

CONCENTRADOS DE JAMAICA, TAMARINDO Y HORCHATA

¿Te facilitan la vida o te aportan exceso de azúcares?

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

Pusimos a prueba algunos concentrados para preparar bebidas con el fin de informarte qué contienen y tomes una decisión informada, si es que adquieres o consumes alguno de ellos.



Fotografía: stockking / Freepik.



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-218-SSA1-2011.** Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 17 al 20 de abril del 2023.

Periodo del estudio: del 17 de abril al 9 de junio del 2023.

Marcas analizadas: 20.

Pruebas realizadas: 133.

¿QUÉ SON LOS CONCENTRADOS?

Son productos para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas elaboradas a partir de derivados vegetales o fruta, saborizantes y agua. Pueden contener ingredientes como el azúcar en cantidades suficientes dan consistencia y sabor.

En este estudio analizamos concentrados de:



Horchata

Se muele arroz con agua y/o leche; pueden adicionar extractos naturales o saborizantes de vainilla o canela, además de otros ingredientes.

La horchata aporta carbohidratos, fibra y algunas vitaminas.



Jamaica

Se hace una infusión de la flor de jamaica con agua purificada, generalmente en caliente, después se mezcla este extracto con el resto de ingredientes.

La jamaica contiene antioxidantes, vitaminas B1, B2, C, D y E, además de minerales como calcio, hierro, magnesio y zinc¹.



Tamarindo

Se hace una mezcla del tamarindo sin cáscara con agua purificada, se extrae la pulpa con medios mecánicos y posteriormente se separa la pulpa de las semillas y fibras del fruto, para finalmente mezclar con los otros ingredientes del concentrado.

El tamarindo aporta proteína, carbohidratos, minerales, vitaminas A, C y del complejo B (Tiamina y Riboflavina)².

Fotografías: jcomp (palto arroz y tamarindos), azerbaijanstockers (plato flor de jamaica) / Freepik.

¿QUÉ DICE LA NORMA?

Los concentrados para preparar bebidas deben cumplir con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria", la cual establece que deben ostentar en la etiqueta la tabla nutrimental por 100 ml del producto preparado de acuerdo a las recomendaciones de uso establecidas por el fabricante.

Por otra parte, también deben cumplir con la NOM-218-SSA1-2011, "Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba", que establece que no deben contener microorganismos coliformes, que se utilizan como indicadores de las condiciones en que se ha procesado un alimento o bebida.

¹ Fosado, Castro y Gómez. (2021). Producción, composición y usos de la jamaica. Revista Universitarios Potosinos, 20-25.

² Páez, Mercado y Blancas (2016). Compuestos bioactivos y propiedades saludables del Tamarindo (Tamarindus indica L). Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud. Volumen XVIII (1): 10-21, en <http://biotecnia.ojs.escire.net>.

¿QUÉ CONTIENEN?



Fotografía: topintp26 / Freepik.

Generalmente, el primer ingrediente es agua o azúcar, aunque hay casos en que esta última no se adiciona.

*Solo una marca de las analizadas los contiene.

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 20 PRODUCTOS



3 De jamaica



3 De jamaica sin azúcar



4 De tamarindo



3 De tamarindo sin azúcar



6 De horchata



1 De horchata sin azúcar

LAS PRUEBAS

INFORMACIÓN EN LA ETIQUETA

Se verificó que todas las muestras presentaran los datos obligatorios por norma y fueran veraces:



Se verificó:

<p>Contenido energético en 250 ml de producto preparado conforme a las instrucciones del fabricante.</p>	<p>Azúcares totales en 250 ml de producto preparado conforme a las instrucciones del fabricante.</p>	<p>Ingrediente natural (extracto)</p>	<p>Endulzante</p>	<p>Saborizante</p>	<p>Acidulante</p>
		<p>Espesante</p>	<p>Colorante</p>	<p>Calidad sanitaria</p>	<p>Conservador</p>

Sistema de etiquetado frontal en 100 ml de producto preparado conforme a las instrucciones del fabricante.

Información Nutricional en 100 ml de producto preparado conforme a las instrucciones del fabricante.

JAMAICA



Precios Promedio de Concentrados para Preparar Bebidas con y sin Azúcar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Hermosillo y Puebla, del 3 al 11 de julio del 2023.

\$ Precio por envase.

DELICIOSA

México/ 700 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
No contiene

\$54

Ingrediente natural
Jamaica

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Contenido energético
93 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
23.5 g

/250 ml de producto preparado



TUCÁN CONCENTRADOS

México/ 500 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
De jamaica

\$27

Ingrediente natural
Jamaica

Espesante
Goma xantana y Goma guar

Colorante
Rojo 40 y Azul 1

Contenido energético
60 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
15.2 g

/250 ml de producto preparado



Sus instrucciones no son claras.

PRINCESA

México/ 700 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
No contiene

\$46

Ingrediente natural
Jamaica

Espesante
No contiene

Colorante
Rojo 40 y Azul 1

Contenido energético
163 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
40.5 g

/250 ml de producto preparado



Le falta el sello:



JAMAICA SIN AZÚCAR



Precios Promedio de Concentrados para Preparar Bebidas con y sin Azúcar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Hermosillo y Puebla, del 3 al 11 de julio del 2023.

\$ Precio por envase.

DELICIOSA

México/700 ml



Información

Endulzante
No contiene

Saborizante
No contiene

\$45

Ingrediente natural
Jamaica

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Contenido energético
0 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene



F-DÍAZ

México/1 l



Información

Endulzante
No contiene

Saborizante
No contiene

\$66

Ingrediente natural
Jamaica

Espesante
No contiene

Colorante
Rojo 40 y Azul 1

Contenido energético
0 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene



Dice "100% fruta natural" y **NO CONTIENE FRUTA.**

DELSOL

México/5 l



Información

Endulzante
No contiene

Saborizante
De jamaica

\$393*

Ingrediente natural
Jamaica

Espesante
Goma xantana

Colorante
Rojo 40 y Azul 1

Contenido energético
0 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene



No comprobó la frase:

• **CALIDAD PREMIUM**

No contiene jamaica en polvo aunque la declara.

*Precio obtenido por Internet el 11 de julio del 2023.



TAMARINDO



Precios Promedio de Concentrados para Preparar Bebidas con y sin Azúcar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Hermosillo y Puebla, del 3 al 11 de julio del 2023.

\$ Precio por envase.

DELICIOSA

México/ 700 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
No contiene

\$54

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Contenido energético
95 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
30 g

/250 ml de producto preparado



EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

PRINCESA

México/ 700 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
No contiene

\$46

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
No contiene

Colorante
Natural

Contenido energético
130 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
32.2 g

/250 ml de producto preparado



EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

No es veraz, declara 6% de azúcares totales y contiene 12.9%.

Le falta el sello:



EXCESO CALORÍAS

F-DÍAZ

México/ 1l



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
No contiene

\$67

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
Goma guar

Colorante
Caramelo

Contenido energético
60 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
17.5 g

/250 ml de producto preparado



EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

Su declaración es incorrecta, no incluye a los azúcares añadidos en su declaración de azúcares totales.

TUCÁN CONCENTRADOS

México/ 500 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
De tamarindo

\$28

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
Goma xantana y Goma guar

Colorante
Amarillo 5, Azul 1 y Rojo 5

Contenido energético
70 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
17.5 g

/250 ml de producto preparado



EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

Sus instrucciones no son claras.

TAMARINDO SIN AZÚCAR



Precios Promedio de Concentrados para Preparar Bebidas con y sin Azúcar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Hermosillo y Puebla, del 3 al 11 de julio del 2023.

\$ Precio por envase.

DELICIOSA

México/700 ml



Información

Endulzante
No contiene

Saborizante
No contiene

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Contenido energético
0 kcal

/250ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene



\$46

DELSOL

México/5 l



Información

Endulzante
No contiene

Saborizante
De tamarindo

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
Goma xantana

Colorante
Caramelo

Contenido energético
0 kcal

/250ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene



\$322*

DELSOL

México/2 l



Información

Edulcorante
Sucralosa y Acesulfame k

Saborizante
De tamarindo

Ingrediente natural
Tamarindo

Espesante
Goma xantana

Colorante
Caramelo

Contenido energético
0 kcal

/250ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene



\$148*

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



*Precio obtenido por Internet el 11 de julio del 2023.

HORCHATA O ARROZ

Precios Promedio de Concentrados para Preparar Bebidas con y sin Azúcar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Hermosillo y Puebla, del 3 al 11 de julio del 2023.

\$ Precio por envase.

DELICIA
México/ 700 ml



\$40



Información

Ingrediente natural
Arroz y leche

Endulzante
Azúcar

Espesante
No contiene

Saborizante
De almendra, canela
y vainilla

Colorante
No contiene

Contenido energético
140 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
23.2 g

/250 ml de producto preparado

No presenta tabla nutricional sobre el producto preparado.

No presenta instrucciones de uso.

F-DÍAZ
México/1l



\$67



Información

Ingrediente natural
Harina de arroz y
canela

Endulzante
Azúcar

Espesante
Goma guar

Saborizante
De vainilla, leche y
coco

Colorante
Caramelo

Contenido energético
63 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
15.7 g

/250 ml de producto preparado

Su declaración es incorrecta, no incluye a los azúcares añadidos en su declaración de azúcares totales.

DELSOL
México/ 2l



\$83



Información

Ingrediente natural
Arroz y leche

Endulzante
Jarabe de Maíz
de Alta Fructosa

Espesante
Goma xantana y
Carboximetilcelulosa

Saborizante
De horchata

Colorante
Dioxido de titanio y
Caramelo

Contenido energético
140 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
19 g

/250 ml de producto preparado

Utiliza Jarabe de Maíz de Alta Fructosa y declara Fructosa.

FRUTI WANDYS
México/ 700 ml



\$32



Información

Ingrediente natural
Arroz

Endulzante
Azúcar

Espesante
No contiene

Saborizante
Sí contiene

Colorante
No contiene

Contenido energético
125 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
31.5 g

/250 ml de producto preparado

No es veraz, declara 31% de azúcares totales, pero contiene 12.6%.

Presenta imagen de rajitas de canela, pero no está en sus ingredientes.

QUEM ES QUEM
 Precios Promedio de Concentrados para Preparar Bebidas con y sin Azúcar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Hermosillo y Puebla, del 3 al 11 de julio del 2023.

\$ Precio por envase.

PRINCESA

México/700 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
Sí contiene

Ingrediente natural
Arroz y leche

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Contenido energético
135 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
33.7 g

/250 ml de producto preparado

Sus instrucciones no son claras.

Le falta el sello:



TUCÁN CONCENTRADOS

México/500 ml



Información

Endulzante
Azúcar

Saborizante
De canela, horchata, almendra y vainilla

Ingrediente natural
Arroz y productos de la leche (caseinatos)

Espesante
Goma xantana y Goma guar

Colorante
No contiene

Contenido energético
140 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
16.5 g

/250 ml de producto preparado

Sus instrucciones no son claras.

Presenta imagen de rajitas de canela, pero declara "sabor artificial".

HORCHATA SIN AZÚCAR

F-DÍAZ

México/1l



Información

Endulzante
No contiene

Saborizante
De vainilla, coco y leche

Ingrediente natural
Harina de arroz y canela

Espesante
Goma guar

Colorante
Caramelo

Contenido energético
0 kcal

/250 ml de producto preparado

Azúcares totales
No contiene

Dice "100% fruta natural" y **NO CONTIENE FRUTA.**



LO QUE ENCONTRAMOS

TODOS CONTIENEN ACIDULANTES

Todos los productos analizados contienen acidulantes, como:

- Ácido cítrico
- Citrato de sodio

Acidulante: aditivo que modifica o mantiene la acidez de los productos.³



TODOS CONTIENEN CONSERVADORES

Todos los productos analizados contienen conservadores, como:

- Benzoato de sodio
- Sorbato de potasio
- Propionato de sodio



Fotografías: tubos de ensayo y matraces / Freepik.

NO ADICIONAN AZÚCARES



DELICIOSA F-DÍAZ DELICIOSA DELSOL DELSOL DELSOL F-DÍAZ

³ACUERDO POR EL QUE SE DETERMINAN LOS ADITIVOS Y COADYUVANTES EN ALIMENTOS, BEBIDAS Y SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, SU USO Y DISPOSICIONES SANITARIAS, de la Secretaría de Salud.

DECLARACIÓN DE AZÚCARES

NO VERAZ

El contenido de azúcares que declaran no es veraz, incumpliendo la Norma Oficial Mexicana*:

Declara
31%
de azúcares totales
en realidad
Contiene **12.6%**

FRUTY WANDYS

Declara
6%
de azúcares totales
en realidad
Contiene **12.9%**

PRINCESA

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010.

INCORRECTA

Los siguientes productos no incluyen los azúcares añadidos en la suma final de los azúcares totales declarados, por lo que incumplen la Norma Oficial Mexicana*:

Declara
0.2%
de azúcares totales
en realidad
Contiene **6.3%**

F-DÍAZ

Declara
0.9%
de azúcares totales
en realidad
Contiene **7%**

F-DÍAZ

¿QUÉ SON LOS AZÚCARES TOTALES?



Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

Fotografía: Kenstock (tamarindos) / Pxabay.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO ADICIONAN SABORIZANTES, COLORANTES NI ESPESANTES



DELICIOSA DELICIOSA DELICIOSA DELICIOSA

PRESENTAN IMAGEN ENGAÑOSA

En su etiqueta presentan una imagen de canela y no contiene dicho ingrediente, por lo que confunden al consumidor e incumplen la Norma Oficial Mexicana*.

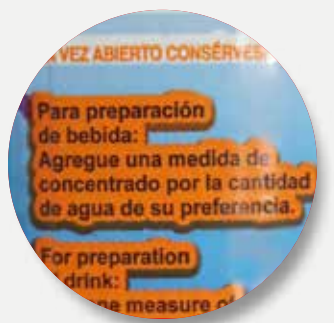


FRUTY WANDYS TUCÁN CONCENTRADOS

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

SUS INSTRUCCIONES DE USO NO SON CLARAS

Estos productos, por norma, deben informar de manera precisa las instrucciones de preparación con las cantidades y procedimiento correctos, al no hacerlo incumplen la Norma Oficial Mexicana*.



*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

TUCÁN CONCENTRADOS TUCÁN CONCENTRADOS TUCÁN CONCENTRADOS

NO PRESENTA INSTRUCCIONES DE USO

Es obligatorio que las instrucciones sean parte de la Información al Consumidor, por lo que al no presentarlas este producto incumple la Norma Oficial Mexicana*.



DELICIA

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

LO QUE ENCONTRAMOS

LES FALTA EL SELLO

A pesar de tener exceso de calorías, no presentan el sello que lo advierte, por lo que incumplen con la Norma Oficial Mexicana*.



PRINCESA



PRINCESA



PRINCESA

NO PRESENTA EL CONTENIDO NUTRIMENTAL DEL PRODUCTO PREPARADO

Por norma, estos productos deben indicar en su etiqueta la información nutricional en 100 ml del producto preparado conforme a las instrucciones del fabricante; al no hacerlo incumplen la Norma Oficial Mexicana*.



DELICIA

DICEN "100% FRUTA NATURAL" Y NO CONTIENEN FRUTA

Estos productos engañan al presentar en su envase la leyenda "100% Fruta Natural", ya que no contienen fruta.



F-DÍAZ



F-DÍAZ



*NOM-051-SCFI/SSAI-2010. Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley. La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

¡CUIDADO!, NO DEBEN TOMARLO LOS NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



DELSOL

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

El siguiente producto utiliza Jarabe de Maíz de Alta Fructosa como endulzante, sin embargo lo declara como fructosa:



DELSOL

PRESENTA LEYENDA QUE NO COMPRUEBA



DELSOL



"CALIDAD PREMIUM"



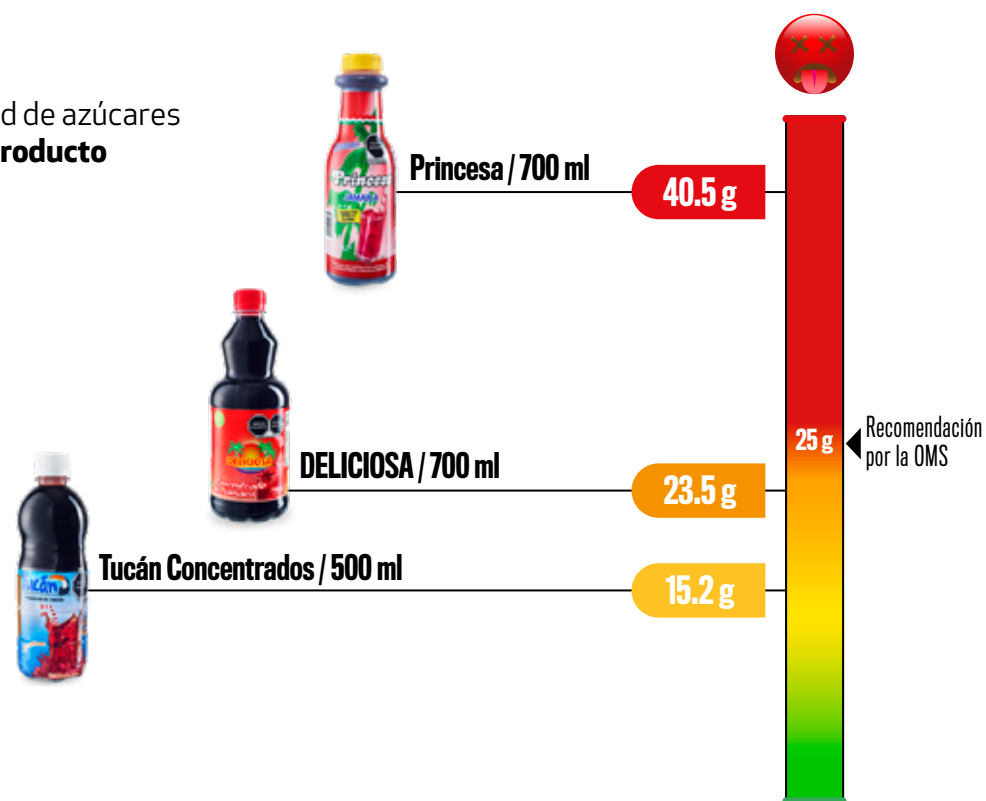
EL DETECTOR DE AZÚCARES

25 g
de azúcares totales

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

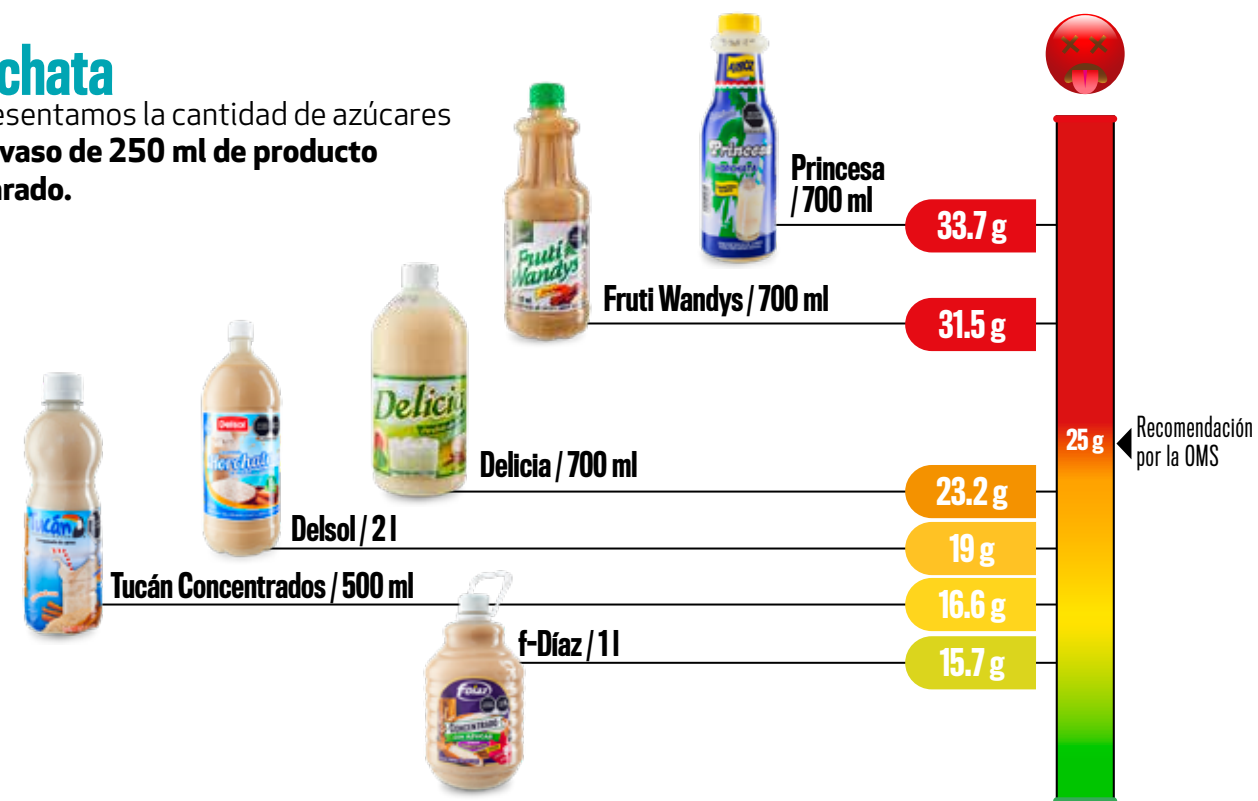
Jamaica

Te presentamos la cantidad de azúcares en un **vaso de 250 ml de producto preparado.**



Horchata

Te presentamos la cantidad de azúcares en un **vaso de 250 ml de producto preparado.**



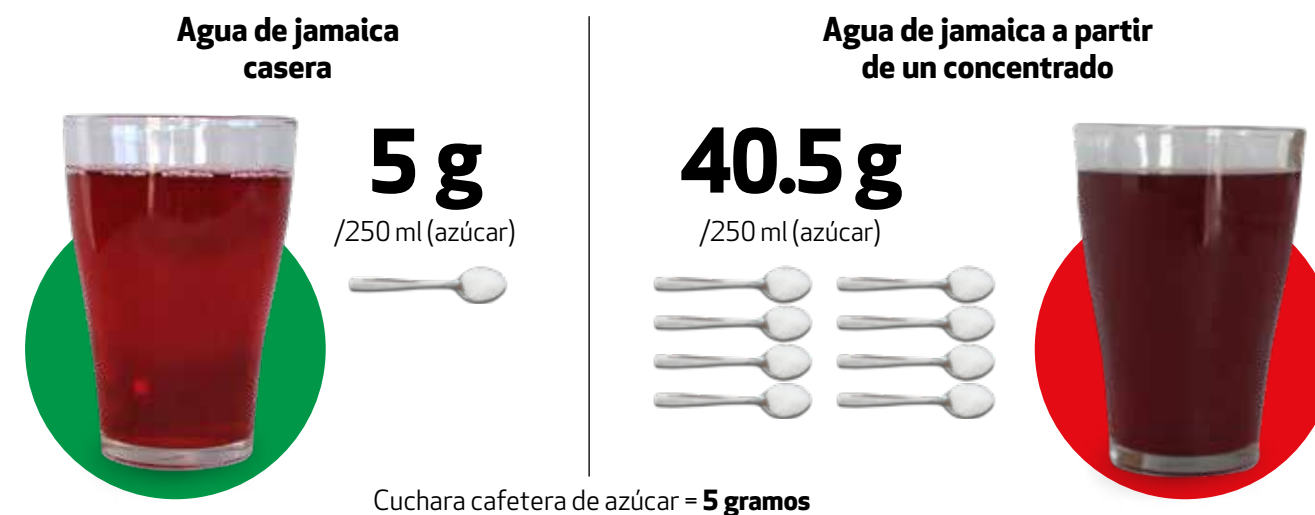
Tamarindo

Te presentamos la cantidad de azúcares en un **vaso de 250 ml de producto preparado.**



¿CUÁNTOS AZÚCARES ESTÁS TOMANDO?

Comparamos la cantidad de azúcares en un vaso de 250 ml de agua de jamaica preparada a partir de un concentrado y de una hecha en casa. Recuerda que lo hecho en casa es más económico, contienen menos azúcares, no contienen saborizantes ni colorantes artificiales así como conservadores y sobre todo, sabes qué le estás poniendo.



*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

CONSIDERACIONES

DE COMPRA



Revisa el empaque

No adquieras productos cuyo envase está inflado, dañado o con escurrimientos.

DE USO



Presta atención a los azúcares

Así tendrás una idea de la cantidad de azúcares que estarías ingiriendo en un vaso de 250 ml, que puede contener el equivalente a 3 cucharadas cafeteras de azúcar o hasta 8, con lo que superarías el límite sugerido por la OMS.



Checa las recomendaciones de uso

Así aprovecharás mejor el producto y te rendirá lo que indica.



Recuerda que aportan calorías

Principalmente las provenientes de los azúcares y de los carbohidratos, como es el caso de los provenientes del arroz (que se utiliza como ingrediente para la horchata) o de algún otro ingrediente que los contenga.



Lee la etiqueta

Revisa los ingredientes. Recuerda que la mayoría adiciona azúcar. Incluso algunos contienen la leyenda "no necesita azúcar", pero ya la contiene en sus ingredientes.



PREGUNTA CÓMO PREPARAN TU AGUA

Muchos establecimientos de comida ofrecen aguas frescas, **pregunta cómo las preparan, si son naturales o a partir de concentrados o jarabes** para saber qué es lo que vas a consumir.

