

Información nutricional de productos elaborados a partir de los datos suministrados por la etiqueta

Teresa Herrera^[1]

¹Nutricionista. Encargada de la oficina de investigación y desarrollo IIDENUT.
Email: teresa.herrera@iidenut.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Reconocer las características de un correcto etiquetado nutricional.
- Comparar el contenido nutricional que existe entre alimentos envasados de una misma clase.
- Evaluar la cantidad de nutrientes y decidir por el uso adecuado de los alimentos envasados, al buscar ciertos nutrientes.

Palabras clave: Etiquetado nutricional, requerimientos, CODEX, nutriente, FDA, RDI

Resultados

A continuación presentaremos la tercera parte de los resultados del presente estudio. En 2 ejemplares anteriores de la revista Renut se publicó la primera y segunda parte que incluía información sobre leches frescas, evaporadas, en polvo y las denominadas leches de soya, yogures, panes y tostadas.

v) PESCADOS ENLATADOS

Nota: El tamaño de una porción promedio es de 100 gramos.

Energía. El aporte promedio de energía de los Pescados Envasados (PE) fue de 184.7kcal/100g. El menor aporte de calorías correspondió al PE atún Light en agua de la marca 1 (77.4kcal), mientras que el que proporcionó mayor cantidad de energía fue el PE lomito de atún en aceite de la marca 4 (273.5g/100g).

Proteínas. El aporte de proteínas de los PE fluctuó entre 13.2g/100g y 26.9g/100g., teniendo un promedio de 21.5g/100g. El que menor cantidad de proteínas aportó fue el PE Anchoqueta de la marca 5 (13.2g/100g), mientras que el que mayor cantidad de

proteínas aportó fue el PE en trozos y aceite de la marca 4 (26.9g/100g).

Lípidos. El aporte promedio de lípidos totales de los PE fue de 10.7g/100g., fluctuando entre 1.3g/100g y 21.6g/100g. El que menos aporte de lípidos totales aportó fue el Atún light en agua de la marca 1 (1.32g/100g); y el que mayor cantidad de lípidos totales aportó fue el lomito de atún en aceite de la marca 4 (21.6g/100g).

Solo tres tipos de PE informaron el contenido de grasas saturadas, teniendo un promedio de 5.2g/100g.

Carbohidratos. No es fuente importante de carbohidratos

Vitaminas y minerales. Remitirse a la tabla No 16

vi) MARGARINAS Y MANTEQUILLAS

Nota: El tamaño promedio de una porción es de 14 gramos.

Margarinas

Energía. El aporte promedio de energía de las margarinas (M) fue de 530.6kcal/100g. El

menor aporte de calorías correspondió a la M de la marca 2 (357.1kcal/100g), mientras que la Margarina que mayor cantidad de energía aportó fue la M en pote de la marca 3 (716.2kcal/100g).

Proteínas. Ninguna margarina aporta proteínas.

Lípidos. El contenido promedio de lípidos fue de 53.7g/100g., oscilando entre 42.8g/100g de la margarina Manty y 65g/100g de la margarina de Canola de la marca 1

El promedio en el contenido de grasas saturadas fue (22.2g/100g). De grasas monoinsaturadas fue 14.4d/100g y de Poliinsaturadas fue de 19.3g/100g. La marca 3 no da esta información.

Para información del contenido de grasas TRANS remitirse a la Tabla No. 17

Las margarinas no son fuente de colesterol.

Minerales y vitaminas. El contenido promedio de Sodio de las margarinas fue de 427g/100g. Las que menor cantidad de sodio aportaron fueron las margarinas de la marca 3 (87.3g/100g).

Para el resto de información remitirse a la tabla No 18

Mantequillas

Solo dos marcas importadas dan información nutricional de macro y micronutrientes, Las marcas nacionales sin excepción no dan ninguna clase de información nutricional.

vii) JUGOS

Nota: El tamaño de una porción promedio es de 240ml.

Jugos presentación en caja, cajita y botellas.

Energía. El aporte de energía de los jugos presentación en caja, cajita o botella (JCB) fluctuó entre 58.8kcal/100ml y 28.3kcal/100ml, teniendo un aporte promedio de 48.4kcal/100ml. El menor aporte de calorías de los JCB fue el jugo sabor naranja, endulzado

con miel de abeja de la marca 5 (28.3kcal/100ml); mientras que el mayor aporte de energía fue suministrado por el jugo sabor mango de la marca 4 (58.8kcal/100ml).

Proteínas. Los JCB no son fuente de proteínas.

Lípidos. Los JCB no son fuente de grasas.

Carbohidratos. El contenido promedio de carbohidratos fue de 11.9g/100ml (fluctuaba de 7.1 a 14.4g/100ml). El JCB que menor aporte de carbohidratos tuvo fue el jugo sabor naranja endulzado con miel de abeja de la marca 5 (7.1g/100ml); mientras que el que mayor aporte tuvo fue el jugo sabor mango de la marca 4 (14.4g/100ml).

Con respecto a los azúcares agregados, solo la marca 5 hizo esta diferenciación. Remitirse a la tabla No. 19

El contenido de fibra es prácticamente nulo en todas las marcas.

Minerales. Remitirse a la tabla No. 20.

Vitaminas. Solo el contenido de vitamina C fue informado por todas las marcas y fluctuaba entre 4.5 y 76mg/100ml. Remitirse a la tabla No. 20

Jugos LIGHT presentación en caja de 1lt

Energía. El aporte promedio de energía de los Jugos LIGHT presentación en caja de 1 lt.,(JL), fue de 13.8kcal/100ml. El menor aporte de calorías lo tuvo el JL de la marca 6 (6.0kcal/100ml), mientras que el JL que mayor cantidad de energía aportó fue el jugo sabor naranja de la marca 3 (18.3kcal/100ml.).

Proteínas. Los JL no son fuente importante de proteínas.

Lípidos. Los JL no son fuente de lípidos.

Carbohidratos. El contenido promedio de carbohidratos de los JL fue 3.2g/100ml, fluctuando entre 1.1g/100ml y 4.2g/100ml. El que menor cantidad de carbohidratos aportó fue el JL sabor durazno de la marca 6 con 1.1.g/100ml y el que mayor cantidad de

carbohidratos aportó fue el JL sabor naranja de la marca 3 (4.2g/100ml).

Los JL no sin fuente importante de fibra.

Minerales. Solo una marca informa el contenido de Na. Ninguna marca informa el contenido mineral. Remitirse a la tabla No. 20

Vitaminas. El contenido promedio de retinol fue 34.4ug/100ml. Ninguna marca informa el contenido de otras vitaminas.

viii) GELATINAS Y MAZAMORRAS

La información nutricional aportada por los fabricantes, en muchos de los casos se presenta de manera confusa, en tanto no se sabe si están informando el contenido nutricional de una porción, de una porción ya mezclada (con leche) o de 100g. de polvo. Remitirse a la tabla No. 21 y 22

RESUMEN GENERAL DE RESULTADOS

Observaciones:

- No todas las marcas informan sobre el aporte de Grasas Saturadas, Monoinsaturadas y Poliinsaturadas; colesterol, vitaminas o minerales.
- Todos los resultados están expresados sobre la base de 100 ml y 100 g.
- Los cuadros con la información completa han sido publicados en las revistas #9, #10 y #11.

A continuación el resumen con los datos principales.

PESCADOS EN CONSERVA	CARACTERISTICAS	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Gr sat (g)	Gr insat (g)	Col (mg)	Cho (g)
ESCURRIDO								
MARCA 1	Atún en aceite	No proporciona información nutricional						
	Atún light en agua	77.4	16.41	1.3				0.0
MARCA 2	Atún en aceite, trozos	180.4	21.4	10.7	10.7		78.6	0.0
	Atún en aceite, Filete	180.4	21.4	10.7	10.7		78.6	0.0
	Caballa en aceite, trozos	No proporciona información nutricional						
	Bonito en aceite, Sólido	180.4	21.4	10.7	10.7		78.6	0.0
MARCA 3	Atún en aceite, Lomito	196.4	23.2	10.7	1.8		0.0	1.8
	Atún en aceite, Sólido	196.4	23.2	10.7	1.8		0.0	1.8
	Atún en aceite, Filete	196.4	23.2	10.7	1.8		0.0	1.8
	Bonito en aceite, Filete	196.4	23.2	10.7	1.8		0.0	1.8
MARCA 4	Atún en aceite, Sólido	250.0	22.6	18.1		4.8		3.5
	Atún en aceite, Lomito	273.5	19.6	21.6				
	Caballa en aceite Sólido	205.0	22.1	12.9		2.0		
	Caballa en aceite Filete	203.4	23.2	12.3				
	Pescado en aceite, Trozos	125.0	26.9	1.9		0.5		
MARCA 5	Anchoveta en pasta de tomate	125.0	13.2	7.1	2.3	4.2		2.0

Tabla No 15 Información nutricional de macronutrientes de Pescados en conserva.

I. LECHEs

LECHES FLUIDAS PRESENTACION EN CAJA Y BOLSA

ENERGÍA

Leches fluidas enteras en caja

Aporte promedio = 60.4kcal

Menor aporte = 58.5kcal (marcas 1, 3 y 5)

Mayor aporte = 65.4kcal (marca 3, niños 1-5 años)

Leche fluida entera en bolsa

Aporte promedio = 59.6kcal

Menor aporte = 57.4kcal (marca 13)

Mayor aporte = 61.0kcal (marca 4, Ca y P).

Leches fluidas light en caja

Aporte promedio de energía = 40.4kcal

Menor aporte = 32kcal (marca 3, Superlight)

Mayor aporte = 44kcal (marca 1 y 2, Light)

Leches fluidas light en bolsa

Aporte promedio de energía = 42.5kcal

Menor aporte = 41.0kcal (marca 3, Light)

Mayor aporte = 44kcal (marca 1, Light)

Leches fluidas sin lactosa en caja

Aporte promedio = 45kcal

Leches fluidas sin lactosa en bolsa

Aporte promedio = 46.0kcal

Leches fluidas preparadas (con café o chocolate) en caja y en bolsa

El contenido de energía depende principalmente del contenido de azúcar agregado, oscilando entre 75 y 100kcal y 56 y 100kcal respectivamente.

PROTEÍNAS

Todos los tipos de leche fluidas presentación en caja

Aporte promedio = 3g

Menor aporte = 2.7g (marca 3, con café)

Mayor aporte = 3.2g (marca 2, light)

Todos los tipos de leche fluidas presentación en bolsa

Menor aporte = 1.2g (marca 4, chocolatada)

Mayor aporte = 3.4g (marca 14, 100% natural)

LÍPIDOS

Todos los tipos de leche fluidas presentación en caja

Menor aporte = 1.0g (marca 3, light)

Mayor aporte = 3.3g (marcas 1 y 3, entera Ca y Fe)

Leche superlight de la marca 3 = 0.0g/100ml.

Menor aporte de grasas saturadas (GS) = 0.8g (marca 3, light)

Mayor aporte de GS = 2.5g (marca 3, entera y marca 1 Ca y Fe)

La Leche superlight no aporta GS a la dieta.

Menor aporte de colesterol = 3.3mg (marca 3, light)

Mayor aporte de colesterol = 13.0mg (marca 1, enteras y marca 5, entera con Ca, Fe y Zn)

La Leche superlight no aporta colesterol a la dieta.

Todos los tipos de leche fluidas presentación en bolsa

Menor aporte = 1.0g (marca 3, light)

Mayor aporte = 3.3g (marca 3 y 4, enteras con vit A, C y D y con Ca + P)

Menor aporte de GS = 0.5g (marca 5, bebida láctea chocolatada)

CARBOHIDRATOS

Leches fluidas enteras, light, deslactosadas en caja

Aporte promedio = 4.9g

Menor aporte = 4.5g (Compartido por varias leches)

Mayor aporte = 7.1g (marca 3, niños de 1-5 años)

Leches fluidas enteras, light, deslactosadas en bolsa

Aporte promedio = 4.8g

Menor aporte = 4.5g (marca 1, entera y light)

Mayor aporte = 4.9g (marca 3, entera y semidescremada sin lactosa)

Leches fluidas preparadas (con café o chocolate) en caja

Aporte promedio = 14g

PESCADOS EN CONSERVA	CARACTERISTICAS	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
ESCURRIDO					
MARCA 1	Atún en aceite	No proporciona información nutricional			
	Atún light en agua			0.1	249
MARCA 2	Atún en aceite, trozos				362.5
	Atún en aceite, Filete				410.7
	Caballa en aceite, trozos	No proporciona información nutricional			
	Bonito en aceite, Sólido				410.7
MARCA 3	Atún en aceite, Lomito				446.4
	Atún en aceite, Sólido				446.4
	Atún en aceite, Filete				446.4
	Bonito en aceite, Filete				446.4
MARCA 4	Atún en aceite, Sólido	6.0	176.0	3.0	
	Atún en aceite, Lomito	15.9	184.9	1.8	
	Caballa en aceite Sólido	19.0	64.0	3.0	
	Caballa en aceite Filete	18.6	215.7	1.1	
	Pescado en aceite , Trozos	29.0	203.0	1.3	
MARCA 5	Anchoveta en pasta de tomate	396.0		3.4	365.0

Tabla No 16 Información nutricional de micronutrientes de Pescados en conserva.

Leches fluidas preparadas (con café o chocolate) en bolsa

Aporte promedio = 13g

Menor aporte = 8.5g (marca 1, chocolatada)

MINERALES

Todos los tipos de leche fluidas presentación en caja

Calcio

Aporte promedio = 109.0mg

Menor aporte = 85mg (marca 4, entera)

Mayor aporte = 130mg (marca 3, light)

Hierro

Aporte promedio = 1.5mg

Mayor aporte = 1.8mg marca 3, entera)

Sodio

Aporte promedio = 44.3mg

Menor aporte = 21.7mg (marca 3, deslactosadas)

Mayor aporte = 55mg (marca 1, entera Ca y Fe)

Leches light y superlight de la marca 3 también aportan un contenido elevado.

Todos los tipos de leche fluidas presentación en bolsa

Aporte promedio de calcio = 101.0mg

Mayor aporte = 150mg (marca 14, 100% natural)

Menor aporte = 44mg (marca 4, bebida chocolatada láctea)

VITAMINAS

Todos los tipos de leche fluidas presentación en caja

Eq de Retinol

Menor aporte = 60ug (marca 3, con café)

Mayor aporte = 300ug (marca 5, entera)

Vitamina C

Menor aporte = 3.0mg (marca 5, entera)

Mayor aporte = 7.5mg (marca 3, niños 1-5 años)

MARCA	MARGARINAS	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Carbohidratos (g)	Grasa Saturada (g)	Grasa Monoinsaturada (g)	Grasa Poliinsaturada (g)	Grasa Trans (g)	Colesterol (mg)
MARCA 1	Clásica	633	0	71	0	30	16	24	menor a 1	0
	Ligth	452	0	51	0	21	11	17	menor a 1	0
	Canola	587	0	65	0	27	20	17	0	0
MARCA 2	Manty	357.1	0	42.8	0	10.7	10.5		10.5	0
	Ligera	436.4	0	48.1	0					0
MARCA 3	En pote	718.2	0	80	0					0
	MANTEQUILLAS	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Carbohidratos (g)	Grasa Saturada (g)	Grasa Monoinsaturada (g)	Grasa Poliinsaturada (g)	Grasa Trans (g)	Colesterol (mg)
	President		0	78.6	0	57.1			0	0
	Impread	428.6	0	50	0	10.7			0	0
	Gloria	No Proporciona Información nutricional								
	Laive	No Proporciona Información nutricional								
	Plusa	No Proporciona Información nutricional								
	Bazo Velarde	No Proporciona Información nutricional								
	Salamanca	No Proporciona Información nutricional								

Tabla No. 17 Información nutricional de macronutrientes de Margarinas y mantequillas

MARCA	MARGARINAS	Na (mg)	K (mg)	A (ug)	D (ug)	Vit E (mg)
MARCA 1	Clásica	707	785	120.0	0.8	4.5
	Ligth	553.5	70.5			
	Canola	700		120.0	0.8	4.5
MARCA 2	Manty					
MARCA 3	Ligera	87.3				
	En Pote	87.3				
	MANTEQUILLAS	Na (mg)	K (mg)	A (ug)	D (ug)	Vit E (mg)
	President	750		80.0	0.5	3.0
	Impread	785.7		80.0		
	Gloria	No Proporciona Información nutricional				
	Laive	No Proporciona Información nutricional				
	Plusa	No Proporciona Información nutricional				
	Bazo Velarde	No Proporciona Información nutricional				
	Laits	No Proporciona Información nutricional				
	Salamanca	No Proporciona Información nutricional				

Tabla No 18 Información nutricional de micronutrientes de Margarinas y mantequillas

JUGOS	CARACTERISTICAS	Energía (kcal)	Proteína (gr)	Lípidos totales (g)	CHO (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)
NORMAL							
MARCA 1	Citrus Punch, Fruit Punch. 0.5lt, 1.5lt, 3lt	43.3			10.8		
MARCA 2	Citrus Punch 1Lt.	48.0	0.0	0.0	10.0	10.0	0.0
	Citrus Punch 3lt, 2lt, 0.33lt.	42.0		0.0	10.0	10.0	
	1.87lt, 0.5lt	No proporcionan información nutricional					
	Island Punch 2Lt.	48.0	0.0	0.0	12.0	11.0	0.0
MARCA 3	Néctar de durazno 1lt	58.0	0.0	0.0	14.1	14.1	0.0
	Néctar de durazno 0.30lt	48.3	0.0	0.0	12.0	12.0	0.0
	Néctar de mango 0.30lt	50.0	0.0	0.0	12.5	12.5	0.0
	Néctar de pera 1lt	55.0	0.0	0.0	13.8	13.8	0.0
	Néctar de guanábana 1lt	53.3		0.0	13.3	13.3	0.0
	Néctar naranja 1lt, 0.3Lt	56.7	0.0		14.2	14.2	0.0
	Néctar manzana 1lt	56.7	0.0		13.8	13.8	0.0
MARCA 4	Surtido 1lt	50.6	0.0		12.5		
	Durazno 1lt	48.4	0.0	0.0	12.0		
	Mango 1lt	58.8	0.0	0.0	14.4		
	Durazno 0.300lt	50.0	0.0	0.0	12.5	10.5	
	Pera (Crece max) 0.300lt	53.3	0.0	0.0	13.3		
	Crece max, manzana con Ca,D,B6,B12,C 1lt	48.6	0.2	0.0	12.0		
MARCA 5	Naranja 1lt	46.0	0.0	0.0	11.3	8.3	
	Durazno 1Lt	50.0	0.0	0.0	12.5	7.1	
	Durazno 0.296lt	50.0	0.0	0.0	12.5	10.5	
	Mango 1lt	41.6	0.0	0.0	10.4	8.0	
	Manzana 1Lt	41.6	0.0	0.0	9.6	8.0	
	Nutri huesos, Durazno (Ca, D)	50.0	0.0	0.0	12.5	10.0	
	Miel de abeja, Naranja	28.3	0.0	0.0	7.1	4.2	

Tabla No 19 Información nutricional de macronutrientes de jugos

continua

JUGOS	CARACTERISTICAS	Energía (kcal)	Proteína (gr)	Lípidos totales (g)	CHO (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)
MARCA 6	Premiun, durazno 1 Lt	31.03	0.3		7.5	4.2	
	Premiun, Frambuesa y ciruela 1 Lt	44.5	0.3		11.0		0.3
	Durazno, naranja 1 Lt	42.0	0.3	0.1	10.0		0.1
	Manzana 1Lt	46.0	0.1	0.1	11.3		0.1
	Manzana y té verde 1Lt	44.6	0.3	0.1	11.3		0.2
	Piña 1Lt	45.8	0.1	0.1	11.4		0.1
MARCA 7	Naranja 1lt	50.0	0.3	0.1	12.1		0.1
	Piña 1Lt	50.8	0.1	0.0	12.5		0.1
	Mango 1lt	53.0	0.1	0.1	12.9		
	Pera 1Lt	58.0	0.0	0.2	14.0		
	Durazno 1Lt	54.1	0.2	0.0	13.3		0.2
MARCA 8	Néctar de Naranja 1Lt	52.0	0.0	0.0	13.0	13.0	0.0
	Néctar de durazno, mango 1Lt	50.0	0.0	0.0	12.5	12.5	0.0
MARCA 9	Piña 1Lt	46.8	0.1	0.0	11.6		
	Naranja 1lt	51.8	0.4	0.0	12.6		
	Durazno 1Lt	57.6	0.2	0.0	14.2		
MARCA 10	Citrus Punch 3Lt	40.0	0.0	0.0	10.0	10.0	0.0
	Citrus Punch 1Lt	40.0	0.0	0.0	10.0		
	Citrus Punch !.8Lt, 1.5Lt, 0.5Lt.	No proporcionan información nutricional					
LIGHT							
MARCA 3	Naranja 1lt	18.3	0.0	0.0	4.2	4.6	
	Piña 1Lt	16.7	0.0	0.0	4.0	4.0	
	Durazno 1Lt	10.0	0.0	0.0	2.5	2.5	
MARCA 6	Naranja 1lt	16.0	0.3	0.1	3.6		0.1
	Durazno 1Lt	6.0	0.2	0.1	1.1		0.1
MARCA 7	Naranja 1lt	16.0	0.3	0.1	3.6		0.1

Tabla No 19 Información nutricional de macronutrientes de jugos

JUGOS	CARACTERISTICAS	Ca (mg)	Na (mg)	A (ug)	B6 (mg)	B12 (ug)	Vit C (mg)	Vit D (ug)
NORMAL								
MARCA 1	Citrus Punch, Fruit Punch. 0.5lt, 1.5lt, 3lt			50.0	0.0	0.1	25	
MARCA 2	Citrus Punch. 1Lt.		5.0	120.0			12.0	
	Citrus Punch. 3lt, 2lt, 0.33lt.		5.0	120.0			12.0	
	1.87lt, 0.5lt	No brindan información nutricional						
MARCA 3	Island Punch. 2Lt.		3.0	120.0			12.0	
	Néctar de durazno 1lt		0.0	100.0			25.2	0.6
	Néctar de durazno 0.30lt		0.0	100.0			25.2	
	Néctar de mango 0.30lt		0.0				25.2	
	Néctar de pera 1lt		0.0	100.0			25.2	0.6
	Néctar de guanabana 1lt		0.0	100.0			25.2	0.6
	Néctar naranja 1lt, 0.3Lt		0.0	100.0			25.2	0.6
MARCA 4	Néctar manzana 1lt		0.0	100.0			25.2	0.6
	Surtido 1lt		8.5				10.0	
	Durazno 1lt		10.4		0.1	0.0	7.0	
	Mango 1lt		10.4		0.1	0.0	7.0	
	Durazno 0.300lt		15.9				34.0	
	Pera (Crece max) 300lt	50.0	10.4		0.1	0.0	25.0	1.0
Crece max, manzana con Ca,D,B6,B12,C 1lt	50.0	10.6		0.1	0.0	25.0	1.0	

Tabla No 20 Información nutricional de micronutrientes de Jugos envasados.

continua

JUGOS	CARACTERISTICAS	Ca (mg)	Na (mg)	A (ug)	B6 (mg)	B12 (ug)	Vit C (mg)	Vit D (ug)
MARCA 5	Naranja 1lt	10.0	12.5				25.2	
	Durazno 1Lt		15.8				25.2	
	Durazno 0.296lt		15.6				20.3	
	Mango 1lt		6.3	6.4			25.2	
	Manzana 1Lt		10.4				25.2	
	Nutri huesos, Durazno (Ca, D)	50.4	18.9				25.2	1.0
	Miel de abeja, Naranja		5.0				25.2	
MARCA 6	Premiun, Durazno 1Lt						10.0	
	Premiun, Frambuesa y ciruela 1 Lt						25.0	
	Durazno, naranja 1 LtManzana						52.0	
	Manzana y té verde 1Lt						22.9	
	Piña 1Lt						24.1	
MARCA 7	Naranja 1lt						31.4	
	Piña 1Lt						24.0	
	Mango 1lt							
	Pera 1Lt							
	Durazno 1Lt						23.0	
MARCA 8	Néctar de Naranja 1Lt		1.0				45.0	
	Néctar de durazno, mango 1Lt		0.0				45.0	
MARCA 9	Piña 1Lt	3.9		8.0			21.0	
	Naranja 1lt	5.0		5.0			76.0	
	Durazno 1Lt	6.7		6.0			33.0	
MARCA 10	Citrus Punch 3Lt		5.0	60.0	0.1		4.5	
	Citrus Punch 1Lt		5.0				9.0	
	Citrus Punch !.8Lt, 1.5Lt, 0.5Lt.	No brinda información nutricional						
LIGHT								
MARCA 3	Naranja 1lt		2.0	0.0			25.2	
	Piña 1Lt		0.0	0.0			25.2	
	Durazno 1Lt		0.0	0.0			25.2	
MARCA 6	Naranja 1lt						54.0	
	Durazno 1Lt					0.2	23.0	
MARCA 7	Naranja 1lt						54.0	

Tabla No 20 Información nutricional de micronutrientes de Jugos envasados.

Vitamina D

Menor aporte = 0.3ug (marca 3, leche con café)

Mayor aporte = 2ug (marca 5, leche entera)

Todos los tipos de leche fluidas presentación en bolsa

Eq de Retinol

Aporte promedio = Fluctúa entre 150.1 y 48.0ug

Menor aporte = 48.0ug (marca 3, entera 100% natural)

Mayor aporte = 150ug (marca 5, chocolatada)

Vitamina C

Aporte promedio = 4.8mg

Mayor aporte = 6.0mg (marca 5, bebida láctea chocolatada)

Menor aporte = 4.0mg (marcas 3 y 4, semidescremadas deslactosadas)

Vitamina D

Aporte promedio = 0.7ug

LECHES EVAPORADAS PRESENTACION EN LATA, CAJAY BOLSA

ENERGÍA

Leches evaporadas enteras

Aporte promedio = 128.5kcal

Menor aporte = 120kcal (marca 1, entera plus)

Mayor aporte = 135.5kcal (marca 2, entera)

Leches fluidas light

Aporte promedio = 99kcal

Menor aporte = 82kcal (marca 3, superlight)

Mayor aporte = 114kcal (marca 4, light en caja)

Leches deslactosadas aportan en promedio = 95.8kcal

PROTEÍNAS

Todos los tipos de leche evaporadas

Aporte promedio = 5.4g

Menor aporte = 3.8g (marca 7, light con fibra y amanecer)

Mayor aporte = 6.8g (marca 3, light y superlight)

LÍPIDOS

Todos los tipos de leches evaporadas (enteras y descremadas)

Menor aporte = 0.9g (marca 3, superlight)

Mayor aporte = 8.0g (marca 2, enteras)

Aporte promedio de GS = Mas del 60% de los lípidos totales.

Menor aporte de GS = 0.7g (marca 3, superlight)

Mayor aporte de GS = 3.7g (marca 1, entera Plus)

Menor aporte de colesterol = 2.8.0mg (marca 3, superlight)

Mayor aporte = 28mg (marca 1, Plus)

CARBOHIDRATOS

Todos los tipos de leche evaporadas (enteras y descremadas)

Aporte promedio = 10.6g

Menor aporte = 9.2g (marca 1, light y deslactosada)

Mayor aporte = 15.4g (marca 4, light)

MINERALES

Todos los tipos de leche evaporadas (enteras y descremadas)

Calcio

Aporte promedio = 207.4mg

Menor aporte = 135mg (marca 4, entera)

Mayor aporte = 250mg (marca 3, light y superlight)

Hierro

Aporte promedio = 1.9mg

VITAMINAS

Todos los tipos de leche evaporadas (enteras y descremadas)

Eq de Retinol

Aporte promedio = 207ug

Menor aporte = 78ug

Mayor aporte = 306.3ug (compartido por varias marcas)

Vitamina C

Aporte promedio = 11.2mg

Menor aporte = 5.0mg (marca 3, entera niños 1a5 años y marca 7, entera)

Mayor aporte = 22.5mg (marca 7, con fibra)

Vitamina D

Aporte promedio = fluctúa entre 0.8 y 3.6ug

Menor aporte = 0.8ug (marca 7, entera)

Mayor aporte = 3.6ug (marca 7, niños + Zn)

LECHES DE SOYA PRESENTACION EN LATA, CAJA Y BOLSA

Nota: Tener en cuenta que en el caso de leches en polvo solo se usa 12g para preparar una taza de leche.

ENERGÍA

Leches fluidas todas las presentaciones

Aporte promedio = 53kcal

Menor aporte = 48.5kcal (marca 1, entera)

Mayor aporte = 59.0kcal (Marca 10, entera)

Leches en polvo y evaporadas

Aporte promedio en leches en polvo = 478.5kcal

Aporte promedio en leches evaporadas = 126.5kcal

PROTEÍNAS

Leches fluidas todas las presentaciones.

Aporte promedio = 2.8g

Menor aporte = 2.3g (marca 1, entera)

Mayor aporte = 3.0g (marca 9, entera)

Leches en polvo y evaporadas

Aporte promedio en leches en polvo = 2.1g

Aporte promedio en leches evaporadas = 4.9g

LÍPIDOS

Aporte promedio = 1.9g

Menor aporte = 1.5g (resto de marcas)

Mayor aporte = 2.6g (marca 10, entera)

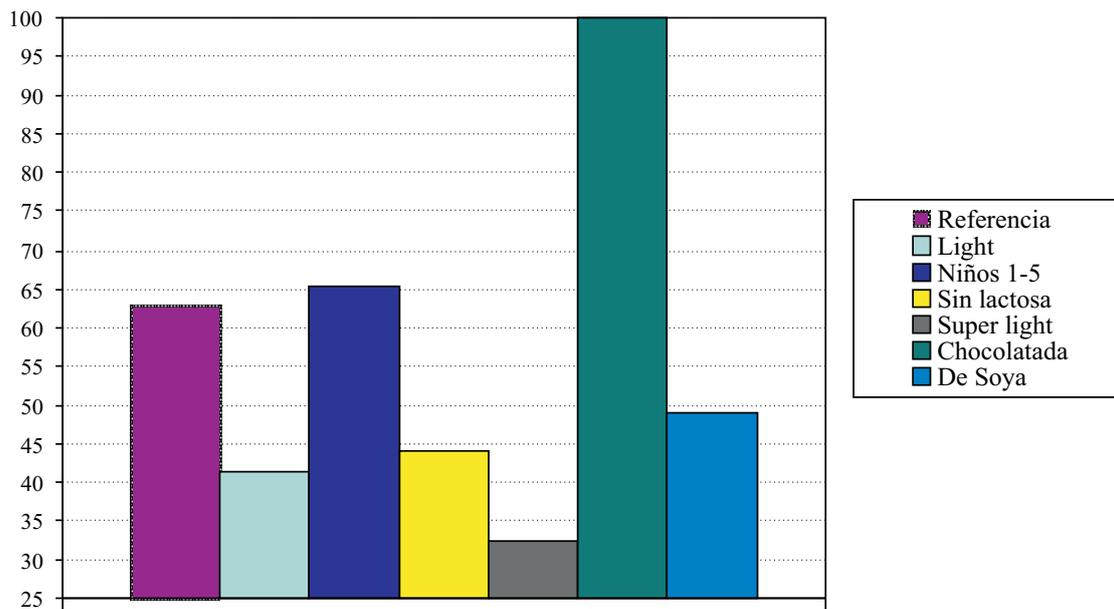


Figura 1. Ejemplo de aporte de energía de algunas leches fluidas estudiadas

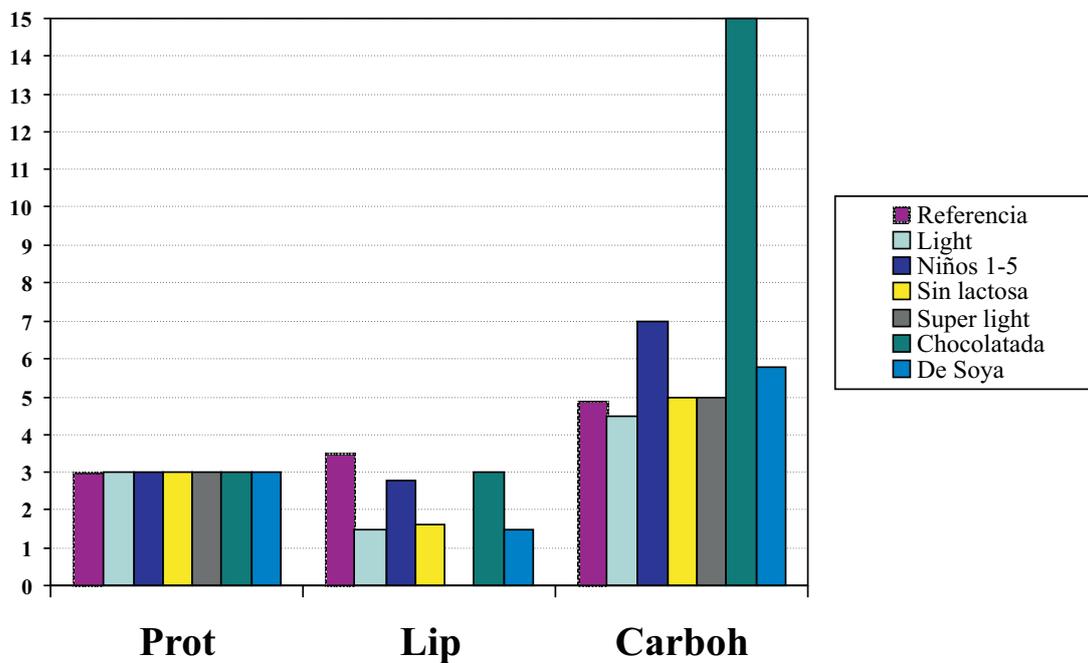


Figura 2. Ejemplo de aporte de proteínas, lípidos y carbohidratos de algunas leches fluidas estudiadas

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 5.9g
 Menor aporte = 5.8g (marca 9, entera)
 Mayor aporte = 6.5g (marca 1, entera)

En los gráficos 1, 2, 3 y 4 se puede apreciar de manera práctica las variaciones que existen en los aportes de energía y macronutrientes de algunas de las leches fluidas y evaporadas estudiadas con respecto a la referencia de la tabla peruana de composición de alimentos.

II. YOGURES

YOGURES PRESENTACIÓN EN VASITO

ENERGIA

Aporte promedio = 108kcal
 Menor aporte = 89.2kcal (marca 2, kids)
 Mayor aporte = 119.2kcal (marca 1, Batti shake)
 Aporte de yogurt light = 59.2kcal

PROTEINA

Aporte promedio = 4.1g
 Menor aporte = 3.3g (marca 2, kids)
 Mayor aporte = 4.5g (marca 1, Batti Shake)

LIPIDOS

Aporte fluctúa entre 0.8g y 3.7g
 Menor aporte = 0.8g (marca 3, Siluet Tonalin)
 Mayor aporte = 3.7g (marca 3, mix)

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 15.4g
 Menor aporte = 9.4g (marca 1, Siluet Tonalin)
 Mayor aporte = 19.1g (marca 1, Batt Shake)

MINERALES

Calcio
 Aporte promedio = 135.3mg
 Mayor aporte = 153.3mg (marca 1, frutado)
 Menor aporte = 110.0mg (marca 2, kids)

YOGURES PRESENTACIÓN EN BOTELLITA

ENERGÍA

Yogures enteros
 Aporte promedio = 83.8kcal
 Menor aporte = 56kcal (marca 1, Actibio Transit)
 Mayor aporte = 99kcal (marca 1, bebible)

Yogures light

Aporte promedio de energía = 34.7kcal
 Menor aporte = 26kcal (marca 2, Bio-defensa)
 Mayor aporte = 41.0kcal (marca 1, Siluet Tonalin)

PROTEINAS

Todos los tipos de yogures presentación en botellita
 Aporte promedio = 2.6g
 Menor aporte = 1.0g (marca 2, Bio Defensa)
 Mayor aporte = 3.2g (marca 1, Siluet Tonalin)

LIPIDOS

Yogures enteros
 Aporte promedio = 1.9g
 Menor aporte = 0.8g (marca 2, Bio Defensa)
 Mayor aporte = 2.8g (marca 1, bebibles de fresa y durazno)

Yogures light

Aporte promedio = 0.3g
 Menor aporte = 0g (marca 2, Bio defensa Light)

CARBOHIDRATOS

Yogures enteros
 Aporte promedio = 14.4g
 Menor aporte = 7.0g (marca 1, Actibio Transit)
 Mayor aporte = 16.4g (marca 1, Prodefensis de fresa)

Yogures light

Aporte promedio = 4.0g

MINERALES

Todos los tipos de yogurt
 Aporte promedio de Ca = 110.7mg/100ml.

YOGURT PRESENTACIÓN EN BOTELLA DE 1 LITRO

ENERGIA

Yogures enteros
 Aporte promedio = 90.4kcal
 Menor aporte = 56kcal (marca 1, Actibio Transit)
 Mayor aporte = 101.8kcal (marca 3, bebibles con cultivos probióticos saborizados)
 Aporte de Yogures naturales (no saborizados, ni azucarados) = 59kcal

Yogures light

Aporte promedio = 36.6kcal

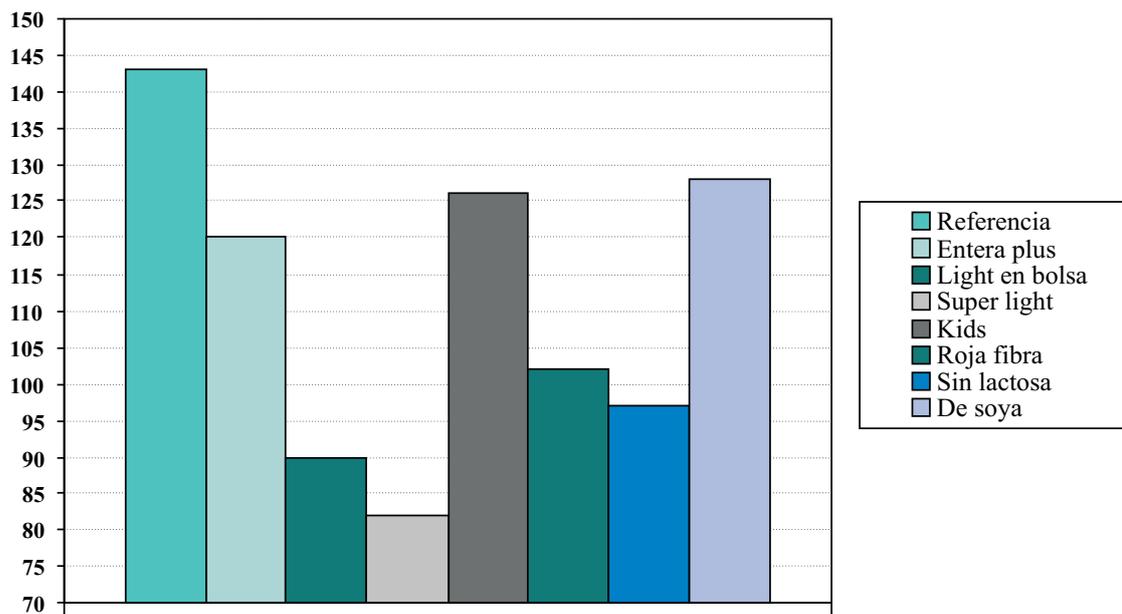


Figura 3. Ejemplo de aporte de energía de algunas leches evaporadas estudiadas

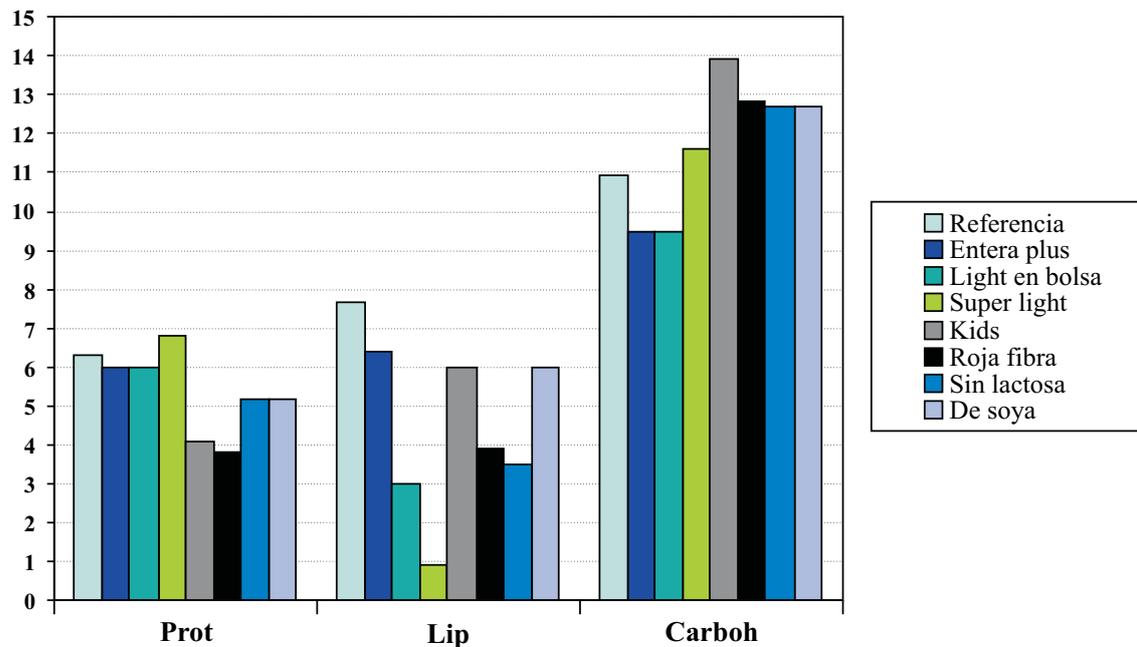


Figura 4. Ejemplo de aporte de proteínas, lípidos y carbohidratos de algunas leches evaporadas estudiadas

Menor aporte = 30kcal (marca 3, Yogurt Sbelt en todos sus sabores)
 Mayor aporte = 46kcal (marca 4, Yogurt light de fresa, durazno)

PROTEINAS

Todos los tipos de yogurt
 Aporte promedio = 3.0g
 Menor aporte = 2.5g (marca 2, bebible en todos sus sabores y deslactosado Lactaid)

LIPIDOS

Yogures enteros
 Aporte promedio = 2.5g
 Mayor aporte = 3.1g (marca 1, bebible sabor vainilla)

Yogures light

Aporte promedio = 0.2g
 Menor aporte = 0.1g (marcas 1,2 y 3, light)

CARBOHIDRATOS

Yogures enteros
 Aporte promedio = 14.3g
 Menor aporte = 7.0g (marca 1, Actibio Transit)
 Mayor aporte = 16.0g (marca 3, bebible con cultivos probióticos sabor fresa y durazno)

Yogures light

Aporte promedio = 5.6g
 Menor aporte = 4.5g (marca 2, Sbelt en todos sus sabores)
 Mayor aporte = 7.4g (marca 4, bebible light fresa, durazno)

MINERALES

Calcio
 Aporte promedio = 112.2mg
 Menor aporte = 88mg (marca 2, deslactosado Lactaid)
 Mayor aporte = 120mg (marca 1 y 4, light y marca 1, bebible)

VITAMINAS

Eq de Retinol
 Menor aporte = 46.4ug (marca 2, Sbelt en todos sus sabores)
 Mayor aporte = 120ug (marca 1, light y bebible)
 Vit D
 Menor aporte = 1.0ug (marca 2, Sbelt en todos sus sabores)
 Mayor aporte = 1.3ug (marca 1, Light)

YOGURT DE SOYA PRESENTACIÓN EN BOTELLA DE 1 LITRO

ENERGÍA.

Aporte promedio = 88.5g/100ml

PROTEÍNAS

Aporte promedio = 3.3g/100ml.

LIPIDOS

Aporte promedio = 2.2kcal/100ml.

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 13.9g/100ml, probablemente por azúcares añadidos.

En los gráficos 5 y 6 se pueden apreciar de manera práctica las variaciones que existen en los aportes de energía y macronutrientes de algunos de los yogures de 1 litro estudiados.

PANES

III) PANES

PANES TIPO MOLDE BLANCOS, INTEGRALES Y LIGHTS

ENERGÍA

Aporte promedio = 277.5kcal
 Menor aporte = 215.1kcal (marca 2, Light)
 Mayor aporte = 357.8kcal (marca 2, blanco tamaño sándwich)

PROTEÍNAS

Aporte promedio = 10.8g
 Menor aporte = 8.2g (marca 2, light y marca 3, dieta blanco, tamaño grande)
 Mayor aporte = 14.4g (marca 1, 100% integral, tamaño grande y el pan fibra miel, tamaño grande de la marca 3)

LÍPIDOS

El aporte fluctuó entre 0.9g y 6.6g, dependiendo de si eran light o normales.
 Aporte promedio = 3.4g
 Menor aporte = 0.9g (marca 2, light)
 Mayor aporte = 6.6g (blanco, tamaño sándwich americano)

Grasas saturadas

Aporte promedio = 0.7g
 Menor aporte = 0.0g (marca 2, light)
 Mayor aporte = 1.9g (marca 2, pan blanco,

tamaño americano)

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 52.2g

Menor aporte = 43.1g (marca 1, Cero)

Mayor aporte = 64.5g (marca 2, blanco tamaño sándwich)

Aporte de fibra = Fluctuaba entre 1.7g y 9.5g, dependiendo de si era integral o no.

Aporte promedio de los panes de molde blancos = 3g

Aporte promedio de los panes integrales = 8g

MINERALES

Calcio

Aporte promedio = 152.3mg

Menor aporte = 110.0mg (marca 3, dieta blanco)

Mayor aporte = 235.7mg (marca 3, fibra miel)

Hierro

Aporte promedio = 3.7mg

Sodio

Aporte promedio = 560mg

Menor aporte = 252.0mg (marca 1, CERO)

Mayor aporte = 1033.4mg (marca 3, blanco, tamaño familiar)

VITAMINAS

Aporte promedio de tiamina = 0.3mg

Aporte promedio de Riboflavinina = 0.4mg

Aporte de Niacina fluctuó entre 1.4mg y 13.8mg

PANES EN OTRAS PRESENTACIONES (ÁRABE O PITA, DE HOT DOG, DE HAMBURGUESA)

ENERGÍA

Aporte promedio = 278.3

Menor aporte = 213.3kcal (marca 4, pita integral)

Mayor aporte = 233.8kcal (marca 1, tipo hot dog)

PROTEÍNAS

Aporte promedio = 9.4g

Menor aporte = 6.7g (marca 4, pita integral)

Mayor aporte = 11.2g (marca 1, tipo hot dog)

LÍPIDOS

Marca 4 = No aportan lípidos a la dieta

Marca 1 = Fluctúa entre 3.3g/100g y

12.1g/100g

Mayor aporte = 12.1 (marca 1, tipo hot dog)

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 50.6g

Fibra

Aporte fluctuó entre 1.7g y 23.3g

Menor aporte = 1.7g (marca 1, tipo hamburguesa)

Mayor aporte = 23.3g (marca 4, todos)

MINERALES

Aporte de Hierro = Fluctuó entre 0.4mg y 5.5mg

Aporte de Sodio = Fluctuó entre 206.2mg y 368.7g

TOSTADAS

ENERGÍA

Aporte promedio = 388.9kcal

Menor aporte = 333.9kcal (marca 2, blanca)

Mayor aporte = 414.9kcal (marca 2, integral)

PROTEÍNAS

Aporte promedio = 13.9g

Menor aporte = 11.6g (marca 2, blanca)

Mayor aporte = 17.3g (marca 3, integral)

LÍPIDOS

Aporte promedio = 5.0g

Aporte promedio de GS = 1.1g

Marca 2 no proporcionan grasa saturada a la dieta

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 73.8g

Menor aporte = 63.5g (marca 2, blanca)

Mayor aporte = 81.7g (marca 1, mini)

Mayor aporte de fibra = 10.0 (marca 3, integral)

MINERALES

Aporte promedio de calcio = 73.7mg

Sodio

Aporte promedio = 646.3mg

Menor aporte = 380mg (marca 5, dulce con gluten)

Mayor aporte = 988.3mg (marca 1, tostada mini)

En los gráficos 7 y 8 se puede apreciar de manera práctica las variaciones que existen en los aportes de energía y macronutrientes de algunos de los panes de molde estudiados.

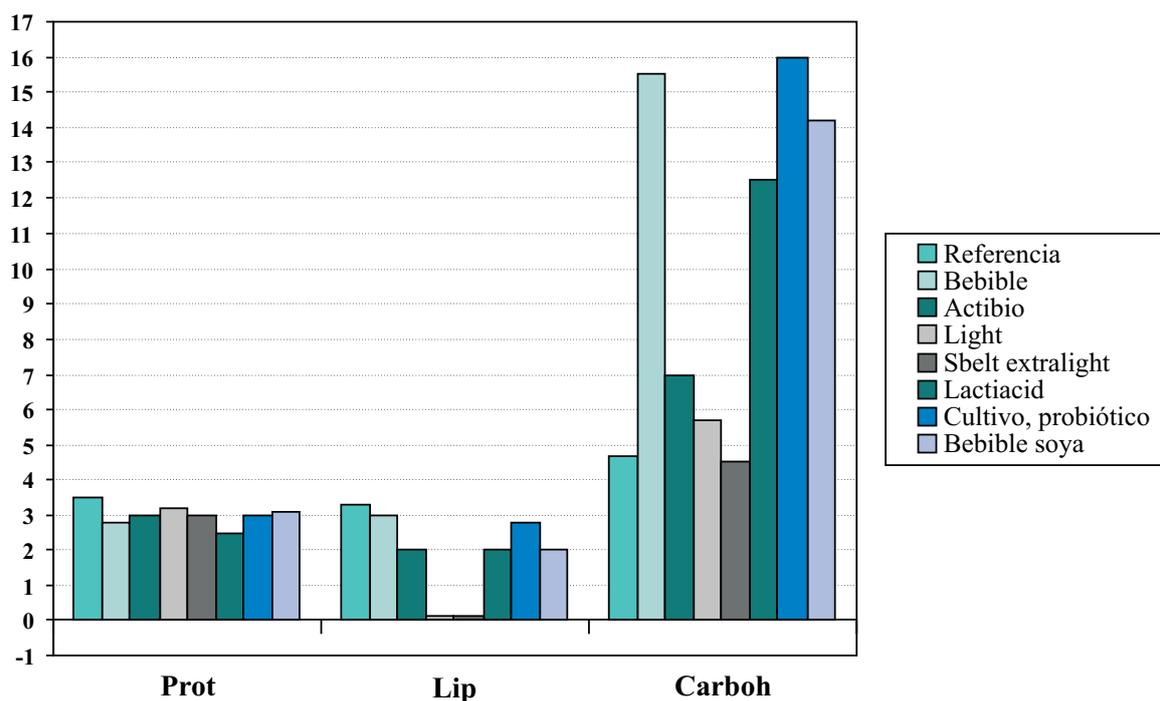


Figura 5. Ejemplo de aporte de proteínas, lípidos y carbohidratos de algunos yogures presentación en botella de un litro estudiados

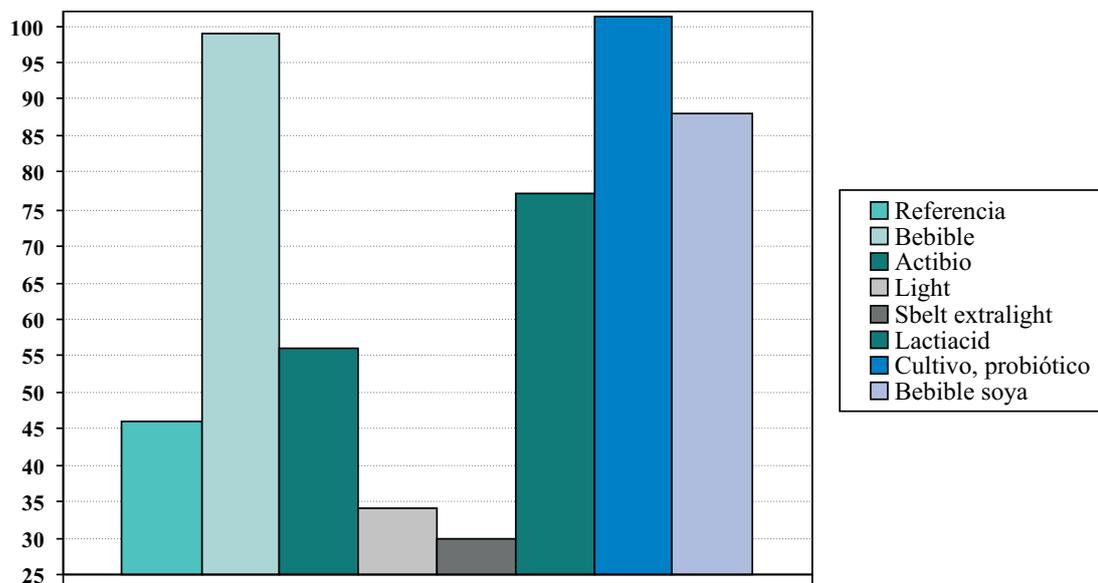


Figura 6. Ejemplo de aporte de energía de algunos yogures presentación en botella de un litro estudiados

GELATINAS, PUDINES, FLANES, MAZAMORRAS	CARACTERISTICAS	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)
PUDIN -FLAN						
MARCA 1	Pudin de chocolate	363.6	9.1	0.0	81.8	45.5
	Pudin de vainilla	363.6	0.0	0.0	90.9	63.6
	Flan sabor chocolate	375.0	0.0	0.0	100.0	100.0
MARCA 2	Pudin de chocolate	317.2	0.0	0.0	82.8	82.8
	Flan de vainilla	Los valores los han calculado combinando con 83ml. de leche				
MARCA 3	Crema volteada	333.3	0.0	0.0	86.7	86.7
	Flan de vainilla					
MAZAMORRAS						
MARCA 1	De maíz morado	333.3	0.0	0.0	83.3	58.3
	De maíz morado	367.7	0.0	0.0	91.7	
MARCA 2	De granadilla	368.1	0.0	0.0	92.0	
	De piña	392.5	0.0	0.0	92.5	
MARCA 3	De durazno	369.2	0.0	0.0	91.7	
	De maíz morado	340.0	1.0	0.0	85.0	38.0
	De durazno	350.0	0.0		89.0	50.0
GELATINAS						
MARCA 1	Con expresiones de frutas	375.0	12.5	0.0	75.0	75.0
	Sabor fresa, naranja, piña	400.0	10.0	0.0	80.0	80.0
	Light, fresa,naranja, piña	200.0	100.0	0.0	0.0	0.0
MARCA 2	De fresa	380.0	10.0	0.0	80.0	
	De naranja, piña	390.0	10.0	0.0	80.0	
MARCA 3	Sabor fresa	357.1	14.3	0.0	85.7	85.7
	Sabor naranja, piña, durazno	333.3	8.3	0.0	83.3	83.3
	Sabor uva, granadilla	395.4	7.4	0.2	91.0	
	Diet, sabor fresa	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0
MARCA 4	De fresa, naranja, piña	392.3	7.7	0.0	84.6	
MARCA 5	De fresa, naranja, piña	394.8	11.7	0.0	87.0	

Tabla No 21. Composición nutricional de macronutrientes de pudines, flanes, mazamoras y gelatinas comerciales.

GELATINAS, PUDINES, FLANES, MAZAMORRAS	CARACTERISTICAS	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	C (mg)
PUDIN - FLAN						
MARCA 1	Pudin de chocolate				409.0	
	Pudin de vainilla	0.0			409.1	
	Flan sabor chocolate				500.0	
MARCA 2	Pudin de chocolate	100.0			207.0	
	Flan de vainilla	Los valores los han calculado combinando con 83ml. de leche				
MARCA 3	Crema volteada				333.0	
	Flan de vainilla					
MAZAMORRAS						
MARCA 1	De maíz morado					
MARCA 2	De maíz morado					
	De granadilla					
	De piña					
MARCA 3	De durazno					
	De maíz morado	50.0	30.0	1.8	220.0	
	De durazno	32.0	20.0	0.8	170.0	
GELATINAS						
MARCA 1	Con expresiones de frutas				688.0	
	Sabor fresa, naranja, piña					
	Light, fresa,naranja, piña				2750.0	
MARCA 2	De fresa	200.0				60.0
	De naranja, piña	200.0				60.0
MARCA 3	De fresa				143.0	
	De naranja, piña, durazno				125.0	
	De uva, granadilla	18.2		0.7	40.0	58.8
	Diet, sabor fresa				160.0	
MARCA 4	De fresa, naranja, piña				77.0	
MARCA 5	De fresa, naranja, piña					0.3

Tabla No 22. Composición nutricional de micronutrientes de pudines, flanes, mazamoras y gelatinas comerciales.

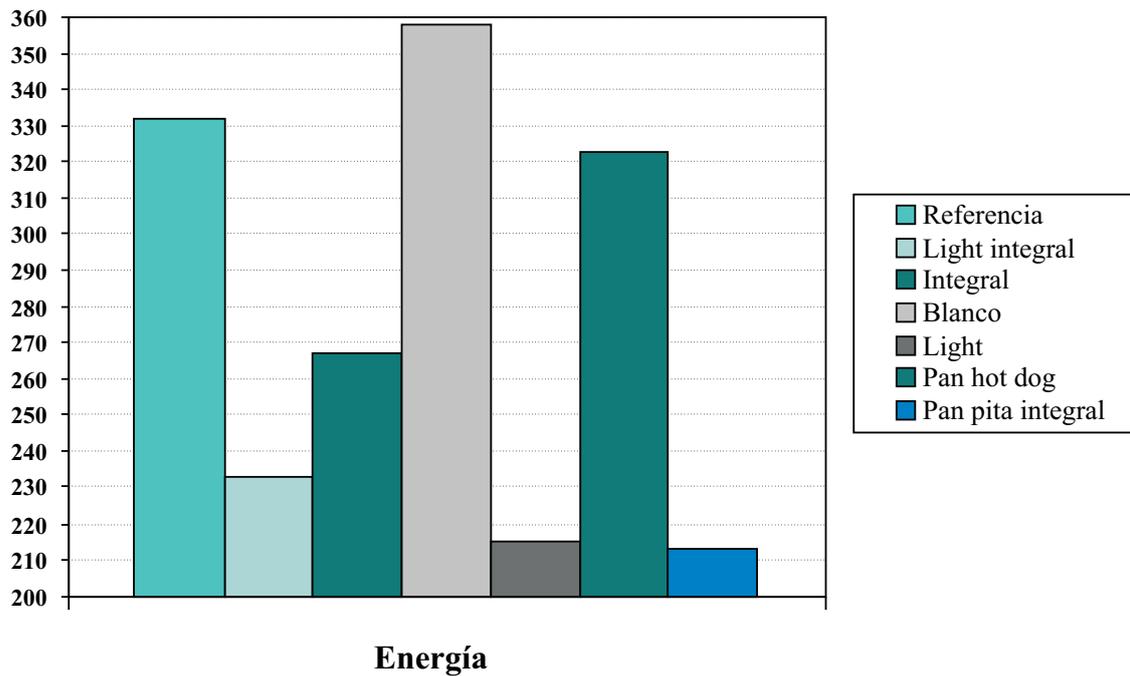


Figura 7. Ejemplo de aporte de energía de algunos panes estudiados

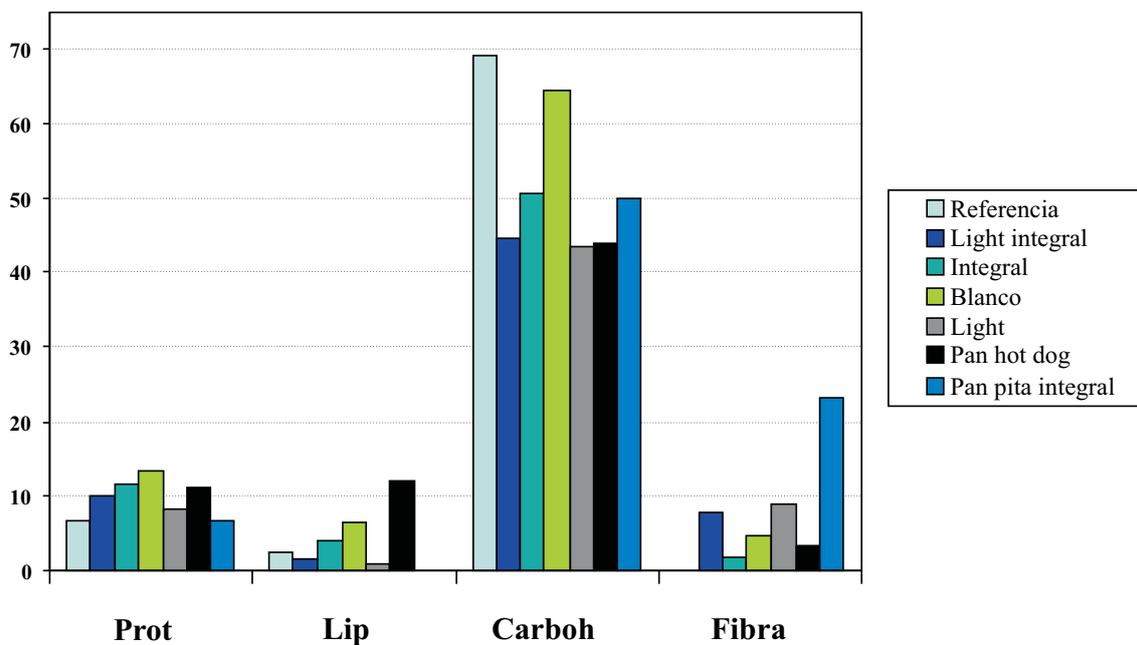


Figura 8. Ejemplo de aporte de proteínas, lípidos y carbohidratos de algunos panes estudiados