

RADIOGRAFÍA

JUGO HIT MORA 500 ML



EXCESO DE
AZÚCARES

ESTE ES EL SELLO DE ADVERTENCIA QUE TENDRÍA EL PRODUCTO, DE ACUERDO CON EL MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES DE LA OPS ⁽¹⁾.



ANÁLISIS GENERAL DEL PRODUCTO

De los 10 ingredientes de este producto, 6 son aditivos, algunos de los cuales podrían afectar la salud. Con respecto al saborizante, no se brinda información clara. Esta bebida sólo contiene 14% de fruta, mientras que su cantidad de azúcar es considerable. Se trata del segundo ingrediente en cantidad, siendo así un producto con exceso de azúcares libres (75% por encima del límite sugerido por la OPS).¹

1. El concepto de azúcares libres utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016. Este perfil de nutrientes determina que un producto contiene exceso de azúcar, cuando el azúcar libre que se encuentra en el producto aporta el 10% o más del 10% del total de las kilocalorías que aporta el producto.



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. AZÚCAR

3. PULPA DE MORA

ADITIVOS

4. ACIDULANTE: ácido cítrico.

5. SABOR IDÉNTICO AL NATURAL

6. ESTABILIZADOR: pectina.

7. REGULADOR DE LA ACIDEZ: citrato de sodio.

COLORANTES ARTIFICIALES

8. ROJO 5: colorante artificial.

9. AZUL 1: colorante artificial.

10. NEGRO BRILLANTE: colorante.



NUTRIENTES CRÍTICOS

AZÚCARES LIBRES¹: este producto contiene 22g de azúcares libres por porción. El azúcar es el segundo ingrediente en cantidad de este producto y aporta el 85% de las kilocalorías del producto.

1. El concepto de azúcares libres utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016. Este perfil de nutrientes determina que un producto contiene exceso de azúcar, cuando el azúcar libre que se encuentra en el producto aporta el 10% o más del 10% del total de las kilocalorías que aporta el producto.



RECOMENDACIONES FINALES

Una buena alternativa a este producto es el consumo de mora entera acompañada de agua o preparar en casa jugo de mora sin azúcar añadida y con todo lo bueno de las frutas.



ELABORÓ

ND Paula Ardila



REVISÓ

ND Mercedes Mora Plazas



NOTA

Para mayor información consultar el documento “Anexo técnico radiografías”



BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2016 [citado 2020 Jul 14]. **Disponible en: www.paho.org/permissions**