

¿Bebidas con sábila o agua endulzada?

Las bebidas con este ingrediente han ganado popularidad entre los consumidores, ya que se comercializan como un producto que puede tener beneficios para la salud, pero **¿esto es cierto?**



El *Aloe vera*, conocida comúnmente como sábila, es una planta pequeña de color verde, originaria de la península Arábiga, con hojas gruesas y espinas, muy parecida a la corona de una piña, pero mucho más grande y que contiene pulpa. Es utilizada en la industria, por sus propiedades, principalmente en elaboración de productos cosméticos, de higiene y últimamente en la elaboración de bebidas.

Forma parte de las *Liliaceae*¹, familia de plantas. Su nombre botánico es *Aloe barbadensis* Miller, y es una de las apro-

ximadamente 420 especies del género *Aloe*, palabra proveniente del árabe *alloe* que significa sustancia brillante y amarga. Fue introducida al continente americano por Cristóbal Colón con el descubrimiento de América, debido a que la utilizaba como medicamento para su tripulación².

Ha sido utilizada durante mucho tiempo por la medicina tradicional, por ello, se ha convertido en una estrella comercial pues ahora, los consumidores apuestan por alimentos y bebidas saludables, así como los cosméticos na-

turales. La (FDA) *Food and Drug Administration* de los Estados Unidos de América la aprueba solo como un aditivo saborizante para los alimentos y bebidas no alcohólicas.

Su savia, la aloína, presente entre la corteza y la pulpa, sirve como defensa para alejar a posibles depredadores gracias a su olor y sabor desagradables. Dicha sustancia le confiere propiedades laxantes y se utiliza en preparados farmacéuticos produciendo en ocasiones alergias a personas sensibles. Los productos alimenticios a base de ella, no deben contener aloína dado lo anterior³. En la Unión Europea se ha reconocido al *Aloe vera* como ingrediente siempre y cuando no la contenga⁴.

No hay investigaciones científicas reconocidas que demuestren cuánta cantidad de dicha planta puede tener un efecto sobre la salud cuando se ingiere en bebidas no alcohólicas. Todo se basa en la tradición y en sus características físicas y químicas. Por ello, aunque es utilizada en bebidas y alimentos no puede atribuírsele efecto alguno.



1 Sábila o Aloe Vera propiedades, formas de uso y contraindicaciones. (2019). Ecocosas, en <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/sabila-aloe-vera/?cn-reloaded=1>
2 Vega, A. et al. (2005). EL ALOE VERA (ALOE BARBADENSIS MILLER) COMO COMPONENTE DE ALIMENTOS FUNCIONALES. *Revista chilena de nutrición*, 32(3), pp. 208-214. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S0717-75182005000300005>
3 Agudelo C, Cardona C.F. (2016). "Desarrollo de una bebida completamente natural y nutritiva utilizando como materia prima aloe vera variedad Barbadensis Miller cultivada bajo los principios de producción limpia en el municipio de santa rosa de cabal en Risaralda Colombia". (Tesis). pp. 19-25.
4 REGLAMENTO DE EJECUCIÓN (UE) 2017/2470 DE LA COMISIÓN de 20 de diciembre del 2017.

El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 23 bebidas con sábila, una con extracto de dicha planta y dos polvos para preparar aquella. Todos los productos se adquirieron en diversos puntos de la Ciudad de México, verificando que estuvieran dentro de fecha consumo preferente y en empaques cerrados que no presentaran deterioro.

Para evaluar su calidad se valoraron los siguientes parámetros:



Calidad sanitaria

Se realizaron pruebas microbiológicas para asegurar la inocuidad del producto, verificando que cumplieran con lo establecido en la NOM-218-SSA1-2011, "Productos y servicios, Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba".



Contenido neto

Se verificó que las bebidas y los polvos para preparar bebidas de sábila cumplieran con la cantidad del contenido neto declarado.



Sábila (Aloe vera)

Se verificaron los contenidos de la planta, a través de constatación de órdenes de producción.



Sodio

Por la naturaleza de las bebidas contienen minerales por ello, se verificó la cantidad de sodio presente en ellas.



Azúcares

Se determinó la cantidad de azúcares totales en las bebidas, así como el tipo (fructosa, glucosa o sacarosa).



Contenido energético

Se determinó el contenido energético, utilizando el factor de conversión de 4 kilocalorías por gramo, se calcula el aporte energético de los azúcares, multiplicando cada gramo de azúcares por cuatro.



Información comercial

Se revisó que la información que contiene la etiqueta de los productos cumpliera con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria". Se evaluó que lo informado fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición, especialmente en los contenidos de *Aloe vera* (sábila).

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

NOM-218-SSA1-2011. Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 25 de octubre del 2019 al 15 de enero del 2020.

Periodo de adquisición de producto: 25 al 31 de octubre del 2019.

Productos analizados: 26.

Pruebas realizadas: 346.

RECOMENDACIONES



- Antes de adquirir los productos lee las etiquetas, **verifica su fecha de consumo preferente**.
- **Revisa las tablas**, aunque no tienen sodio en cantidades altas las personas con hipertensión deben tenerlo en cuenta.
- Recuerda que algunos productos contienen varios azúcares, y aunque existen bebidas sin azúcar, es conveniente que la **personas con diabetes** antes de consumirlas consulten a su médico.
- **Es importante leas las etiquetas** ya que, aunque indican sin azúcar en ingredientes, pueden contener jugos o concentrados de jugos, que adicionan fructosa y glucosa.
- **Como consumidores debemos tener una actitud sustentable**, por ello recuerda Reducir, Reutilizar y Reciclar, las 3R que nos ayudan conservar los recursos naturales. Al reciclar se gasta energía y se contamina, el reciclaje debe ser la última opción en caso que no se puedan aplicar las otras 2R⁵. La mayoría de los envases de las bebidas con sábila están hechos de PET (tereftalato de polietileno) un plástico que se recicla ampliamente, también puedes reutilizarlos como maceteros u objetos decorativos.

⁵Las 3R de la sustentabilidad una guía para ser más verde, en Revista Lima Cultura sustentable <https://revistalima.com.ar/2017/03/27/las-3r-de-la-sustentabilidad-una-guia-para-ser-mas-verdes/>

Bebidas con sábila

Costo por
Envase
100 ml

En promedio, las bebidas con sábila analizadas en este estudio producidas en México contienen 12.87% de *Aloe vera*, mientras que las de Corea del Sur 30%.



Marca	OKF Aloe vera King	OKF Aloe vera King	OKF Aloe vera King	OKF Aloe vera King	T'best ALOE Original	T'best ALOE Lichi	T'best ALOE Original SIN AZÚCAR	T'best ALOE Mango	
Denominación	Bebida a base de Aloe vera sabor mango	Bebida a base de Aloe vera sabor granada	Bebida a base de Aloe vera sabor fresa	Bebida a base de Aloe Original	Bebida con Aloe vera sabor natural	Bebida con Aloe vera sabor Lichi	Bebida con Aloe vera sabor natural Sin azúcar	Bebida con Aloe vera sabor mango	
País de origen	Corea del Sur	Corea del Sur	Corea del Sur	Corea del Sur	Corea del Sur	Corea del Sur	Corea del Sur	Corea del Sur	
Presentación	500 ml	500 ml	500 ml	1.5 l	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	
Información al consumidor	No demuestra la leyenda: VENTAS MUNDIALES No. 1 MARCA	No demuestra la leyenda: VENTAS MUNDIALES No. 1 MARCA	No demuestra la leyenda: VENTAS MUNDIALES No. 1 MARCA	No demuestra la leyenda: VENTAS MUNDIALES No. 1 MARCA	Completa	Completa	Completa	Completa	
Contenido de sábila	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
Azúcares	g/100 ml	8.8	8.6	9.6	8.9	9.2	8.8	7.5	10.1
	Gramos por envase	43.9 g ■	43.0 g ■	48.1 g ■	133.8 g ■	45.9 g ■	44.0 g ■	37.5 g ■	50.6 g ■
Sodio	Miligramos por 100 ml	6	7	9	10	18	12	21	20
	Miligramos por envase	29	36	44	147	92	61	106	101
Contenido energético	kcal / 100 ml	35	34	38	36	37	35	30	40
	kcal por envase	175	172	192	535	183	176	150	202

Marca	Vevaloe	Vevaloe	Vevaloe	OKF FARMER'S ALOE VERA	OKF FARMER'S ALOE VERA	OKF FARMER'S ALOE VERA	AJE bio Fresh Drink	Aloe Sens	
Denominación	Bebida de aloe sabor manzana verde	Bebida de aloe sabor mango	Bebida de aloe sabor Fresa-Kiwi	Bebida de Aloe Vera original	Bebida de Aloe Vera sabor Granada	Bebida de Aloe Vera Sin Azúcar	Bebida de Aloe sabor a uva con jugo, con adición de vitamina C, vitamina A y vitamina E	Bebida saborizada a base de sábila (Aloe vera) Natural	
País de origen	México	México	México	Corea	Corea	Corea	México	México	
Presentación	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	400 ml	480 ml	
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	No cumple con todos los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	No coloca los contenidos de edulcorantes no calóricos conforme a la normatividad	Destaca sabor Natural, y adición de saborizante artificial de aloe vera	
Contenido de sábila	30%	30%	30%	20%	20%	20%	10%	5%	
Azúcares	g/100 ml	9.4	9.5	8.8	3.8	4.5	0.0	6.3	0.0
	Gramos por envase	47.1 g ■	47.3 g ■	44.0 g ■	19.0 g	22.3 g	0.0 g	25.4 g ■	0.0 g
Sodio	Miligramos por 100 ml	14	15	15	9	11	13	9	32
	Miligramos por envase	72	73	73	47	54	63	37	154
Contenido energético	kcal / 100 ml	38	38	35	15	18	0	25	0
	kcal por envase	188	189	176	76	89	0	101	0

■ El consumo total de este producto representa rebasar el límite recomendado de ingesta de azúcares libres que es de 25 g en un adulto, conoce más acerca de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS): https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/504742/RECOMENDACION_CONSUMO_DIARIO_AZUCAR.pdf

Bebidas con sábila

continuación

Costo por
Envase
100 ml



Marca	EL MEXICANO BRAND	BONAFONT Levite Balance	Vitaloe	del Valle PULPY	Aloeya	beloe souldronic	beloe souldronic	
Denominación	Bebida de sábila	Bebida con trozos de aloe vera fortificada con vitaminas	Alimento líquido con sábila fortificado con vitaminas. Con trocitos de sábila. Con fibra y vitaminas	Bebida con jugo de uva y trocitos de sábila (Aloe vera)	Alimento líquido con sábila fortificado con vitaminas	Bebida de Aloe vera GRANADA	Bebida de Aloe vera ORIGINAL	
País de origen	Corea	México	México	México	México	México	México	
Presentación	500 ml	400 ml	320 ml	400 ml	500 ml	355 ml	355 ml	
Información al consumidor	No cumple con todos los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	Completa	Completa	Completa	Completa	No demostró la leyenda: #1 SALUD Y BIENESTAR	No demostró la leyenda: #1 SALUD Y BIENESTAR	
Contenido de sábila	5%	4%	3.2%	2.2%	1.5%	No demostró contenido de sábila	No demostró contenido de sábila	
Azúcares	g/100 ml	7.6	0.0	4.1	5.2	4.2	5.0	4.9
	Gramos por envase	37.8 g ■	0.0 g	13.0 g	20.7 g	21.1 g	17.6 g	17.5 g
Sodio	Miligramos por 100 ml	19	21	22	14	18	42	49
	Miligramos por envase	94	85	69	54	91	151	173
Contenido energético	kcal / 100 ml	30	0	16	21	17	20	20
	kcal por envase	151	0	52	83	84	70	70

Bebida con extracto de Aloe vera



Marca	BONAFONT Levite con extracto natural	
Denominación	Bebida con aloe vera fortificada con vitaminas	
Presentación	México	
Presentación	1 l	
Información al consumidor	Completa	
Contenido de sábila	0.01% Extracto de aloe vera	
Azúcares	g/100 ml	4.0
	Gramos por envase	39.8 g ■
Sodio	Miligramos por 100 ml	9
	Miligramos por envase	86
Contenido energético	kcal / 100 ml	16
	kcal por envase	159

Polvos para preparar bebidas con sábila

(resultados después de preparado el producto)



Marca	Sabifrut	Sabifrut	
Denominación	Polvo para preparar bebida con sábila ORIGINAL	Polvo para preparar bebida con sábila Sabor LIMÓN	
País de origen	México	México	
Presentación	15 g	15 g	
Información al consumidor	Completa	Completa	
Contenido de sábila en la bebida preparada	1%	1%	
Azúcares	g/100 ml	0.0	0.0
	Gramos por envase	0.0 g	0.0 g
Sodio	Miligramos por 100 ml	13	14
	Miligramos por envase	269	274
Contenido energético	kcal / 100 ml	0	0
	kcal por envase	0	0

■ El consumo total de este producto representa rebasar el límite recomendado de ingesta de azúcares libres que es de 25 g en un adulto, conoce más acerca de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS): https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/504742/RECOMENDACION_CONSUMO_DIARIO_AZUCAR.pdf



Conclusiones

El **100%**

de los productos mostraron que no existen problemas de **calidad sanitaria**.

- Todos los productos **cumplieron con el contenido neto declarado**.
- Un producto **no declara el contenido de edulcorante no calórico** como lo señala el ACUERDO de aditivos de la Secretaría de Salud (SSA).
- Hay bebidas cuyo contenido de azúcar llega a ser el 10% del producto, lo que si bien el consumidor "esperaría una bebida con los beneficios de la sábila", los altos contenidos de azúcar no la hacen recomendable en una dieta saludable.

Engaño al consumidor

Destaca sabor Natural, y adiciona saborizante artificial de *Aloe vera*.



No demostraron

la leyenda "VENTAS MUNDIALES No.1 MARCA".



No cumplen

con la información que solicita la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



No ostenta etiquetado frontal nutrimental.

No presenta grasas saturadas y fibra dietética en la tabla nutrimental y no ostenta la leyenda contenido neto ni el etiquetado frontal nutrimental.

Los de menor cantidad de sábila



0.01%
Extracto de aloe vera



1%



1%



1.5%



2.2%



3.2%



4%



5%



5%

No demostraron contenido de sábila



Referencias

- Agudelo, C. y Cardona C.F. (2016). "Desarrollo de una bebida completamente natural y nutritiva utilizando como materia prima aloe vera variedad Barbadosensis Miller cultivada bajo los principios de producción limpia en el municipio de santa rosa de cabal en Risaralda Colombia". (Tesis). 19-25.
- REGLAMENTO DE EJECUCIÓN (UE) 2017/2470 DE LA COMISION DE 20 de diciembre del 2017 por el que se establece la lista de la Unión de nuevos alimentos.
- Sábila o Aloe Vera propiedades, formas de uso y contraindicaciones. (2019). Ecososas, en: <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/sabila-aloe-vera/?cn-reloaded=1>
- Las 3R de la sustentabilidad una guía para ser más verde. Revista Lima Cultura sustentable en: <https://revistalima.com.ar/2017/03/27/las-3r-de-la-sustentabilidad-una-guia-para-ser-mas-verdes/>
- Vega, A. et al. (2005). EL ALOE VERA (ALOE BARBADENSIS MILLER) COMO COMPONENTE DE ALIMENTOS FUNCIONALES. Revista chilena de nutrición, 32(3), 208-214. en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=50717-75182005000300005