



# Lechitas ¿son saludables?

Ante la popularidad de las leches saborizadas, conoce qué contienen.

**L**a leche saborizada en México muestra un notable auge debido al interés de las personas consumidoras por los productos listos para beber. Además del sabor, este alimento aporta proteínas, magnesio, potasio, calcio y fósforo, minerales esenciales para el desarrollo del cuerpo humano.

Se estima que el mercado de leche saborizada en México crecerá a una tasa anual compuesta del 8.6 % entre 2026 y 2035.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Informes de expertos. "Mercado de Leche Saborizada en México [...]". <https://www.informesdeexpertos.com/informes/mercado-de-leche-saborizada-en-mexico>

La Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba* define la denominación y clasificaciones de la leche de la siguiente manera:

### Tipos de grasa y métodos de procesamiento de la leche

	Tipo de grasa	Proceso primario	Proceso secundario	Variedades de sabor
Leche	Grasa butírica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entera</li> <li>• Semidescremada</li> <li>• Parcialmente descremada</li> <li>• Descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehidratada</li> <li>• Reconstituida</li> <li>• Deslactosada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteurizada</li> <li>• Ultrapasteurizada</li> <li>• Microfiltrada</li> <li>• Ultraevaporada</li> <li>• Condensada</li> <li>• Azucarada</li> <li>• Deshidratada o en polvo</li> <li>• Concentrada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con sabor a...</li> <li>• Sabor a...</li> </ul>

En la denominación del producto se debe informar si este pasó por algún proceso primario y, en todos los casos, al menos un proceso secundario; además, en la leche saborizada indicarlo en la etiqueta.<sup>2</sup>

### Clasificación de la leche por contenido de grasa butírica



**Entera**  
Mínimo 30 g/L



**Parcialmente descremada**  
De 6 a 28 g/L  
**Descremada**  
Máximo 5 g/L



Las leches que contengan entre 16 y 18 g/L de grasa butírica podrán denominarse **leche semidescremada**, siempre y cuando cumplan con todas las especificaciones de la leche parcialmente descremada.

### Leche deslactosada

Entre los procesos primarios más utilizados por los que pasan las leches saborizadas está el deslactosado, en el cual se transforma la lactosa mediante el uso de la enzima lactasa, la cual separa la lactosa en glucosa y galactosa.



Máximo 10 g/L de lactosa

<sup>2</sup> NOM-155-SCFI-2012, *Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba*. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4692/seeco/seeco.htm>





### Tendencia en el mercado

Debido a que la glucosa y la galactosa son más dulces que la lactosa, las leches saborizadas deslactosadas son cada vez más frecuentes. Esto permite que se adicionen menos azúcares y, en consecuencia, que muchos productos ya no ostenten sellos de advertencia por nutrimentos críticos.

### Ultrapasteurización

Con la ultrapasteurización se busca la esterilidad comercial en los alimentos sin cambiar su sabor ni sus propiedades nutricionales. Este proceso consiste en exponer la leche durante 2 segundos a una temperatura que oscila entre 135 y 140 °C y enseguida pasarla por un rápido enfriamiento.

El resultado es leche con un suave sabor a cocido debido a la caramelización de la lactosa (azúcar de la leche). La leche ultrapasteurizada tiene una vida típica de seis a nueve meses sin refrigeración mientras el envase esté cerrado.<sup>3</sup>

Las especificaciones establecidas para la leche saborizada ultrapasteurizada que establece la NOM-155-SCFI-2012 son las siguientes:



Especificaciones	Entera	Parcialmente descremada	Descremada
Grasa g/L	30 mínimo	6 mínimo 28 máximo	5 máximo
Proteína g/L	25.5 mínimo	25.5 mínimo	25.5 mínimo
Caseína g/L	20.4 mínimo	20.4 mínimo	20.4 mínimo

### Azúcares

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcares a lo largo de la vida para mantener un peso saludable. Sugiere que el consumo de azúcares libres sea inferior al 5 % de la ingesta calórica diaria que es de 25 gramos por persona al día.<sup>4</sup>



Para lograr esto, la industria alimentaria ha comenzado a utilizar la alulosa, un monosacárido soluble en agua presente naturalmente en higos, pasas y melaza. Tiene el 70 % del

dulzor y el mismo perfil de la sacarosa, por ello la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios no la considera un azúcar añadido.

<sup>3</sup> Química.es. "Ultrapasteurización". <https://www.quimica.es/enciclopedia/Ultrapasteurizaci%C3%B3n.html>

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud. "La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud". <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>