

Revista del Consumidor

ABRIL 2025
578
ISSN 0185-8874

BRÚJULA DE COMPRA
SALONES DE
FIESTAS INFANTILES

QUÉ HACER SI
SEGURIDAD AL
COMPRAR JUGUETES



DESCUBRE ANTES DE ELEGIR

PLATILLO SABIO
SALPICÓN DE RES
Y BROCHETAS DE FRUTA

ESTUDIO DE CALIDAD
CEPILLOS
DENTALES

ENTORNO DIGITAL
JUEGOS EN MÓVILES
PARA NIÑAS Y NIÑOS

FINANZAS PERSONALES
EL PODER
DEL AHORRO

GUÍA DE CONSUMO
COLACIONES
SALUDABLES

JUGUITOS

NO POR SER CHIQUITOS SON INOFENSIVOS

Lo que beben tus hijas e hijos puede poner en riesgo su salud.

Las bebidas envasadas, como jugos y bebidas saborizadas, pueden parecer una opción sin consecuencias para la salud; sin embargo, consumirlas contribuye al desarrollo de sobrepeso, obesidad,¹ resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, hipertrigliceridemia, dislipidemia, entre otras enfermedades.

La alimentación de las niñas y los niños es responsabilidad de las personas adultas que les cuidan, ya que debido a su edad, aún no cuentan con la información y el criterio necesarios para tomar buenas decisiones sobre lo que consumen. Depende de las madres, padres y personas tutoras el que aprendan a adquirir hábitos alimenticios y costumbres para tener una vida sana.

Obesidad infantil en México

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal. En el caso de niñas y niños, se diagnostica cuando el peso supera el 20% del ideal.

México es uno de los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil, además de enfermedades relacionadas con el consumo de productos ultra-procesados no saludables, con un contenido excesivo de azúcares, grasas y sal.



La obesidad infantil es un problema grave de salud pública que, además de afectar el bienestar físico, también está directamente relacionado con problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima y problemas sociales, como el *bullying*.

¹El sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física). Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). "Obesidad y sobrepeso", en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Sistema de etiquetado frontal

Desde 2020, la Norma Oficial Mexicana de Etiquetado² ayuda a identificar de manera clara y sencilla el exceso de nutrientes críticos y leyendas precautorias, a través del sistema de etiquetado frontal. También incorpora dos leyendas para

proteger a niñas y niños de las consecuencias negativas por el consumo de edulcorantes y cafeína. Esta es una estrategia que forma parte de políticas públicas para prevenir y controlar la obesidad y las enfermedades no transmisibles.

Sellos de advertencia



Leyendas precautorias

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Personajes en etiquetas

Está prohibido el uso de los personajes dirigidos al público infantil, ya que, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, existe evidencia científica sólida de que el uso de estos personajes influye en sus decisiones alimentarias.

Las niñas y los niños no pueden reconocer con facilidad las técnicas publicitarias, debido a su inexperience y credulidad. Por ello, desde 2021, los productos que contengan uno o más sellos de advertencia o la leyenda de edulcorantes no podrán incluir en la etiqueta:

- ▶ personajes infantiles
- ▶ animaciones
- ▶ dibujos animados
- ▶ celebridades
- ▶ deportistas
- ▶ mascotas
- ▶ elementos interactivos, como juegos visual-espaciales o descargas digitales³

México se encuentra entre los países con una mayor ingesta de bebidas azucaradas, con aproximadamente 163 litros al año por persona.⁴

Los azúcares

Son un tipo de carbohidrato presente de forma natural en los alimentos y bebidas, o que se les agrega durante su procesamiento o preparación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que, si se decide ingerir azúcares libres, el

aporte sea menor al 10% de las necesidades energéticas totales. Sin embargo, si dicho porcentaje se reduce a menos de la mitad se pueden observar mejoras en la salud. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día.

²Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

³Que, estando dirigidos a niñas y niños, inciten, promueven o fomenten el consumo, compra o elección de productos con exceso de nutrientes críticos o con edulcorantes.

⁴Instituto Nacional de Salud Pública. (15 de marzo de 2023). Impuesto al refresco. en <https://www.insp.mx/epppo/blog/2946-imp-refresco.html>

Tipos de azúcares⁵

Azúcares naturales

► Se encuentran de manera natural en los alimentos o bebidas sin procesar, como la fructosa y glucosa en las frutas, la lactosa en la leche o la sacarosa en la caña.

Azúcares libres

- Son los añadidos a los alimentos o bebidas procesados por los fabricantes.
- Son los añadidos al momento de ingerir un alimento o bebida.
- Son los presentes de forma natural en la miel, jarabes, jugos y purés de fruta.



Aunque un jugo natural de fruta puede parecer saludable, es mejor comer la fruta entera, ya que así se conservan todos sus nutrientes.

El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.



Cómo saber qué azúcares consumes

Otro de los cambios importantes en la Norma Oficial Mexicana de Etiquetado⁶ para alimentos y bebidas, fue incluir en la lista de ingredientes a los azúcares añadidos, seguidos de la lista entre paréntesis con las denominaciones específicas de todos los azúcares libres añadidos presentes en el producto.

En México, 67.1% de la población escolar (5-11 años) y 64.7% de las y los adolescentes (12-19 años) consumen al día más azúcares añadidos de lo recomendado internacionalmente, de acuerdo con el análisis de las rondas 2020-2023 de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut).

¿Qué azúcares contienen las frutas?

Principalmente tres tipos de azúcares de origen natural:



Fructosa

Es el azúcar predominante en la mayoría de las frutas y les da su dulzura característica.



Glucosa

Es la fuente principal de energía del cuerpo y se absorbe rápidamente en la sangre. Algunas frutas, como las uvas, tienen un alto contenido de glucosa.



Sacarosa

Es el azúcar de mesa que se compone de 50% fructosa y 50% glucosa. Se encuentra en frutas como piña y durazno.

Cada fruta tiene una combinación diferente de estos azúcares, lo que influye en su sabor y en su impacto en el metabolismo.

^{5 y 6} Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

Edulcorantes

Son un aditivo natural o artificial que sirve para dar sabor dulce a los alimentos y bebidas. Los hay calóricos y no calóricos, así como naturales y artificiales.⁷ Algunos ejemplos de los utilizados en bebidas no alcohólicas en general:

Aportan calorías

Edulcorantes calóricos naturales	Edulcorantes calóricos artificiales
Polioles (sorbitol, xilitol, malitol, isomalt, isomalitol) y tagatosa.	Lactitol (poliol) y jarabe de policiglitol.

No aportan calorías

Edulcorantes no calóricos naturales	Edulcorantes no calóricos artificiales
Glucósidos de esteviol (estevia), fruta del monje y eritritol (poliol).	Aspartame, sucralosa, sacarina, neotame, acesulfame k, ciclamato, neohesperidina DC, alitame y advantame.

Los edulcorantes no calóricos pueden tener efectos metabólicos negativos, como disminución en la sensibilidad a la insulina y aumento de concentración de glucosa sanguínea. Además, acostumbran a la población infantil a los sabores dulces.

Fuentes:

- Guzmán, A. F. (2 de agosto de 2021). "Tomar jugos no es sano; comerse la fruta, sí", en <https://www.gaceta.unam.mx/tomar-jugos-no-es-sano-comerse-la-fruta-si/>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (16 de agosto de 2020). "Bebidas azucaradas y muertes en México", en <https://www.insp.mx/avisos/bebidas-azucaradas-y-muertes-en-mexico>
- , (15 de octubre de 2024). "Escolares y adolescentes en México consumen más azúcar de la recomendada", en <https://www.insp.mx/avisos/escolares-y-adolescentes-en-mexico-consumen-mas-azucar-de-la-recomendada>
- , "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf
- , (30 de mayo de 2024). "Etiquetado de advertencia y personajes dirigidos a público infantil", en <https://www.insp.mx/nutricion-y-salud/notas>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). "Obesidad y sobre peso", en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- , (31 de agosto de 2018). Alimentación sana, en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- , (11 de octubre de 2016). "La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud", en <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20que%2C%20si,de%20bebida%20azucarada%20al%20d%C3%ADa%2CBB>
- Revista del Consumidor. (2019). Los edulcorantes y sus tipos. Revista del Consumidor (513), 8-15. <https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC513-Noviembre-2019.pdf>
- Sin azúcar. "Azúcar libre", en <https://www.sinazucar.org/azucar-libre/>
- Statista. (12 de septiembre de 2024). "Porcentaje de consumidores que comen frutas en México en 2019 y 2020, por cantidad de porciones diarias", en <https://es.statista.com/estadisticas/1130215/cantidad-consumo-fruta-mexico/>

⁷ Conforme al "Acuerdo 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.

Preguntas y respuestas

Con Gregory Torres Palomino*

¿Cuántas bebidas saborizadas puede consumir una persona menor de edad?

Lo recomendable es que eviten consumirlas, especialmente aquellas con azúcares añadidos o edulcorantes artificiales. En caso de que las beban, debe hacerse esporádicamente y en pequeñas cantidades, pero hay que evitar que formen parte habitual de la dieta.

¿Es saludable que beban jugos de fruta?

No, incluso si son naturales contienen altas concentraciones de azúcar natural, lo que puede contribuir a problemas metabólicos si su consumo es habitual y excesivo. Aunque su etiquetado indique que aportan vitaminas, su alto contenido de azúcar aumenta el índice glucémico.

¿Qué efectos tienen en la salud los edulcorantes artificiales, como la sucralosa y el acesulfame K?

Aunque no aportan calorías, algunos estudios han mostrado que alteran la microbiota intestinal, afectan la percepción del sabor dulce y aumentan la preferencia por alimentos azucarados, además de que modifican el metabolismo de la glucosa. Se recomienda evitar o disminuir su uso en menores de edad.

¿Cómo evitar que pidan bebidas azucaradas?

Evitar que las consuman implica abordar una cuestión cultural y familiar. Algunas estrategias efectivas para reducir su consumo pueden ser:

- Da el ejemplo: si consumes agua habitualmente, te imitarán.
- Ofrece agua de manera atractiva: infúsalas con rodajas de frutas frescas o hierbas aromáticas.
- Evita comprar bebidas azucaradas: al no tenerlas disponibles, será más difícil que las beban.

*Gregory Torres Palomino (cédula profesional 6323148) es pediatra egresado del Centro Médico Nacional Siglo XXI. Actualmente trabaja en el Hospital ABC.

JUGOS Y BEBIDAS SABORIZADAS

EN PRESENTACIONES PEQUEÑAS DIRIGIDOS A NIÑAS Y NIÑOS

Descubre cuáles tienen exceso de azúcares y cuáles no son recomendables para niñas y niños.



Este estudio
fue realizado
por el **Laboratorio
Nacional de
Protección al
Consumidor de
la Profeco.**

En el mercado existe una gran variedad de bebidas envasadas en presentaciones pequeñas, que van desde jugos, bebidas con fruta, bebidas sabor fruta hasta bebidas sabor soya y fruta que se acostumbra dar a niñas y niños.

A nivel nacional, su consumo es alto, por lo que surgen interrogantes, por ejemplo: ¿qué cantidad de fruta contienen?, ¿cuál es su contenido de azúcares?, ¿cuáles adicionan edulcorantes y de qué tipo?, ¿qué norma las regula?, ¿qué variedades existen? y ¿cómo se deben llamar?

En este Estudio de Calidad te diremos lo que encontramos en los jugos y las bebidas saborizadas en presentaciones pequeñas que se venden a las niñas y los niños como público objetivo.

Los productos analizados en este estudio se definen y denominan de las siguientes maneras:¹

JUGO

Producto líquido sin fermentar, pero fermentable, que se obtiene al exprimir vegetales, frutas u hortalizas en buen estado, maduras y frescas o que se han conservado por procedimientos adecuados, inclusive por tratamientos de superficie aplicados después de la cosecha, clarificado o no y sometido a un tratamiento que asegura su conservación en el envase.

DENOMINACIÓN



- ▶ Jugo de nombre de la fruta, ejemplo: **jugo de manzana**.



- ▶ Jugo de nombre de la fruta del concentrado, ejemplo: **jugo de manzana de concentrado**.



- ▶ Jugo mixto que describe los vegetales o frutas que contiene el producto, ejemplo: **jugo mixto de frutas o jugo mixto de manzana y mango**.

BEBIDAS SABORIZADAS NO ALCOHÓLICAS

Líquidos naturales o transformados que proporcionan al organismo elementos para su nutrición y que contienen un porcentaje menor al 10% en su composición final de vegetales o fruta, agua de coco, coco u hortaliza, o que no contienen ningún porcentaje de estos. Además, hacen uso de extractos, saborizantes naturales o artificiales de cualquier vegetal o fruta, agua de coco, coco, hortaliza o su combinación; algunos incluyen leguminosas, como soya, arroz, entre otros vegetales.

DENOMINACIÓN

- ▶ Bebidas sabor vegetal, o fruta, o un nombre genérico para el caso de combinaciones entre estos con __% (un dígito) de vegetal o fruta, ejemplos:



- ▶ **Bebida sabor uva con 6.3% de fruta.**



- ▶ **Bebida sabor soya y mango con 3% de soya y 1% de mango.**

¹ De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-173-SE-2021, Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba.

BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS CON CONTENIDO DE VEGETAL, FRUTA U HORTALIZA

Son aquellos líquidos naturales o transformados que proporcionan al organismo elementos para su nutrición y que contienen un porcentaje mayor o igual al 10% en su composición final de vegetales o fruta, agua de coco, coco u hortaliza, o bien, en combinación, así como uso de extractos naturales, incluyendo leguminosas como soya, arroz, entre otros.

DENOMINACIÓN

► Bebida con ___ % (dos dígitos) de vegetal o fruta, agua de coco, coco, hortaliza o un nombre genérico para el caso de combinaciones entre estos, incluyendo al aloe vera, ejemplo: **bebida con 20% de mango**.



IMÁGENES PERMITIDAS EN LA ETIQUETA

Se permite ilustrar las etiquetas de los jugos y las bebidas con fruta con imágenes reales de las frutas. En el caso de las bebidas sabor a fruta se puede hacer uso de dibujos de estas, los cuales no deben

tener un tamaño superior al 5% del área de la superficie principal de exhibición y se debe incluir la frase "dibujo ilustrativo al sabor".

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 15 de noviembre de 2024 al 13 de febrero de 2025.

Periodo de adquisición del producto: del 15 al 19 de noviembre de 2024.

Productos analizados: 51.

Pruebas realizadas: 3,084.

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-173-SE-2021, Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba.

NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimetales.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **51 productos**.

■ 12 jugos ■ 14 bebidas sabor fruta

■ 18 bebidas con fruta ■ 7 bebidas sabor soya y fruta

LAS PRUEBAS

Información comercial

Es la descripción presente en las etiquetas de los productos, por lo que debe cumplir los requisitos de las Normas Oficiales Mexicanas.^{2y3}

Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran denominación, contenido neto, sistema de eti-

quetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote, fecha de caducidad o consumo preferente.

También se verificó que la información presentada sea veraz y no confunda a las personas consumidoras sobre su composición.

Caducidad o consumo preferente

Marca

Es todo signo visible que distingue productos de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Denominación

Nombre del producto.



Lote

Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

Contenido neto

Cantidad que contiene.

Declaración nutrimental

Razón social y domicilio del responsable del producto



Ingredientes

Leyenda de conservación

País de origen

^{2y3} Norma Oficial Mexicana NOM-173-SE-2021, Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba y Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

LAS PRUEBAS

Sistema de etiquetado frontal

Incluye símbolos de la información nutrimental complementaria y las leyendas precautorias. Para los productos analizados en este estudio, excepto los jugos, son los siguientes:



**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



Para los jugos envasados no aplica este sistema (**porque es un solo ingrediente**), pero sí para todos los demás productos analizados en este estudio.



Azúcares

Se determinó la cantidad de azúcares totales en todos los productos.



Contenido energético

Se calculó el aporte calórico de 100 ml del producto, tomando en cuenta que cada gramo de azúcares proporciona cuatro kilocalorías.



Contenido neto

Se verificó que los jugos, las bebidas con frutas y sabor fruta analizados cumplieran con la cantidad de producto declarado en la etiqueta. También se determinó su densidad para poder señalar el contenido neto en volumen.



Sodio

Se determinó la cantidad de sodio para verificar los bajos contenidos, por tratarse de un nutriente crítico.



Veracidad de información

Se verificaron sus leyendas mediante evaluación documental, así como el uso del sello Kosher, contenido de fruta y de edulcorantes no calóricos.

JUGOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

DEL VALLE RESERVA

Jugo de manzana de concentrado,
México, 200 ml



- ▶ Información comercial: ✓
- ▶ Contenido neto: ✓
- ▶ Contenido de fruta: **100%**
- ▶ Sodio mg/100 ml: **4**
- ▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **44**
- ▶ Edulcorante: **No contiene**

DEL VALLE RESERVA

Jugo de manzana de concentrado,
México, 237 ml



- ▶ Información comercial: ✓
- ▶ Contenido neto: ✓
- ▶ Contenido de fruta: **100%**
- ▶ Sodio mg/100 ml: **6**
- ▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **42**
- ▶ Edulcorante: **No contiene**

DEL VALLE RESERVA

Jugo de naranja de concentrado,
México, 200 ml



- ▶ Información comercial: ✓
- ▶ Contenido neto: ✓
- ▶ Contenido de fruta: **100%**
- ▶ Sodio mg/100 ml: **5**
- ▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **34**
- ▶ Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ITO

Jugo mixto de frutas de concentrado, adicionado con vitaminas, frutas tropicales,
México, 200 ml



- ▶ Información comercial: ✓
- ▶ Contenido neto: ✓
- ▶ Contenido de fruta: **100%**
- ▶ Sodio mg/100 ml: **12**
- ▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **35**
- ▶ Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ITO

Jugo de manzana de concentrado, adicionado con vitaminas, mix de manzanas,
México, 200 ml



- ▶ Información comercial: ✓
- ▶ Contenido neto: ✓
- ▶ Contenido de fruta: **100%**
- ▶ Sodio mg/100 ml: **12**
- ▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **42**
- ▶ Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ITO

Jugo mixto de mango y manzana de concentrado, adicionado con vitaminas, mix de mango manzana,
México, 200 ml



- ▶ Información comercial: ✓
- ▶ Contenido neto: ✓
- ▶ Contenido de fruta: **100%**
- ▶ Sodio mg/100 ml: **12**
- ▶ Contenido energético (kcal/100 ml): **34**
- ▶ Edulcorante: **No contiene**

Productos ordenados alfabéticamente.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

JUMEX ÚNICO FRESCO

Jugo de manzana de concentrado, adiconado con vitamina C, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **43**
- Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ÚNICO FRESCO

Jugo de naranja y jugo de naranja de concentrado sin pulpa, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **1**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **33**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de mango de concentrado, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **14**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **50**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de manzana de concentrado, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **44**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de naranja de concentrado, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **38**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de uva de concentrado, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **56**
- Edulcorante: **No contiene**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS CON FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

BOING!

Bebida con 10% de jugo de manzana,
México, 200 ml



► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: **10%**

► Sodio mg/100 ml: **7**

► Contenido energético (kcal/100 ml): **29**

► Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 12% de jugo de naranja,
México, 250 ml



► Información comercial: ✗

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: **10%**

► Sodio mg/100 ml: **17**

► Contenido energético (kcal/100 ml): **30**

► Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 10% de pulpa de durazno,
México, 200 ml



► Información comercial: ✗

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: **6.5%**

► Sodio mg/100 ml: **13**

► Contenido energético (kcal/100 ml): **31**

► Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 12% de pulpa de guayaba,
México, 237 ml



► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: **12%**

► Sodio mg/100 ml: **14**

► Contenido energético (kcal/100 ml): **29**

► Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 12% de pulpa de mango,
México, 250 ml



► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: **12%**

► Sodio mg/100 ml: **15**

► Contenido energético (kcal/100 ml): **32**

► Edulcorante: **No contiene**

DEL VALLE

Bebida con 21% de durazno,
adicionada con vitaminas,
México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES



**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: **21%**

► Sodio mg/100 ml: **3**

► Contenido energético (kcal/100 ml): **28**

► Edulcorante: **Mezcla de sacarosa y
acesulfame K 5.2 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS CON FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

DEL VALLE

Bebida con 17.8% de mango, adiconada con vitaminas, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



\$7
PRECIO POR
PIEZA

\$3
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

7.3



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **17.8%**
- Sodio mg/100 ml: **5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 10 mg/100 ml**

DEL VALLE

Bebida con 24% de manzana, adiconada con vitaminas, México, 237 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



\$7
PRECIO POR
PIEZA

\$3
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

7.3



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **24%**
- Sodio mg/100 ml: **5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 7.5 mg/100 ml**

FLORIDA 7

Bebida con 10.8% de manzana, adiconada con vitaminas A, B1 y C, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



\$5
PRECIO POR
PIEZA

\$3
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

1.1



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **10.8%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **4**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 23 mg/100 ml**

FRUTSI DEL VALLE

Bebida con 9% de manzana y 2% de naranja, adiconada con vitaminas y zinc, México, 250 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



\$7
PRECIO POR
PIEZA

\$3
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

1.0



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **11%**
- Sodio mg/100 ml: **9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **4.1**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame y sucralosa 25 mg/100 g**

FRUTSI DEL VALLE

Bebida con 10.8% de manzana, adiconada con vitaminas A, B1 y C, México, 250 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



\$7
PRECIO POR
PIEZA

\$3
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

1.1



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **10.8%**
- Sodio mg/100 ml: **10**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **4.2**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame y sucralosa 23 mg/100 g**

JUMEX

Bebida con 15% de durazno, adiconada con vitaminas, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



\$8
PRECIO POR
PIEZA

\$4
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

8.1



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **15%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **32**
- Edulcorante: **Estevia 3.3 mg/100 g y sucralosa 1.3 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS CON FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

JUMEX

Bebida con 20% de mango, adiconada con vitaminas, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



Azúcares
g/100 ml

7.4

\$8
PRECIO
PIEZA

\$4
PRECIO
100 ml



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 20%

► Sodio mg/100 ml: 11

► Contenido energético (kcal/100 ml): 30

► Edulcorante: **Estevia 3.4 mg/100 g y
sucralosa 1.0 mg/100 g**

JUMEX

Bebida con 30% de manzana, adiconada con vitaminas, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



Azúcares
g/100 ml

7.5

\$8
PRECIO
PIEZA

\$4
PRECIO
100 ml



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 30%

► Sodio mg/100 ml: 11

► Contenido energético (kcal/100 ml): 30

► Edulcorante: **Sucralosa 2.0 mg/100 g y
estevia 1.9 mg/100 g**

JUMEX

Bebida con 30% de uva, México, 200 ml



Azúcares
g/100 ml

12.1

\$8
PRECIO
PIEZA

\$4
PRECIO
100 ml



► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 30%

► Sodio mg/100 ml: 13

► Contenido energético (kcal/100 ml): 48

► Edulcorante: **No contiene**

VIGOR MINI

Bebida con 21% de durazno, adiconada con vitaminas, baja en calorías, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



Azúcares
g/100 ml

1.7

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 21%

► Sodio mg/100 ml: 13

► Contenido energético (kcal/100 ml): 7

► Edulcorante: **Sucralosa 18 mg/100 g y
acesulfame K 1.1 mg/100 g**

VIGOR MINI

Bebida con 16% de mango, adiconada con vitaminas, baja en calorías, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



Azúcares
g/100 ml

1.7

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 16%

► Sodio mg/100 ml: 12

► Contenido energético (kcal/100 ml): 7

► Edulcorante: **Sucralosa 22 mg/100 g y
acesulfame K 0.8 mg/100 g**

VIGOR MINI

Bebida con 19% de manzana, adiconada con vitaminas, baja en calorías, México, 200 ml

CONTIENE
EDULCORANTES



Azúcares
g/100 ml

1.9

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 19%

► Sodio mg/100 ml: 12

► Contenido energético (kcal/100 ml): 8

► Edulcorante: **Sucralosa 15 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS SABOR FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

BOING!

Bebida sabor manzana con 7% de jugo,
México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **7%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida sabor uva con 7% de jugo,
México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **7%**
- Sodio mg/100 ml: **16**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **33**
- Edulcorante: **No contiene**

CIEL MINI DEL VALLE

Bebida sabor manzana con 1% de manzana,
adicionada con hierro, zinc y ácido fólico,
México, 125 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **1%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.4**
- Edulcorante: **Mezcla de sacarosa y acesulfame K 16 mg /100 g**

CIEL MINI DEL VALLE

Bebida sabor uva con 1% de manzana,
adicionada con hierro, zinc y ácido fólico,
México, 125 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **1%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.3**
- Edulcorante: **Mezcla de sacarosa y acesulfame K 20 mg/100 g**

FLORIDA 7

Bebida sabor durazno con 4.7% de durazno,
adicionada con vitaminas A, B1y C, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **4.7%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.8**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sacarosa 30 mg/100 g**

FLORIDA 7

Bebida sabor mango con 6.6% de fruta,
adicionada con vitaminas A, B1y C, México, 200 ml



- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **6.6%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.6**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sacarosa 31 mg/100 g**

BEBIDAS SABOR FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

">\$ Precio promedio y redondeado por pieza.

₡ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

FRIKO

Bebida sabor fresa,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES



\$9
PRECIO POR
PIEZA
\$4
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

0.5

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 0%

► Sodio mg/100 ml: 7

► Contenido energético (kcal/100 ml): 2.1

► Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K**
25.97 mg/100 g

FRIKO

Bebida sabor mango,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES



\$9
PRECIO POR
PIEZA
\$4
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

0.4

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 0%

► Sodio mg/100 ml: 7

► Contenido energético (kcal/100 ml): 1.6

► Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K**
26.70 mg/100 g

FRIKO

Bebida sabor piña,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES



\$7
PRECIO POR
PIEZA
\$3
PRECIO POR
100 g

Azúcares
g/100 ml

0.3

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 0%

► Sodio mg/100 ml: 8

► Contenido energético (kcal/100 ml): 1.2

► Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K**
24.64 mg/100 g

FRIKO

Bebida sabor tamarindo,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES



\$9
PRECIO POR
PIEZA
\$4
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

0.5

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 0%

► Sodio mg/100 ml: 8

► Contenido energético (kcal/100 ml): 2.0

► Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K**
24.58 mg/100 g

FRIKO

Bebida sabor uva,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES



\$7
PRECIO POR
PIEZA
\$3
PRECIO POR
100 ml

Azúcares
g/100 ml

0.4

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

► Información comercial: ✓

► Contenido neto: ✓

► Contenido de fruta: 0%

► Sodio mg/100 ml: 8

► Contenido energético (kcal/100 ml): 1.7

► Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K**
25.67 mg/100 g

Productos ordenados alfabéticamente.



BEBIDAS SABOR FRUTA

FRUTSI DEL VALLE

Bebida sabor uva con 6.3% de fruta, adiconada con vitaminas A, B1 y C, México, 250 ml



CONTIENE EDULCORANTES



2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **6.3%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.5**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame y sucralosa 33 mg/100 g**

PAU PAU JUMEX

Bebida sabor manzana con 2% de manzana, adiconada con vitaminas, sin calorías, México, 125 ml



CONTIENE EDULCORANTES



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **2%**
- Sodio mg/100 ml: **16**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.6**
- Edulcorante: **Acesulfame potásico 13.7 mg/100 g y sucralosa 13.7 mg/100 g**

PAU PAU JUMEX

Bebida sabor uva con 2% de manzana, adiconada con vitaminas, sin calorías, México, 125 ml



CONTIENE EDULCORANTES



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **2%**
- Sodio mg/100 ml: **16**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.7**
- Edulcorante: **Acesulfame potásico 17.7 mg/100 g y sucralosa 17.7 mg/100 g**

BEBIDAS SABOR SOYA Y FRUTA

ADES

Bebida con 14% de soya y 1.2% de guanábana, adiconada con vitaminas y zinc, México, 200 ml



CONTIENE EDULCORANTES



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **1.2%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **16**
- Edulcorante: **Sucralosa 9 mg/100 g**

ADES

Bebida con 14% de soya y 2.9% de manzana, adiconada con vitaminas y zinc, México, 200 ml



CONTIENE EDULCORANTES



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.9%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 12 mg/100 g**

ADES

Bebida con 14% de soya, 1.9% de manzana y 0.6% de durazno, adiconada con vitaminas y zinc, México, 200 ml



CONTIENE EDULCORANTES



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.5%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **17**
- Edulcorante: **Sucralosa 10 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

PRECIO PROMEDIO POR PIEZA

PRECIO PROMEDIO POR 100 ML

BEBIDAS SABOR SOYA Y FRUTA

ADES

Bebida con 14% de soya y 1.8% de piña, sabor piña coco, adicionada con vitaminas y zinc. México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES



- Información comercial:
- Contenido neto:
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **1.8%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 14 mg/100 g**

ADES

Bebida con 14% de soya y 2.4% de uva, adicionada con vitaminas y zinc. México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES



- Información comercial:
- Contenido neto:
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.4%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 10 mg/100 g**

ADES

Bebida con 14% de soya, 0.9% de manzana y 0.4% de mango, adicionada con vitaminas y zinc. México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES



- Información comercial:
- Contenido neto:
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **1.3%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **16**
- Edulcorante: **Sucralosa 10 mg/100 g**

ADES

Bebida con 14% de soya y 2.8% de naranja, adicionada con vitaminas y zinc. México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES



- Información comercial:
- Contenido neto:
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.8%**
- Sodio mg/100 ml: **10**
- Proteína g/100 ml: **0.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 12 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

Precio promedio y redondeado por pieza.

Precio promedio y redondeado por 100 ml.

CONCLUSIONES

INFORMACIÓN COMERCIAL

- ✓ Todos los productos analizados fueron veraces en el contenido neto que declararon.
- ✓ Todos fueron veraces en el contenido de sodio declarado en la etiqueta.
- ✓ Todos fueron veraces en el contenido energético declarado en la etiqueta.
- ✓ Todos fueron veraces en los azúcares declarados en etiqueta.
- ✓ Todos fueron veraces en los edulcorantes no calóricos declarados en la etiqueta.
- ✗ 9 de los 51 productos analizados no cumplieron con la veracidad de información.

CONTIENEN MENOS FRUTA DE LA QUE DECLARAN

Los siguientes productos no son veraces en la declaración de fruta, pues en realidad contienen menos de la que declaran.



CONTIENEN MENOS SOYA DE LA QUE DECLARAN

Los siguientes productos no son veraces en la declaración de soya, ya que contienen menos de la que declaran.

Declaran 14% de soya y en realidad contienen 2.3%



CONTIENEN EDULCORANTES. NO RECOMENDABLES PARA NIÑAS Y NIÑOS

Los siguientes productos contienen edulcorantes.

No olvides que estos productos afectan la salud de tus hijas e hijos.

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

En el caso de los edulcorantes no calóricos, se reconocen efectos metabólicos negativos como disminución en la sensibilidad de la insulina, aumento de concentración de glucosa sanguínea y habituación al sabor dulce en la población infantil.⁴

Bebidas con fruta



DEL VALLE



DEL VALLE



DEL VALLE



JUMEX



JUMEX



JUMEX



FLORIDA 7



VIGOR MINI



VIGOR MINI



VIGOR MINI



FRUTSI
DEL VALLE



FRUTSI
DEL VALLE

Bebidas sabor fruta y bebidas sabor soya y fruta



ADES



ADES



ADES



ADES



ADES



ADES



ADES



CIEL MINI
DEL VALLE



CIEL MINI
DEL VALLE



FLORIDA 7



FLORIDA 7



FRIKO



FRIKO



FRIKO



FRIKO



FRIKO



FRUTSI
DEL VALLE



PAU PAU
JUMEX



PAU PAU
JUMEX

⁴ Instituto Nacional de Salud Pública. "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y DE USO



Lee la etiqueta

Verifica la fecha de caducidad o consumo preferente, así como la declaración nutrimental en caso de que tengas alguna restricción sobre el consumo de azúcares.



Consulta a tu médico

Algunos productos contienen varios azúcares, por ello es importante que leas bien las etiquetas, ya que, aunque existen bebidas sin azúcar, es conveniente que las personas con diabetes consulten a su médico antes de consumirlos.



Aprende a identificar el sistema de etiquetado frontal

Revisa los sellos octagonales que indican cuando un producto contiene exceso de calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, así como las leyendas precautorias de consumo. Entre más sellos y leyendas tenga, el producto es menos recomendable.



Considera la cantidad indicada en el envase

Ten en cuenta que el aporte energético está directamente relacionado con la cantidad que consumes.



Las bebidas no recomendadas para niñas y niños deben evitarse en personas menores de edad. Recuerda que lo que consumen es responsabilidad de las personas adultas. ¡Mejor agua!



Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
<https://laboratorio.profeco.gob.mx/>