

Consume informado: Conoce qué productos lácteos contienen más nutrientes

- **El Indecopi presenta guía '¿Qué consumes?', un comparativo de leches y mezclas lácteas compuestas comercializadas en el Perú.**

Con el propósito de informar a la ciudadanía, de manera clara y sencilla, sobre el contenido nutricional de las leches y mezclas lácteas compuestas, el Indecopi presenta la guía '¿Qué consumes?', un amigable documento que analiza 23 productos lácteos que se ofrecen en el mercado peruano, y que ayudará a que los consumidores tomen decisiones informadas y elijan productos que se ajusten a sus requerimientos y necesidades.

Esta guía recopila información declarada por los proveedores en las etiquetas de los productos lácteos, como leche evaporada, mezcla láctea compuesta y leche concentrada; y compara la cantidad de proteínas, azúcares totales, calcio, y de Vitamina D que contienen. Además, enseña a los consumidores a leer la etiqueta de estos productos y ofrece información diversa de gran utilidad.

¿Qué productos contienen más nutrientes?

Los productos lácteos que indican mayor cantidad de proteína por cada 100 g de producto sin preparar son: la 'Leche evaporada entera- Laive extra calcio y alto en vitaminas A, C y D' (6.4 g) y la 'Leche Evaporada Semidescremada Light – Tottus' (7.1 g). Por otro lado, en el grupo de leches concentradas, el producto con mayor cantidad de proteínas es la 'Leche concentrada 66%, sin lactosa - Gloria con vitaminas A y D' (7 g).

La guía, además, informa sobre los productos que indican más azúcares totales por cada 100 g de producto sin preparar, siendo estos: la 'Leche Evaporada Semidescremada - Light Cuisine & Co' (11.7 g); 'Leche parcialmente concentrada, endulzada y enriquecida con DHA, Zinc y Vitaminas - Gloria Niños' (9.9 g); 'Leche Parcialmente Concentrada y Descremada - Light Gloria Enriquecida con Vitaminas A y D' (9.9 g); y la 'Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal enriquecida con vitaminas A y D - Bonlé Cremosa' (9.7 g). Cabe precisar que, la leche dirigida a niños de la marca Gloria, mencionada previamente, cuenta con azúcares añadidos.

En cuanto a los productos que indican tener un contenido alto de nutrientes, este debe superar el 30 % del Valor de Referencia de Nutrientes (VRN). Así, los que presentan mayor contenido de vitamina D, son: la 'Leche Evaporada Entera – Tottus (56%), Leche Evaporada Entera - Cuisine & Co' (56 %); 'Leche con 20.6 % de sólidos lista para diluir - Light Laive fuente de proteína' (50%); y la 'Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y grasa vegetal (50 % menos grasa) - Laive light' (50 %).

Finalmente, los productos que indican tener un contenido alto en calcio son, la 'Leche evaporada entera Laive extra calcio y alto en vitaminas A, C y D' (32 %); la 'Leche concentrada con vitaminas, minerales, DHA y ARA - Laive Niños Extra calcio y sin azúcar añadida' (34 %); y la 'Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal enriquecida con vitaminas A y D - Bonlé Cremosa' (22 %).

Cabe señalar que la leche y los productos lácteos presentan nutrientes esenciales que permiten luchar contra la desnutrición y que contribuyen con el crecimiento y el desarrollo de



los niños. Además, Según el Instituto Nacional de Salud (2021), el 6.9 % y 2.2 % de niños que accedieron a establecimientos de salud padecen sobrepeso y obesidad, respectivamente, por lo que resulta relevante mostrar la información del contenido nutricional de los productos.

Revisa el contenido de la guía ingresando al siguiente enlace: <https://bit.ly/3kUp4Zj>.

Esta guía fue realizada con el apoyo de la Dra. Saby Mauricio, directora de Nutrición Humana en la Universidad Privada Norbert Wiener.

Lima, 10 de mayo de 2022