



Bebidas vegetales No son leche, te nutren menos y son más caras



Consumir por moda las bebidas de origen vegetal va a costarte caro y no te nutrirá como lo hace la leche de vaca, porque aunque algunas opciones se acercan a su nivel de proteínas, en otras, el nivel de azúcar y carbohidratos es alto



Soya



Coco



Arroz



Almendras



Avellana



En estos últimos años han aparecido en el mercado nacional varias bebidas de origen vegetal, como las de soya, almendra, arroz, coco y avellana, y se han convertido en una oferta atractiva tanto para los intolerantes a alguno de los componentes de la leche de vaca, como para quienes gustan de las dietas vegetarianas o los que suponen que son más saludables.

Por error, muchos se refieren a estos productos como “leche”, aunque esta denominación sólo se puede utilizar para nombrar al producto obtenido de las glándulas mamarias. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar las bebidas de

origen vegetal disponibles. Además del agua y el vegetal, suelen incluir otros ingredientes, dependiendo de la marca: azúcares, aceites vegetales, sal, calcio, vitaminas, emulsificantes, espesantes, entre otros. No hay más que leer sus listas de ingredientes para comprobarlo. Y es justo en esta variedad de ingredientes donde radican las diferencias desde el punto de vista nutricional.

Por ejemplo, el contenido de proteínas de estas bebidas variará dependiendo del aporte que le otorga el vegetal y de la cantidad de éste en el producto. Entre las bebidas que hoy se analizan, las de soya superan al resto por su riqueza en proteínas.





El estudio

Se analizaron

- 11 bebidas de soya
- 5 de almendra
- 4 de coco

- 3 de arroz
- 2 de almendra y coco
- 1 de avellana

LABORATORIO PROFECO

En todos los casos:

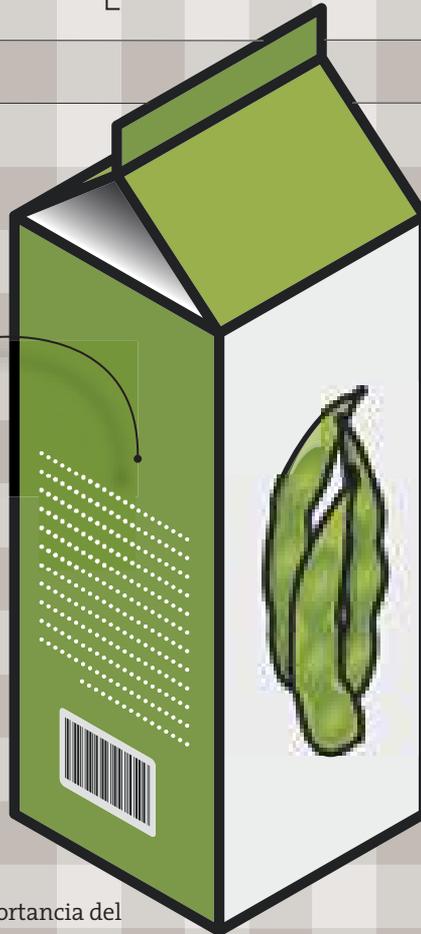
Se revisó que la información ostentada en la etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre la calidad y características de cada producto

Verificamos que la grasa correspondiera al origen vegetal de la bebida

Medimos su contenido neto y verificamos que cumpliera con lo declarado



Debido a la importancia del control sanitario en la preparación de los alimentos y como parte de la calidad de los productos, comprobamos que todos los productos fueran sanitariamente adecuados



Determinamos los contenidos de:

- proteína
- grasa
- carbohidratos
- azúcares
- calcio
- sodio
- contenido energético

Todos los resultados los reportamos por 100 mililitros de producto

Aunque no fue motivo de la evaluación, se determinó el precio por 100 mililitros de producto

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en este estudio son:

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

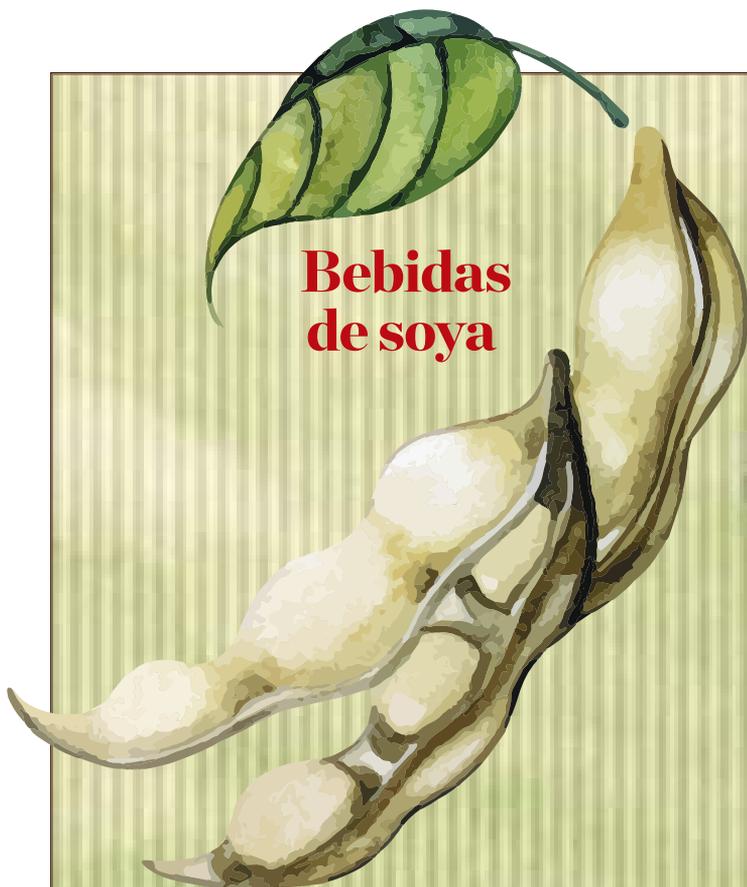
Periodo del estudio: 16 de diciembre de 2015 al 15 de marzo de 2016

Periodo de muestreo: 16 de diciembre de 2015 al 26 de febrero de 2016

Marcas analizadas: 26

Pruebas realizadas: 2,912

Bebidas de soya



Ades

Alimento líquido de soya sabor natural fortificado con calcio, zinc y 7 vitaminas
México 🇲🇩 946 ml

Información al consumidor

Completa

- P**roteína (g/100 ml): **3.0**
- G**rasa (g/100 ml): **2.0**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **3.5**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **2.7**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **44**
- Costo por 100 ml: **\$2.30**



Silk

Alimento líquido de soya sin gluten
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

Completa

- P**roteína (g/100 ml): **2.7**
- G**rasa (g/100 ml): **1.9**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **3.6**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **2.3**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **42**
- Costo por 100 ml: **\$4.00**



World Table

Alimento líquido de soya ultrapasteurizado
México 🇲🇩 1 l

Información al consumidor

Completa

- P**roteína (g/100 ml): **2.6**
- G**rasa (g/100 ml): **1.7**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **5.7**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **5.3**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **49**
- Costo por 100 ml: **\$2.35**



Soy DREAM

Bebida de Soya enriquecida
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

Completa

- P**roteína (g/100 ml): **2.5**
- G**rasa (g/100 ml): **1.7**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **3.3**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **2.6**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **39**
- Costo por 100 ml: **\$5.23**



NATURE'S HEART TERRAFERTIL

Bebida de soya enriquecida orgánica
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

No comprueba la leyenda

- Nature's Heart, Lo mejor de la naturaleza en tu vida**
- P**roteína (g/100 ml): **2.3**
- G**rasa (g/100 ml): **1.4**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **4.3**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **4.4**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **39**
- Costo por 100 ml: **\$4.22**



Extra Special

Alimento líquido de soya orgánica ultrapasteurizado México 1 l

I nformación al consumidor

► **Completa**

- P**roteína (g/100 ml): **2.7**
- G**rasa (g/100 ml): **2.0**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **6.2**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **5.3**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **53**
- \$** Costo por 100 ml: **\$2.69**



LALA Soy Salud Soya

Alimento líquido de soya ultrapasteurizado, adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5 México 960 ml

I nformación al consumidor

► **Presenta leyenda que puede inducir a error Soy Salud Soya ***

- P**roteína (g/100 ml): **2.9**
- G**rasa (g/100 ml): **1.8**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **4.9**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **3.1**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **47**
- \$** Costo por 100 ml: **\$3.11**

* El fabricante señala estar en proceso cambio de marca para eliminar el término "Salud"

Bebidas de soya sin azúcar



Silk

Alimento líquido de soya sin azúcar añadida y sin gluten Estados Unidos 946 ml

I nformación al consumidor

► **Completa**

- P**roteína (g/100 ml): **3.1**
- G**rasa (g/100 ml): **1.7**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **1.5**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **0.5**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **34**
- \$** Costo por 100 ml: **\$3.75**



World Table

Alimento líquido de soya ultrapasteurizado sin azúcar. Bebida obtenida de soya natural sin azúcar México 1 l

I nformación al consumidor

► **Completa**

- P**roteína (g/100 ml): **2.7**
- G**rasa (g/100 ml): **1.8**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **1.6**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **0.0**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **33**
- \$** Costo por 100 ml: **\$2.35**



Ades

Alimento líquido de soya sin azúcar adicionada, sabor natural fortificado con calcio, zinc y 7 vitaminas México 946 ml

I nformación al consumidor

► **Completa**

- P**roteína (g/100 ml): **3.0**
- G**rasa (g/100 ml): **2.1**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **2.0**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **0.0**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **39**
- \$** Costo por 100 ml: **\$2.06**



Boulder

Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A y D3 LIGHT México 1 l

I nformación al consumidor

► **No demuestra el uso del símbolo kosher**

- P**roteína (g/100 ml): **2.6**
- G**rasa (g/100 ml): **2.0**
- C**arbohidratos (g/100 ml): **1.4**
- A**zúcares totales (g/100 ml): **0.0**
- Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **34**
- \$** Costo por 100 ml: **\$2.86**



Bebidas de coco



SO DELICIOUS

Alimento líquido sabor coco
Estados Unidos 🇺🇸 1 l

Información al consumidor

► **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.2**

Grasa (g/100 ml): **2.0**

Carbohidratos (g/100 ml): **3.4**

Azúcares totales (g/100 ml): **2.9**

Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **32**

\$ Costo por 100 ml: **\$4.00**



NATURE'S HEART TERRAFERTIL

Bebida de coco enriquecida con calcio,
vitamina A y vitamina D

Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

► **Su etiqueta no contiene la declaración de proteína en la tabla nutricional**

► **No compruebe la Leyenda Nature's Heart, Lo mejor de la naturaleza en tu día a día**

Proteína (g/100 ml): **0.2**

Grasa (g/100 ml): **1.7**

Carbohidratos (g/100 ml): **3.2**

Azúcares totales (g/100 ml): **3.1**

Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **29**

\$ Costo por 100 ml: **\$4.07**

Bebida de coco sin azúcar



SO DELICIOUS

Alimento líquido sabor coco sin azúcar
Estados Unidos 🇺🇸 1 l

Información al consumidor

► **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.2**

Grasa (g/100 ml): **1.9**

Carbohidratos (g/100 ml): **0.8**

Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**

Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **21**

\$ Costo por 100 ml: **\$4.00**



Calahua

Alimento líquido de coco sin azúcar ni lactosa
México 🇲🇪 1 l

Información al consumidor

► **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.3**

Grasa (g/100 ml): **3.7**

Carbohidratos (g/100 ml): **1.8**

Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**

Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **42**

\$ Costo por 100 ml: **\$2.99**



Bebidas de arroz



Pacific
Bebida de Arroz
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

- Información al consumidor
- **Completa**
- Proteína (g/100 ml): **0.3**
- Grasa (g/100 ml): **0.9**
- Tipo de Grasa **Arroz y canola**
- Carbohidratos (g/100 ml): **10.5**
- Azúcares totales (g/100 ml): **6.1**
- Contenido Energético (kcal/100 ml): **51**
- Costo por 100 ml: **\$5.39**

Bebida de arroz sin azúcar



NATURE'S HEART TERRAFERTIL
Bebida de arroz enriquecida con calcio vitamina A y vitamina D. Sin azúcar adicionada
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

- Información al consumidor
- **No comprueba la Leyenda Nature's Heart, lo mejor de la naturaleza en tu vida**
- Proteína (g/100 ml): **0.1**
- Grasa (g/100 ml): **1.1**
- Tipo de Grasa **Arroz y cErtamo**
- Carbohidratos (g/100 ml): **9.9**
- Azúcares totales (g/100 ml): **0.9**
- Contenido Energético (kcal/100 ml): **50**
- Costo por 100 ml: **\$4.22**



Rice DREAM
Bebida de arroz enriquecida
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

- Información al consumidor
- **Completa**
- Proteína (g/100 ml): **0.1**
- Grasa (g/100 ml): **1.1**
- Tipo de Grasa **Arroz, cErtamo y canola**
- Carbohidratos (g/100 ml): **10.0**
- Azúcares totales (g/100 ml): **4.9**
- Contenido Energético (kcal/100 ml): **50**
- Costo por 100 ml: **\$5.23**

Bebidas de almendras



Silk Almond

Alimento líquido sabor almendra sin gluten
México 🇲🇪 946 ml

Información al consumidor

► **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**

Grasa (g/100 ml): **1.1**

Carbohidratos (g/100 ml): **3.5**

Azúcares totales (g/100 ml): **3.2**

Contenido energético (kcal/100 ml): **26**

Costo por 100 ml: **\$4.03**



BLUE DIAMOND

Almond Breeze

Bebida de almendras sabor original
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

► **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**

Grasa (g/100 ml): **1.3**

Carbohidratos (g/100 ml): **2.8**

Azúcares totales (g/100 ml): **2.7**

Contenido energético (kcal/100 ml): **24**

Costo por 100 ml: **\$5.23**



LALA Soy Salud Almendras

Alimento líquido de almendra ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5
México 🇲🇪 960 ml

Información al consumidor

► **Presenta leyenda que puede inducir a error Soy Salud Almendra ***

Proteína (g/100 ml): **0.7**

Grasa (g/100 ml): **0.9**

Carbohidratos (g/100 ml): **5.3**

Azúcares totales (g/100 ml): **2.2**

Contenido energético (kcal/100 ml): **33**

Costo por 100 ml: **\$2.98**

* El fabricante señala estar en proceso cambio de marca para eliminar el término "salud"

Bebida de almendra sin azúcar



Silk Almondmilk

Alimento líquido con almendras sin endulzante
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

► **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**

Grasa (g/100 ml): **1.1**

Carbohidratos (g/100 ml): **0.5**

Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**

Contenido energético (kcal/100 ml): **13**

Costo por 100 ml: **\$4.07**



NATURE'S HEART

TERRAFERTIL

Bebida de almendra enriquecida con calcio vitamina A y vitamina D. Sin azúcar
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor

► **No comprueba la Leyenda Nature's Heart, Lo mejor de la naturaleza en tu día a día**

Proteína (g/100 ml): **0.4**

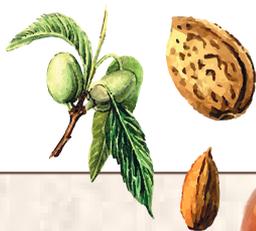
Grasa (g/100 ml): **1.2**

Carbohidratos (g/100 ml): **0.6**

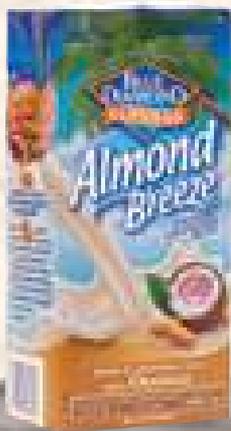
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**

Contenido energético (kcal/100 ml): **15**

Costo por 100 ml: **\$4.18**



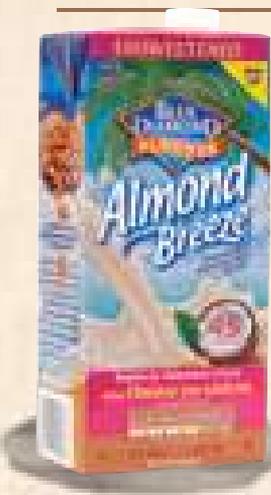
Bebidas de almendras y coco



BLUE DIAMOND Almond Breeze
Bebida de almendras y coco sabor original
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al consumidor
► Completa
Proteína (g/100 ml): **0.4**
Grasa (g/100 ml): **1.3**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.0**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.9**
 Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **25**
\$ Costo por 100 ml: **\$4.58**

Bebida de almendra y coco sin azúcar



BLUE DIAMOND Almond Breeze
Bebida de almendras y coco sabor original sin azúcar
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al Consumidor
► Completa
Proteína (g/100 ml): **0.5**
Grasa (g/100 ml): **1.6**
Carbohidratos (g/100 ml): **0.7**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
 Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **19**
\$ Costo por 100 ml: **\$5.08**

LABORATORIO PROFECO



Bebida de avellana

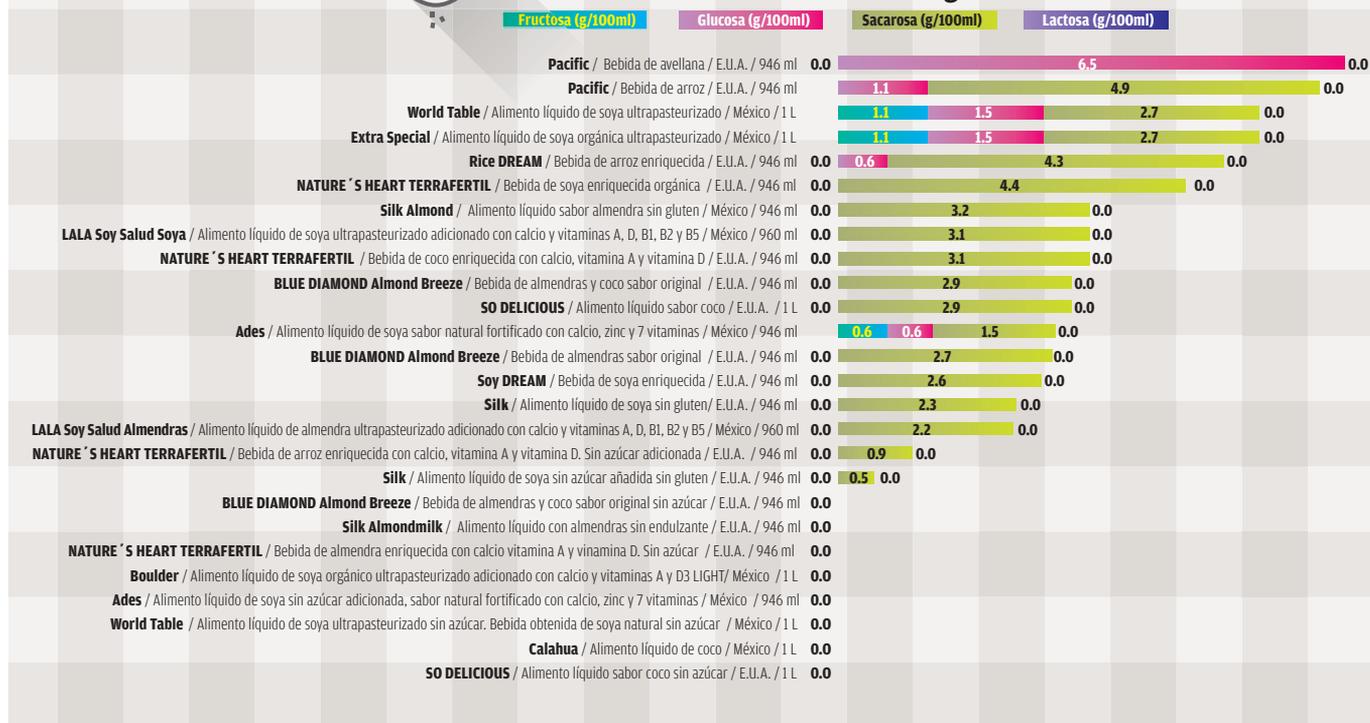


Pacific
Bebida de avellana
Estados Unidos 🇺🇸 946 ml

Información al Consumidor
► Completa
Proteína (g/100 ml): **0.7**
Grasa (g/100 ml): **1.5**
Carbohidratos (g/100 ml): **7.6**
Azúcares totales (g/100 ml): **6.5**
 Contenido **E**nergético (kcal/100 ml): **47**
\$ Costo por 100 ml: **\$7.08**



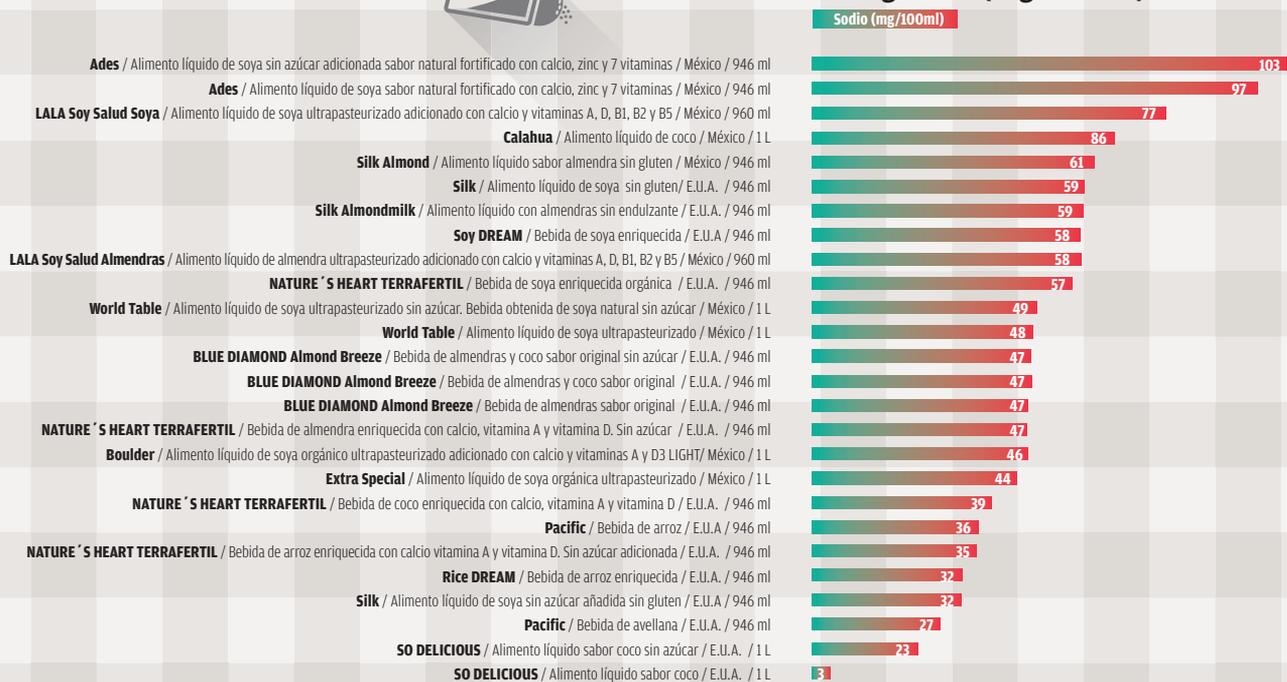
Azúcares en bebidas vegetales



Calcio en bebidas vegetales (mg/100 ml)



Sodio* en bebidas vegetales (mg/100 ml)



*La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda disminuir el consumo de sodio a fin de reducir las tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Para los adultos sugiere una ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día.

Quien consume habitualmente bebidas vegetales debe contemplar, a través del resto de los alimentos que incluye en su dieta, la manera de compensar su baja disponibilidad de calcio y la carencia en estos productos de uno o varios aminoácidos esenciales.

Fuente: Eroski Consumer. (2009). Las bebidas vegetales. Leído el 4 de abril de 2016, de Eroski Consumer Sitio web: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentacion_alternativa/2009/06/29/91811.php



Resultados

Los productos sujetos a estudio cumplieron con los contenidos netos declarados y mostraron un correcto estado higiénico-sanitario. Derivado de los diferentes ingredientes que contienen, los aportes nutrimentales son distintos. Te mostramos la comparación entre las bebidas analizadas, considerando los valores encontrados entre las marcas. Los productos sin azúcar no fueron reportados:



Nutriente	De soya* 	Bebidas de almendras* 	Bebidas de arroz* 	Bebidas de coco* 	Bebida de almendra y coco* 	Bebida de avellana* 
Proteína (g/100 ml)	2.3 - 3.0	0.4 - 0.7	0.1 - 0.3	0.2	0.4	0.7
Grasa (g/100 ml)	1.4 - 2.0	0.9 - 1.3	0.9 - 1.1	1.7 - 2.0	1.3	1.5
Carbohidratos (g/100 ml)	3.3 - 6.2	2.8 - 5.3	10.0 - 10.5	3.2 - 3.4	3.0	7.6
Azúcares (g/100 ml)	2.3 - 5.3	2.2 - 3.2	4.9 - 6.1	2.9 - 3.1	2.9	6.5
Calcio (mg/100 ml)	23 - 178	122 - 185	118 - 144	50 - 136	236	86
Sodio (mg/100 ml)	44 - 97	47 - 61	32 - 36	3 - 39	47	27

*Dentro de los valores reportados no se consideraron los productos sin azúcar.

En cuanto al tipo de grasas, en las bebidas de arroz encontramos la adición de aceites vegetales, tales como canola y cártamo. En las demás, la grasa correspondió al origen vegetal de la bebida.

Conclusiones



Las bebidas de almendra, arroz, coco, avellana y almendra con coco tienen un mínimo aporte de proteína,

a diferencia de las bebidas de soya, cuyo contenido es, en algunas marcas, cercano al de la leche de vaca (3 g/100 ml).



Como señalamos en el párrafo anterior, las bebidas de almendra analizadas tuvieron contenidos de proteína bajos, a pesar de que la almendra es una buena fuente de proteína. Esto hace suponer que el contenido de almendra en los productos es muy bajo.



Las bebidas de avellana y arroz son las más altas en azúcares. Las segundas, también son las más altas en carbohidratos, por las características propias del arroz.

LABORATORIO PROFECO



• Todas las bebidas analizadas contienen calcio, diferente en cada marca, incluso encontramos productos con contenidos mínimos, nos referimos al “Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado adicionado de calcio y vitamina A y D3 light” de la marca **Boulder**, que sólo contiene 8 mg/100 ml.

• Encontramos marcas que no cumplen con el contenido de calcio declarado en su etiqueta, como por ejemplo: **Boulder** “Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado adicionado de calcio y vitamina A y D3 light”; **World Table** “Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado sin azúcar”; **World Table** “Alimento líquido de soya ultrapasteurizado”; **Extra Special** “Alimento líquido de soya orgánica ultrapasteurizado”.

Encontramos marcas de bebidas vegetales sin azúcar.

Recomendaciones

Antes de adquirir alguno de estos productos, revisa que el envase no esté deteriorado y verifica su fecha de caducidad.

Hay sodio en estas bebidas, aunque no se esperaría encontrarlo; tenlo en cuenta. Para los que tienen intolerancia a alguno de los componentes de la leche, se trata de alternativas viables, pero toma en cuenta que **no son igual de nutritivas y todas son, por lo general, más caras que la leche de vaca regular.**