**Radiografía Bebida de almendras Nature’s Heart 946 mL**

Tamaño de la porción: 200 mL

Kilocalorías (Kcal): 48 por porción

Número de porciones por envase: 4.5 porciones

**Según la Organización Panamericana de la Salud, estos son los sellos de advertencia que tendría este producto: EXCESO DE SODIO y EXCESO DE AZÚCARES** (1).

**Clasificación:** Producto comestible ultraprocesado - Bebidas**-** Bebidas vegetales

**Análisis general del producto:** Este producto contiene 10 ingredientes, 4 de ellos aditivos. Algunos aditivos usados en producción industrial de alimentos podrían afectar la salud (2)(3). Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) este producto excede la cantidad recomendada de consumo de sodio y azúcar. El consumo de productos que contienen exceso de estos nutrientes, se relaciona con mayor riesgo de sufrir obesidad y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras (4).

**Ingredientes: (10 ingredientes):**

A continuación, se enumeran los ingredientes del producto, de mayor a menor cantidad, de acuerdo a la información reportada en la etiqueta.

1. Agua
2. Jugo de caña evaporado
3. Almendras
4. Fosfato tricálcico (estabilizante)
5. Lecitina de girasol (emulsificante)
6. Sal yodada
7. Goma de algarrobo (espesante)
8. Goma gelana (espesante)
9. Palmitato de retinol (vitamina A)
10. Vitamina D2

**Nutrientes críticos en la Bebida de Almendras Nature’s Heart:**

Cada porción de 200 ml aporta un total de 48 Calorías.

* *Sodio*[[1]](#footnote-1): según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto excede la cantidad de sodio recomendada. El producto aporta 83 miligramos (mg) de sodio frente a las 48 calorías, por lo que excede la cantidad recomendada de sodio en 35 mg.
* *Azúcares libres[[2]](#footnote-2):* Según los criterios de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), este producto contiene más del cuádruple de la cantidad recomendada de azúcares libres, el 48% de las calorías totales del producto. De las 48 calorías totales del producto, 23 calorías provienen de los 5,8 gramos de azúcares.

**Aditivos que contiene este producto:**

1. Fosfato tricálcico (E-341iii): usado como estabilizante (5).
2. Lecitina de girasol (E-322): usado como emulsificante (5).
3. Goma de algarrobo (E-410): espesante natural (5).
4. Goma gelana (E-418): espesante sintético (5).

Otros nutrientes de interés:

1. Jugo de caña evaporado: Acorde a la opinión de la FDA (Food and Drug Administration), este término (jugo de caña evaporado) no debe de usarse en las etiquetas porque no describe con precisión la naturaleza básica del alimento y sus propiedades características que son las de un azúcar, además que el término “jugo” puede llevar a confusiones o errores de interpretación entre los consumidores (6).

**Recomendaciones finales:** Una buena alternativa a este producto es consumir las almendras naturales y beber agua de forma regular o también puede preparar su propia bebida a base de almendras en casa, con todo lo bueno que brindan los frutos secos, sin añadir azúcar, sal o aditivos no saludables.

Elaborado por: ND Paula Ardila, ND Yessica Gil[[3]](#footnote-3), ND Kathleen Forbes4, ND Daniela Tinoco⁴, Fabián Avellaneda⁴.

Revisó: ND Mercedes Mora Plazas, ND Rubén Orjuela, MSP Sharon Sánchez

*Nota:* Para mayor información consultar el documento “Anexo técnico radiografías”

**Bibliografía:**

1. Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Available from: [www.paho.org/permissions](http://www.paho.org/permissions)
2. Chaib, R., & Barone, M. (2020). Uses of Chemicals in the Food and Beverage Industry. In Chemicals in the Food Industry (pp. 35-42). Springer, Cham.
3. Jansen, T., Claassen, L., van Kamp, I., & Timmermans, D. R. (2020). ‘All chemical substances are harmful.’public appraisal of uncertain risks of food additives and contaminants. Food and Chemical Toxicology, 136, 110959.
4. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: a narrative review. Nutrients. 12(7), 1995.
5. ALIMENTARIOS, S. A. (1996). Programa conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias Comisión del Codex Alimentarius. https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B192-1995%252FCXS\_192s.pdf
6. U.S. Department of Health and Human Services Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2016). Ingredients Declared as Evaporated Cane Juice: Guidance for Industry. <https://www.fda.gov/media/97827/download>

1. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de sodio, cuando el sodio es igual o superior de 1 mg por cada kilocaloría aportada por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 4,5 gramos de azúcar. Según el perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016, un producto tiene exceso de azúcares libres, cuando las kilocalorías aportadas provenientes por los azúcares son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado [↑](#footnote-ref-2)
3. Estudiante de pasantía de la carrera de Nutrición y Dietética del Departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. [↑](#footnote-ref-3)