



Jugos envasados

Dado que ser “naturales” es una de las principales ofertas con que estos productos atraen la atención de los consumidores, en el año 2002 analizamos los jugos envasados de naranja, toronja y manzana que entonces ofrecía el mercado, para informarle qué tan naturales eran. Los resultados aparecieron en la *Revista del consumidor* de noviembre de ese año, y fueron claros: los productos de varias marcas resultaron ser poco “naturales”. Para corroborar qué tanto ha cambiado esta situación, de marzo a junio de 2006 se realizó un estudio similar. Como quedó establecido desde entonces, un jugo natural es el resultado de exprimir la fruta eliminando, si acaso, los residuos de la cáscara y semillas. Así, los jugos envasados pueden provenir directamente de la fruta exprimida o bien de concentrados de fruta rehidratados. Las malas noticias son, como veremos, que varias marcas sustituyen una porción –en algunos casos, una porción importante– de la fruta correspondiente al jugo, por azúcares más baratos (como azúcar de caña o maíz).

Para establecer si un jugo es 100% de fruta, o si fue adicionado con azúcares de origen diferente al de la propia fruta, en cada producto se midió el contenido de sólidos solubles de fruta. Este contenido se mide en grados brix: un jugo con 10 grados brix contiene el 10% de sólidos de la fruta de la que proviene; este porcentaje disminuye cuando al jugo se le agregan azúcares de otro origen.

La normatividad internacional establece que los jugos de naranja, manzana y toronja deben contener al menos el 10% de sólidos de la fruta correspondiente (o sea, 10 grados brix); para el jugo de uva el mínimo es de 16 grados brix.

Cabe hacer notar que cualquier jugo que usted prepare, seguramente contendrá más sólidos de fruta que los mínimos aceptados por la norma.

No está de más señalar que varias marcas de jugos utilizan aditivos para dar color o ajustar la acidez (como el ácido cítrico, málico o tartárico), además de antioxidantes como la vitamina C.



Aunque
preparar un jugo es
relativamente sencillo
-y mucho más barato-,
es frecuente que la comodidad
o la falta de tiempo nos haga recurrir
a los jugos envasados.
Dado que los mismos siguen siendo
un producto de alto consumo,
el Laboratorio Nacional de Protección
al Consumidor se dio a la tarea
de probarlos para constatar
qué tan “naturales” son...
y resultó que muchos
no lo son tanto.

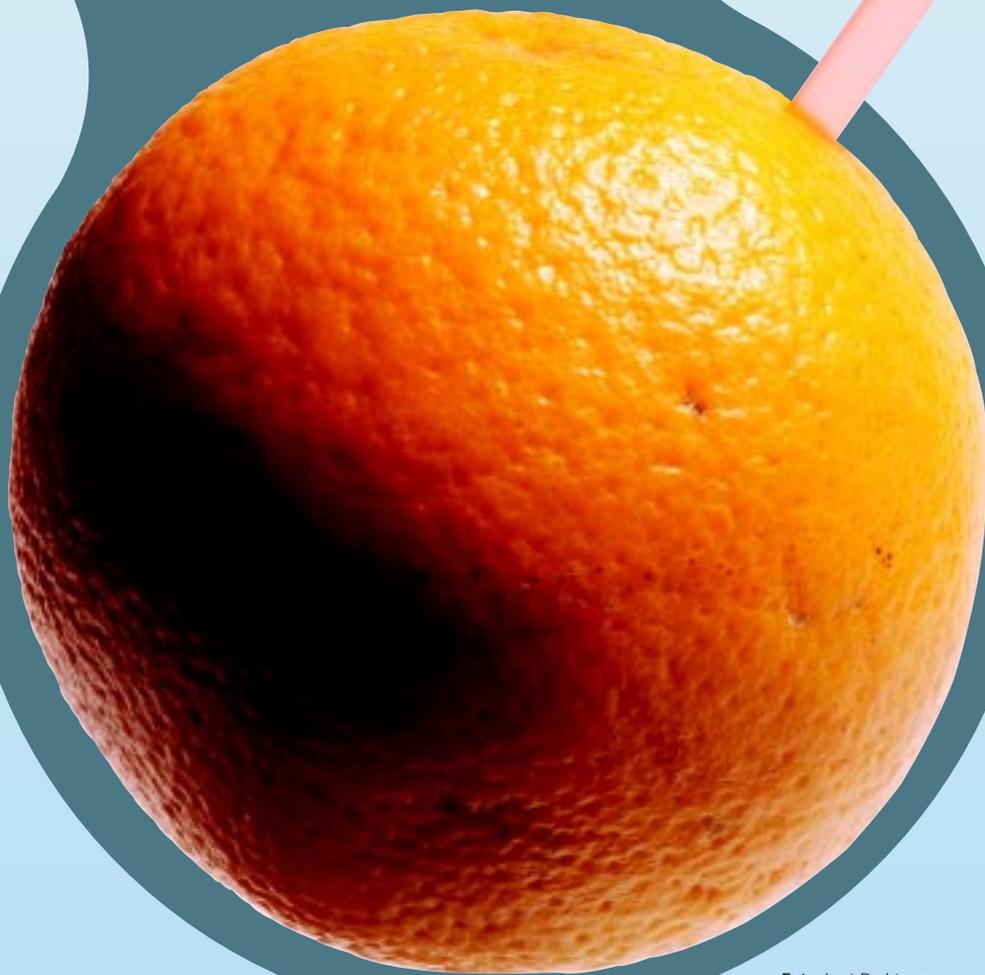


Foto José Rodríguez

Ficha técnica

Periodo del estudio: 28 de marzo al 13 de junio de 2006
Periodo de muestreo: 28 de marzo al 31 de mayo de 2006
Marcas analizadas: 44
Pruebas realizadas: 4,980

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones 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.
CODEX STAN 247-2005. Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas.

El estudio

Se analizaron 15 jugos envasados de naranja, 14 de manzana, 10 de uva y 5 de toronja de diversas marcas. En todos los casos se estudiaron al menos tres muestras de cada producto, mismos que fueron adquiridos en el Distrito Federal. Enlistamos las pruebas realizadas:

Sólidos disueltos

Para cada jugo se determinó la cantidad de sólidos disueltos, diferenciando los que provienen de la fruta y los correspondientes a los demás ingredientes solubles agregados, como pueden ser azúcares o aditivos.

Información al consumidor

La etiqueta debía informar sobre la denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante; lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto. No debía incluir leyendas que confundieran al consumidor. También se verificó que la información referente al contenido neto fuera veraz, así como la de los contenidos declarados de minerales o vitaminas.

Calidad sanitaria

Se verificó que los jugos tuvieran, en general, un manejo sanitario adecuado; en particular se revisó que no presentaran gérmenes que representen riesgos a la salud, ni otros microorganismos causantes de deterioro del producto.

Conservadores

Se verificó que los productos estuvieran libres de conservadores como benzoatos, sorbatos y parabenos. En ningún jugo se detectó su presencia.



Jugo envasado de toronja

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (°Brix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro (\$)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Florida's Natural / EU / 1,89 litros Jugo de toronja roja	Completa	10,3	10,3	93	25,55	E
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de toronja	Sólo contiene el 48% del contenido de potasio declarado.	12,6	5,2	108	11,50	P
Jumex / México / 1 litro Jugo de toronja	Se dice "Jugo de Toronja 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 64% del contenido de vitamina C declarado.	11,1	4,9	100	11,55	P
Del Valle / México / 1 litro Jugo de toronja de concentrado	No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	11,6	4,1	120	9,95	P
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de toronja	Completa	11,3	3,7	76	10,90	P

Jugo envasado de uva

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (°Brix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro (\$)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Newman's Own Kirkland / EU / 2,84 litros Jugo de uva	Completa	16,3	16,3	160	15,70	E
Welch's / EU / 1,36 litros Jugo de uva	Señala no tener colesterol ni grasa saturada aunque es por características propias del producto que no lo contiene. Señala indebidamente la leyenda "Ayuda a promover un corazón sano".	16,4	16,4	168	20,50	E
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de uva	Completa	14,8	9,1	128	10,50	R
Herdez / México / 1 litro Jugo de uva	Señala ser "100% calidad", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 30% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Adicionado con vitamina C" pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	13,1	8,3	122	13,50	R
Great Value / México / 1 litro Jugo de uva	Sólo contiene el 68% del contenido de vitamina C declarado.	12,1	6,4	120	9,70	P
CM / México / 1 litro Jugo de uva	Se dice "100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 47% del contenido de vitamina C declarado en la etiqueta.	14,0	6,2	128	9,30	P
Jumex / México / 1 litro Jugo de uva	Se dice "100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 44% del contenido de vitamina C declarado.	13,6	5,8	142	11,00	P
Saborex / México / 1 litro Jugo de uva	Resalta el texto "Con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,8	5,6	128	10,00	P
Del Valle / México / 1 litro Jugo de uva de concentrado	Ostenta la leyenda, "Bienestar. Confianza. 100% calidad del Valle", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	15,0	5,4	152	11,10	P
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de uva*	Sólo cuenta con el 12% del contenido de calcio declarado.	15,9	3,3	124	11,30	P

* Una muestra presentó problemas de manejo sanitario.

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular P = Pobre



Jugo envasado de naranja

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (°Brix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro (\$)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Florida's Natural / EU / 1,89 L Jugo de naranja	Completa	12,1	12,1	113	23,60	E
Natural'es / México / 1 litro Jugo de naranja	Completa	12,4	12,4	108	14,10	E
Sonrisa gold / México / 1 litro 100% jugo de naranja	Completa	12,2	12,2	100	15,60	E
Unico Fresco Jumex / México / 1 litro Jugo de naranja con pulpa	Completa	11,7	11,7	108	17,00	E
Unico Fresco Jumex / México / 1 litro Jugo de naranja sin pulpa	Completa	11,5	11,5	108	19,10	E
Sawbona / México / 1,89 L Jugo de naranja *	Completa	12,8	10,3	120	18,50	R
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de naranja	Completa	12,3	9,1	100	10,30	R
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de naranja	Sólo tiene el 26% del contenido de calcio declarado en la etiqueta.	13,5	9,0	108	10,40	R
Jumex / México / 1 litro Jugo de naranja	Se dice "puro 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta.	12,3	7,3	104	10,50	P
Herdez / México / 1 litro Jugo de naranja	Resalta el texto "Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,7	6,2	122,1	13,50	P
Del Valle / México / 1 litro Jugo de naranja de concentrado	Sólo tiene el 20% del contenido de calcio declarado. No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	13,2	4,8	132	11,00	P
Minute Maid Forte / México / 1 litro Jugo de naranja	Completa	14,7	4,6	132	12,50	P
CM / México / 1 litro Jugo de naranja	Se dice "jugo de naranja 100% natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 58% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,3	4,2	100	9,30	P
Great Value / México / 1 litro Jugo de naranja	Sólo tiene el 58% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,7	4,2	112	9,70	P
Con-frutta / México / 1 litro Jugo de naranja	Sólo tiene el 64% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,3	4,1	100	8,60	P

*Las muestras analizadas presentaron problemas en manejo sanitario.

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular P = Pobre

Jugo envasado de manzana

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (°Brix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro (\$)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Gerber / México / 230 ml Jugo de manzana	Completa	12,9	12,9	130	39,70	E
Sonrisa gold / México / 1 litro 100% jugo de manzana	Completa	11,9	11,9	100	15,80	E
Treetop / EU / 2,84 L Jugo de manzana de concentrado	Completa	12,0	12,0	114	13,65	E
Treetop / México / 1 litro Jugo de manzana de concentrado	Completa	11,7	11,7	116	15,80	E
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	11,7	8,3	104	10,30	R
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de manzana	Sólo tiene el 15% del contenido de calcio declarado.	12,2	6,9	116	10,80	P
Jumex / México / 1 litro Jugo de manzana	Se dice "Puro 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Contiene menos del 75% de la vitamina C declarada.	12,4	6,4	108	11,00	P
Saborex / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	11,6	6,1	120	10,00	P
Minute Maid Forte / México / 1 litro / Jugo de manzana	Completa	13,5	5,7	124	12,50	P
Herdez / México / 1 litro Jugo de manzana	Ostenta la leyenda "100% Calidad", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Resalta el texto "Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	11,5	4,4	122,5	12,75	P
Con-frutta / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	12,0	4,1	104	8,60	P
Great Value / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	12,4	4,0	112	9,70	P
CM / México / 1 litro Jugo de manzana	Se dice "Puro 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo tiene el 28% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	11,7	3,7	104	9,30	P
Del Valle / México / 1 litro Jugo de manzana de concentrado	Ostenta la leyenda "Confianza 100% Calidad", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	12,2	3,5	124	10,65	P



Fotos José Rodríguez

Recomendaciones de compra y conservación

► **Antes de adquirir un jugo envasado asegúrese de que el empaque no esté maltratado y que se encuentre dentro de la fecha de caducidad.** Recuerde que las fechas de caducidad en los jugos dependen del proceso térmico utilizado en cada producto, es decir, los tiempos de caducidad dependen de la marca.

► **Al adquirir un jugo observe que la lata o el tetra brik –o la tapa del envase–, no esté abombado.** Si lo está, existe una alta posibilidad de que el producto represente un riesgo a su salud.

► **Revise la etiqueta:** por lo general todas las marcas ostentan los ingredientes del producto. Tenga en cuenta que el producto podría incluir ingredientes que usted no desea consumir.

Conclusiones generales

Las tablas de resultados muestran los contenidos de sólidos totales de cada producto y los de sólidos de la fruta correspondiente. Como puede verse, cerca del 70% de los jugos analizados sustituye parte de su fruta por azúcares de otro origen. La cantidad de fruta que se sustituye depende de la marca y en muchos casos es grande; de hecho, algunos productos contienen menos de la tercera parte de los sólidos de la fruta original.

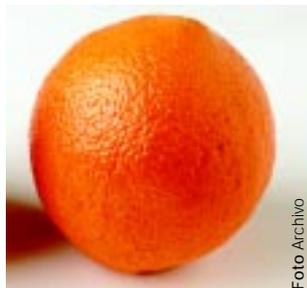


Foto Archivo

De naranja

Los productos de las marcas **Sonrisa** y **Florida 7** reemplazan, respectivamente, el 26% y el 33% de los azúcares de naranja por otros.

Los productos de las marcas **Jumex**, **Herdez**, **Del Valle**, **CM** (Comercial Mexicana), **Great Value**, **Con-frutta** y **Minute Maid Forte** reemplazan entre el 40% y 69% de naranja por otros azúcares.



Foto Archivo

De uva

Los jugos de las marcas **Herdez** y **Sonrisa** reemplazan, respectivamente, el 36% y 38% de los azúcares de la uva por otros azúcares.

Los jugos de las marcas **Great Value**, **CM** (Comercial Mexicana), **Jumex**, **Saborex**, **Del Valle**, y **Florida 7** reemplazan entre el 47% y 79% de los azúcares de la uva por otros azúcares.



Foto Archivo

De manzana

El jugo de la marca **Sonrisa** reemplaza el 29% de los azúcares de la manzana por otros azúcares.

Los jugos de las marcas **Florida 7**, **Jumex**, **Saborex**, **Minute Maid Forte**, **Herdez**, **Con-frutta**, **Great Value**, **CM** (Comercial Mexicana), y **Del Valle**, reemplazan entre el 43% y 71% de los azúcares de la manzana por otros.



Foto Archivo

De toronja

Los jugos de las marcas **Florida 7**, **Jumex**, **Del Valle**, y **Sonrisa** reemplazan entre el 56% y 67% de los azúcares de la toronja por otros azúcares.

En lo referente a la información al consumidor, las etiquetas de los jugos de naranja, toronja, manzana y uva de la marca **Jumex** y las de los jugos de naranja, manzana y uva de la marca **CM** (Comercial Mexicana), incluyen información engañosa, ya que declaran ser jugos 100% naturales, pero sustituyen una cantidad de la fruta por azúcares de otro origen.

También se detectó que las etiquetas de los jugos de las marcas **CM** (Comercial Mexicana), **Herdez**, **Saborex** y **Con-frutta**, resaltan los textos "Con vitamina C", "Enriqueci-

do con Vitamina C" o "Adicionado con Vitamina C", aunque su contenido de esta vitamina es menor al de un jugo natural.

Algunos productos contienen menos vitaminas y minerales de los que declaran:

No cumplen con el contenido de vitamina C declarado, los jugos de naranja de las marcas **CM** (Comercial Mexicana), **Con-frutta** y **Great Value**; los jugos de manzana de las marcas **CM** (Comercial Mexicana) y **Jumex**; los jugos de toronja de la marca **Jumex**; y los jugos de uva de las marcas

Herdez, **Jumex** y **Great Value**.

Con respecto a los minerales: los jugos de naranja de las marcas **Del Valle** y **Florida 7** y los de manzana y uva **Florida 7** no cumplen con su declaración de calcio. El jugo de toronja de la marca **Florida 7** no cumple con el contenido de potasio que ostenta. El jugo de naranja de la marca **Sawbona** y el jugo de uva **Florida 7** presentaron microorganismos, indicadores de un manejo sanitario deficiente. Aunque, no se detectaron organismos dañinos para la salud.



Foto José Rodríguez

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx





Jugos envasados, en resumen

El árbol de bien y el mal

Cualquier jugo que usted prepare en casa tendrá más sólidos de fruta que los mínimos requeridos por la normatividad internacional. Por desgracia, la mayoría de las marcas ni siquiera cumplen con eso, pues sustituyen la fruta correspondiente por azúcares de caña o maíz. La buena noticia es que usted tiene el poder de no dejarse engañar. ¡Hágalo valer!

La Norma que brilla por su ausencia

En nuestro estudio publicado en noviembre del 2002, reportamos que los "jugos" sustituían hasta más del 60% de los azúcares de la fruta por otros azúcares. Desde entonces, Profeco ha insistido ante la Dirección General de Normas y la Comisión Federal de Mejora Regulatoria sobre la necesidad de contar con una Norma Oficial Mexicana que establezca las denominaciones, características y especificaciones que deben cumplir los jugos de fruta preenvasados. Esta norma, a la fecha inexistente, contribuiría decisivamente a corregir el desorden y a evitar abusos que hoy privan en el mercado de estos productos en perjuicio de los consumidores. A la luz de los resultados del presente estudio (peores que los de hace cuatro años), Profeco insiste una vez más en su demanda: es indispensable una Norma Oficial Mexicana.



El colmo del engaño

Por si lo anterior fuera poco, los jugos de las marcas Jumex y CM engañan al consumidor ostentando la leyenda "100% natural". Además, las etiquetas de los jugos CM, Herdez, Saborex y Con.frutta afirman que tienen vitamina C, cuando su contenido de esa vitamina es menor que el de un jugo natural.

Infografía Oldemar