

Radiografía

Alpin Chocolate 200 ml

Tamaño de la porción: 200 ml

Kilocalorías (Kcal): 200

Número de porciones por envase: 1

Recomendación: Evite el consumo de la bebida ultraprocesada *Alpin chocolate*. Una alternativa deliciosa y nutritiva para niñas, niños y adolescentes, es ofrecer cacao en polvo con leche o chocolate de pastilla sin azúcar adicionada ni edulcorantes. Para potenciar el sabor de estos alimentos puede adicionar especias naturales como la canela y los clavos de olor. También es importante incluir en la alimentación la leche y los productos lácteos naturales sin azúcar adicionada ni edulcorantes como el yogurt natural, el queso campesino y el kumis, con el fin de lograr un aporte adecuado de proteínas, calcio y algunas vitaminas.

Según la Resolución 2492 de 2022, este producto ultraprocesado presenta los siguientes sellos de advertencia: EXCESO EN AZÚCARES, EXCESO EN GRASAS SATURADAS (5)



Clasificación: Bebida - Bebidas - Lácteos industrializados (yogurt, kumis, avena, leche saborizada).

Análisis general del producto: Esta bebida ultraprocesada tiene 15 ingredientes, de los cuales 5 son aditivos. Estos aditivos usados en la producción industrial de alimentos podrían afectar la salud. Dentro de estos se encuentra la carragenina que, en animales, se ha asociado con alteraciones en la microbiota intestinal y enfermedad inflamatoria intestinal (1). Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022 (5), este producto excede la cantidad recomendada de azúcares y grasas saturadas. El consumo de productos ultraprocesados que contienen exceso en estos nutrientes críticos se relaciona con mayor riesgo de padecer obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras (6).

Ingredientes (15 ingredientes):

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

1. Leche entera higienizada
2. Leche entera reconstituida
3. Azúcar
4. Leche entera en polvo

5. Cocoa en polvo
6. Mono y diglicéridos de ácidos grasos (emulsificante)
7. Carragenina (emulsificante)
8. Goma guar (emulsificante)
9. Tripolifosfato de sodio (estabilizante)
10. Sabor idéntico al natural
11. Sal
12. Vitamina A
13. Niacina
14. Vitamina B2
15. Vitamina B1

Otros ingredientes declarados en la etiqueta:

1. Contiene leche
2. Puede contener trigo (gluten)
3. Puede contener avena (gluten)
4. Puede contener marañón

Nutrientes críticos:

- Azúcares:¹ Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, el aporte energético proveniente de los azúcares libres debe ser menor del 10% de las calorías del producto. En la bebida ultra procesada *Alpin chocolate* por 200 ml, el 26% de las calorías provienen de azúcares libres, es decir que contiene más del doble de la cantidad permitida. La cantidad máxima de azúcares recomendada para una porción de este producto sería 4,9 g. Del total de calorías del producto (200 Kcal), 52 son aportadas por los 13 gramos de azúcares libres que contiene.
- Grasas saturadas:² Según lo establecido en la Resolución 2492 de 2022, el aporte de grasas saturadas debe ser menor del 10% de las calorías del producto. En la bebida ultraprocesada *Alpin* por 200 ml, el 22,5% de las calorías corresponde a grasas saturadas, es decir, más del doble de la cantidad permitida. La cantidad máxima de grasa saturada recomendada para una porción de este producto sería 2,2 g. Del total de calorías del producto (200 Kcal), 45 kcal son aportadas por los 5 gramos de grasas saturadas que contiene.

Aditivos que contiene este producto:

¹ Cada gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías. La cantidad de una cucharadita postrera equivale a 4,5 gramos de azúcar. Según la Resolución 2492 de 2022, un producto tiene exceso de azúcares libres, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de los azúcares son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

² Cada gramo de grasa saturada aporta 9 kilocalorías. La cantidad de una cuchara de postre equivale a 5 mililitros de aceite. Según la Resolución 2492 de 2022, un producto tiene exceso de grasa saturada, cuando las kilocalorías aportadas provenientes de la grasa saturada son iguales o superiores al 10 % de las kilocalorías aportadas por la porción establecida por el fabricante en el etiquetado.

1. Mono y diglicéridos de ácidos grasos (E-472): Es un aditivo utilizado para emulsionar diferentes ingredientes por lo que es de amplio uso en la industria de productos comestibles y bebidas ultraprocesados.
2. Carragenina (E-407): Se utiliza como estabilizante y emulsificante. Estudios hechos en animales han reportado el impacto que puede llegar a tener a nivel digestivo, relacionado con posible inflamación, afectación del metabolismo de las proteínas y cambios a nivel del microbiota intestinal (1). Adicionalmente, no se tiene claro el nivel de exposición al consumo para los seres humanos, por lo que es importante revisar el nivel de toxicidad del producto (7). **Este aditivo puede ser nocivo para la salud.**
3. Goma guar (E-412): Usado como estabilizante y emulsificante.
4. Tripolifosfato de sodio (E-451i): Usado como estabilizante y regulador de acidez.
5. Sabor idéntico al natural.

Elaborado por: Michelle Samudio³

Revisó: ND Melier Vargas.

Bibliografía:

1. Martino, J. V., Van Limbergen, J., & Cahill, L. E. (2017). The Role of Carrageenan and Carboxymethylcellulose in the Development of Intestinal Inflammation. *Frontiers in pediatrics*, 5, 96. <https://doi.org/10.3389/fped.2017.00096>
2. Organización Mundial de la Salud. (2015). Ingesta De Azúcares Para Adultos Y Niños. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf
3. Vandevijvere, S., De Ridder, K., Fiolet, T., Bel, S., & Tafforeau, J. (2019). Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium. *European journal of nutrition*, 58(8), 3267–3278. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1870-3>
4. Handakas, E., Chang, K., Khandpur, N., Vamos, E. P., Millett, C., Sassi, F., Vineis, P., & Robinson, O. (2022). Metabolic profiles of ultra-processed food consumption and their role in obesity risk in British children. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 41(11), 2537–2548. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2022.09.002>
5. Ministerio de Salud y Protección social. (2022). Resolución 2492 de 2022. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf
6. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
7. David, S., Levi, C. S., Fahoum, L., Ungar, Y., Meyron-Holtz, E. G., Shpigelman, A., & Lesmes, U. (2018). Revisiting the carrageenan controversy: do we really understand the digestive fate and safety of carrageenan in our foods?. *Food & function*, 9(3), 1344-1352. <https://doi.org/10.1039/c7fo01721a>

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.