras es equivalente a un litro de bebida vegetal de almendras.

¿Estarías dispuesto a pagar hasta $48.00 por un litro de agua y 8 almendras?

Las bebidas analizadas contendrían, aproximadamente la siguiente cantidad de semilla, cereal o fruto por envase de un litro:

	Coco	Avena	Almendra	Arroz	Soya
Equivale a	3 cucharadas	3 cucharadas	8 almendras	media taza	4 cucharadas

Nota: Se tratan de valores aproximados, basados en los nutrimentos encontrados, pueden variar según la composición.

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-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificados en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-130-SSA1-1995** Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 31 de enero a 11 de marzo de 2019
Periodo de muestreo: 31 de enero a 6 de febrero de 2019
Marcas analizadas: 22
Pruebas realizadas: 3,854