

Jugos envasados

¿Los jugos envasados pueden sustituir el sabor
y las propiedades de los jugos de frutas naturales?

El ritmo de la vida moderna se impone y a veces no es posible prepararse un buen jugo de frutas;
cabe preguntarse si los jugos envasados pueden ser un buen sustituto...

Los jugos de frutas naturales son una formidable fuente de nutrientes, importantes para mantener una buena salud. Sin embargo, a pesar de que la elaboración de jugos naturales es relativamente sencilla y económica, cada vez es más frecuente recurrir a la facilidad que ofrecen los jugos de frutas envasados. De acuerdo con lo anterior, surge siempre una pregunta: ¿qué tan "natural" es un jugo envasado? O mejor dicho, ¿qué tan semejante es un jugo envasado a uno natural?

Para este estudio se consideró que el jugo es el líquido extraído de las frutas maduras, sanas y limpias, sin diluir, del que se han removido los residuos de corteza y semillas.

Cuando se extrae toda el agua de un jugo, lo que resta son sólidos solubles y no solubles. Los sólidos solubles en su gran mayoría son los azúcares de la fruta.

Una forma de responder a la pregunta de qué tan "natural" es un jugo envasado es medir el porcentaje de sólidos solubles que contiene y determinar qué tanto de esos sólidos corresponden a la fruta original; la diferencia obviamente son sólidos de otro origen que fueron agregados durante el proceso y que por lo general son azúcares de diversas clases y aditivos.

Por cierto, al porcentaje de sólidos disueltos que contiene un líquido se le denomina grado brix (10 grados brix en un jugo significa que el 10 por ciento de ese jugo corresponde a sólidos disueltos).

Las normas internacionales establecen que un jugo de naranja debe contener al menos el 10 por ciento de sólidos de esta fruta (o sea, 10 grados brix). El mínimo de sólidos de manzana en un jugo de esta fruta es de 10 grados brix. Para un jugo de toronja el mínimo es 9 grados brix.

Las tablas de resultados muestran las cantidades (en grados brix) de sólidos totales contenidos en los jugos envasados y qué tanto de ellos corresponden a la fruta original. Como puede verse en las tablas de resultados, el mercado mexicano ofrece varios productos que cumplen con la norma internacional, en tanto que algunos se encuentran muy por debajo.

Destapando envases

Este estudio comprendió el análisis de 31 jugos envasados de diversas marcas, que incluyen los de naranja, toronja y manzana; todos se comercializan en el Distrito Federal y muchos de ellos se distribuyen en todo el país.

Los productos se adquirieron en diversos centros comerciales, como lo haría cualquier consumidor. Siempre que fue posible se obtuvieron al menos tres muestras de lotes diferentes con distintas fechas de fabricación. Se cuidó que los productos estuvieran dentro de la fecha de caducidad y que los empaques no tuvieran señales de deterioro. El estudio incluyó el análisis de los siguientes parámetros:

Información al consumidor. Se verificó que la información en la etiqueta de los productos incluyera denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, lote y contenido neto. Se revisó también que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Características fisicoquímicas. Se corroboró que los jugos cumplieran las especificaciones de densidad y acidez para el tipo de fruta correspondiente; también se evaluó que los jugos tuvieran el color, olor y sabor característicos de la fruta y que se encontraran exentos de cualquier materia extraña.

Sólidos disueltos. Se determinó la cantidad de sólidos disueltos, diferenciando los que provienen de la fruta de los demás ingredientes solubles agregados, como pueden ser otros azúcares o aditivos como los ácidos málico, tartárico, ascórbico, colorantes, etcétera. En un jugo, la mayor parte de los sólidos disueltos deberían ser los de la fruta. Los resultados muestran a los productos en los que así ocurre; se encontraron casos en los que buena parte de los sólidos no provienen de la misma fruta.

Calidad sanitaria. Se comprobó que los productos cumplieran con la esterilidad comercial, verificando la ausencia de microorganismos patógenos. Ninguno de los productos evaluados presentó problemas al respecto.

Ficha técnica

- Periodo de muestreo: del 22 de abril al 31 de mayo de 2002.
- Periodo de análisis: del 25 de abril al 1 de agosto de 2002.
- Número de marcas analizadas: 31.
- Número de pruebas realizadas: un total de 2618 (84 por producto).

Normatividad

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

- NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas alcohólicas preenvasados.
- NMX-F-018-1968. Calidad para jugo de toronja.
- NMX-F-45-1982. Alimentos-Frutas y derivados-Jugo de manzana.
- NMX-F-118-1984. Alimentos-Bebidas no alcohólicas-Jugo de naranja envasado.

Recomendaciones de compra y conservación

- Antes de adquirir un producto de este tipo verifique que el empaque no esté maltratado. Prefiera aquellos cuya fecha de caducidad o consumo preferente no esté próxima.
- Observe que la tapa del frasco, la lata o el cartón no esté abombado; si lo está, existe una alta posibilidad de que el producto represente un riesgo para su salud.
- Evite las latas de jugo golpeadas para no correr el riesgo de que el barniz que impide el contacto con el metal esté roto y el producto deteriorado. También verifique que las latas no presenten puntos oxidados.
- Antes de comprar un jugo envasado lea la etiqueta. Tenga en cuenta que el producto podría incluir ingredientes que usted no desea consumir.
- Revise las instrucciones de conservación en la etiqueta.
- No olvide las ventajas de consumir jugo natural.

Si requiere más información sobre este estudio comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos **5549-0495** y **5544-2060** en el D. F., o al **01-800-903-1300** desde cualquier otro punto del país.

Jugos de naranja

Marca / Origen	Información al consumidor	Composición Fisicoquímica	Sólidos disueltos en ° brix		Evaluación global de calidad
			Sólidos totales	Sólidos de fruta	
Único Fresco Jumex 100% natural con pulpa / México	Completa	Cumple	13.5	13.5	100
Único Fresco Jume x 100% natural sin pulpa / México	Completa	Cumple	12.9	12.9	100
Florida's Natural / E. U.	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.0	11.3	90
Florida 7 con pulpa / México	Completa	Cumple	12.5	10.2	85
Sonrisa Premium / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.2	9.8	85
Florida 7 / México	Completa	Cumple	12.1	8.9	80
Herdez / México	No incluye fecha de caducidad y declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.5	8.7	78
Great Value / México	Completa	Cumple	11.9	7.1	70
Jumex / México	Completa	Cumple	11.9	7.4	70
Jugos del Valle / México	Completa	Cumple	11.9	6.7	70
Parmalat / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.2	7.3	70
Confrutta / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.3	4.8	60

Jugos de toronja

Marca / Origen	Información al consumidor	Composición Fisicoquímica	Sólidos disueltos en ° brix		Evaluación global de calidad
			Sólidos totales	Sólidos de fruta	
Florida's natural / E. U.	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	10.0	10.0	100
Herdez / México	No incluye fecha de caducidad y declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	13.0	10.0	98
Sonrisa Premium / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	11.2	8.9	90
Florida 7 / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	11.6	6.9	70
Del Valle / México	Completa	Cumple	11.5	4.5	60
Jumex / México	Completa	Cumple	11.2	5.0	60

Jugos de manzana

Marca / Origen	Información al consumidor	Composición Fisicoquímica	Sólidos disueltos en ° brix		Evaluación global de calidad
			Sólidos totales	Sólidos de fruta	
Martinelli's / E. U.	Completa	Cumple	13.7	13.7	100
Manzana Pol / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal.	Cumple	14.8	13.6	100
Apple & Eve / E. U.	Completa	Cumple	12.1	12.1	95
S&W / E. U.	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.0	12.0	95
Treet / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	11.4	11.4	95
Sonrisa Premium / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	11.8	8.5	80
Jumex / México	Completa	Cumple	12.4	6.6	75
Florida 7 / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.9	6.9	75
Herdez / México	No incluye fecha de caducidad y declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.1	7.2	73
Great Value / México	Completa	Cumple	12.0	4.7	65
Jugos del Valle / México	Completa	Cumple	11.0	4.1	60
Parmalat / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal	Cumple	12.2	4.1	60
Confrutta / México	Declara el contenido energético sólo en Kcal y no cumple con la declaración de contener 40% de la IDR para vitamina C	Cumple	12.0	3.8	54