

a



Las hay baratas y de muy buena calidad

La composición nutricional es correcta en todos los casos y muy similar, aunque la mitad no cumplen la norma al pie de la letra

EN LOS AÑOS 50, con el fin de sustituir total o parcialmente la leche materna, surgen las conocidas como *leches humanizadas o maternizadas*, denominación hoy sustituida por la de *preparados para lactantes* (desde el nacimiento hasta los primeros 4 ó 6 meses del bebé) y *preparados de continuación* (a partir de los 4 meses de edad). Su gran difusión, durante los años 60 y 70, causó una crisis de la lactancia materna, ya que se consideraba la artificial la forma más moderna y eficaz de alimentar al lactante. Con los años, se ha constatado científicamente que la leche humana es el alimento ideal para los lactantes, debido a los beneficios que reporta para la salud del niño y de la madre. La leche humana incluye un centenar de elementos que no se hallan en las

fórmulas adaptadas, a pesar de que éstas sean correctas en su composición y proporcionen una nutrición segura y suficiente.

Los *preparados de continuación*, objeto de este análisis, se destinan a la alimentación del lactante de más de 4 meses, momento en el que se inicia el paso a una alimentación diversificada. Deben aportar el 40%-50% de los requerimientos diarios de energía del lactante, y asegurar el aporte de calcio necesario para el crecimiento, que se cubre con medio litro de leche al día. El resto de la energía provendrá de alimentos complementarios (papillas de frutas, purés de verduras, cereales, etc.).

Estos preparados se pueden elaborar a partir de dos fuentes proteicas: sólo proteí-

nas de soja, sólo proteínas de leche de vaca o una mezcla de ambas. La mayoría utilizan la leche de vaca como ingrediente base, sobre la cual se realizan modificaciones para lograr una composición parecida a la leche materna. Se han establecido unas recomendaciones para la composición de estas fórmulas basándose en la composición de la leche humana. Cuando son elaboradas exclusivamente con proteínas de leche de vaca, se denominan *leche de continuación*. Los principales cambios consisten en disminuir la concentración de proteínas, sustituir parte de la grasa láctea por grasa vegetal, añadir lactosa (azúcar), vitaminas, sales minerales, ciertos aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas. Desde 1990, la OMS recomienda el consumo de preparados de continuación (o leche materna), en lugar de leche de vaca en lactantes (entre 4 y 12 meses) y niños de corta edad (de 1 a 3 años).

Etiquetado

Además de los datos que debe incluir cualquier alimento, estas leches deben in-

cluir la composición nutricional, modo de conservación y preparación del producto y una advertencia sobre los riesgos para la salud en caso de una preparación inadecuada. Tampoco puede dar a entender que son mejores que la leche materna, y está prohibida la utilización de los términos “humanizado”, “maternizado” u otros similares. Por otro lado, deben indicar que son adecuados sólo para la alimentación de niños a partir de cuatro meses y que no debe utilizarse como sustitutivo de la leche materna durante los primeros cuatro meses del niño. Además de la información numérica, en caso de informar sobre vitaminas y minerales, éstas deben hallarse en cantidades iguales o superiores al 15% de los valores de referencia indicados en la norma.

Se comprobó que las ocho muestras indican la información obligatoria, pero cabe destacar ciertas observaciones. En todos los casos la denominación es “Leche de continuación”, ya que la fuente proteica proviene únicamente de leche de vaca. El estado físico en el que se comercializan es

A pesar de la similitud de su composición, los precios van desde los menos de 11 euros el kilo hasta casi 18 euros/kilo



LECHES DE CONTINUACIÓN

MARCA	VALORES LEGISLADOS	APTAMIL 2	NIDINA 2	CONFORMIL 2	NATIVA 2	ENFALAC 2	HERO BABY 2	NUTRIBEN CONTINUACIÓN	ALMIRON 2
Precio (euros/kilo)		10,86	12,58	14,89	12,28	18,85	10,46	11,79	13,64
Etiquetado		Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Proteína (g/100 Kcal)	2,25 - 4,5	2,39	2,98	2,25	3,51	2,61	3,13	2,14	2,57
Gluten (%) ¹	No permitido	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Hidratos de carbono (g/100 Kcal)	7-14	13,3	12,6	12,9	12,4	11,9	10,8	13,1	12,3
Lactosa (g/100 Kcal) ²	Mín. 1,8	9,3	5,1	4,7	12,4	6,2	5,5	9,1	11,2
Sacarosa (%)	Máx. 20%	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Fructosa (%)	Máx. 20%	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Grasa total (g/100 Kcal)	3,3-6,5	4,2	4,2	4,4	4,2	4,7	5,0	4,3	4,5
Ác. linoleico (mg/100 Kcal) ³	Mín. 300	316,8	328,7	370,6	307,5	419,8	395,4	305,6	289,9
Ác. láurico (% materia grasa) ⁴	Máx. 15	10,7	7,4	11,0	7,4	8,8	11,2	6,0	10,9
Ác. mirístico (% materia grasa) ⁴	Máx. 15	4,6	3,4	4,3	3,5	4,2	4,9	2,7	4,8
Ács. grasos trans (% materia grasa) ⁵	Máx. 4	2,3	3,1	3,1	2,7	3,2	0,4	2,5	2,5
Valor calórico (Kcal/100 ml)	60-80	75,0	67,3	75,7	67,4	69,2	70,7	72,9	70,1
Minerales									
Hierro (mg/100 Kcal)	1-2	1,4	1,6	1,4	1,7	1,6	1,5	1,3	1,1
Yodo (µg/100 Kcal)	Mín. 5	16,8	20,5	16,9	20,5	16,7	16,4	10,1	17,4
Zinc (mg/100 Kcal)	Mín. 0,5	1,2	1,2	1,1	1,3	1,3	0,8	0,9	1,0
Relación Calcio/Fósforo	Máx. 2,0	1,5	1,4	1,5	1,4	1,5	1,3	1,4	1,5
Vitaminas									
Vitamina A (µg/100 Kcal)	60-180	75	124	142	139	130	194	150	118
Vitamina B (µg/100 Kcal)	1-3	2	2,2	2	3,1	2	1,5	3,7	1,5
Vitamina C (mg/100 Kcal)	Mín. 8	73,0	102,7	88,1	73,0	143,6	73,0	82,7	50,5
Vitamina E (mg/100 Kcal)	0,5/g ac. linoleico	0,9	1,5	1,3	0,7	2,3	2,4	2,2	1,8
Plaguicidas ⁶	No permitido	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Estado microbiológico		Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio

(1) Gluten: Parte proteica de los granos de los cereales de trigo, avena, centeno y cebada, causante de enfermedades alérgicas. (2) Lactosa: Azúcar de la leche. (3) Ácido linoleico: ácido graso poliinsaturado, esencial para la dieta y beneficioso para la salud. (4) Ácidos láurico y mirístico: ácidos grasos saturados. Poco saludables. (5) Ácidos grasos trans: producen, en nuestro organismo, efectos similares a los de las grasas saturadas. (6) Plaguicidas: compuestos químicos para combatir las plagas; la presencia de residuos de pesticidas en los alimentos es indeseable.

Otros nutrientes

Minerales y vitaminas son nutrientes esenciales. La norma regula, para estas leches de continuación, la cantidad de hierro, yodo, zinc y la relación calcio/fósforo. En el resto de minerales, sus concentraciones deberán ser como mínimo equivalentes a las de la leche de vaca. El laboratorio comprobó que estos valores de minerales se encontraban dentro de norma. Añaden también cobre, sodio, potasio y magnesio, no regulados por la normativa.

En **vitaminas**, están fijadas las cantidades de vitamina A, la D en forma de colecalfiferol, la C y la E. Las leches cumplieron con la norma, a excepción de Hero Baby2, que excede el máximo para la vitamina A, y Nutribén Continuación y Nativa2 que superan el de vitamina D. Las cantidades de vitamina C son muy superiores al mínimo, lo que no supone riesgo alguno para el bebé, por que al tratarse de una vitamina hidrosoluble las cantidades que no aprovecha el cuerpo son eliminadas. También se detectaron otras vitaminas: niacina, tiamina, riboflavina, ácido fólico, vitamina B5, B6 y B12.

El valor calórico lo fija la norma entre 60 y 80 Kcal/100 mililitros de producto reconstituido. Todas cumplan, Nidina2 era la menos calórica (67 Kcal/100 ml) y Conformil2 la más energética (76).

Por último, el análisis microbiológico demostró que las ocho muestras se encontraban en **perfecto estado higiénico-sanitario**.

en polvo, pero sólo Enfalac2 y Nutribén Continuación indican junto a la denominación la palabra "polvo" cuando la normativa general indica que la denominación de venta debe ir acompañada del estado físico en el que se comercializa (polvo, liofilizado, congelado, etc.) cuando la ausencia de dicha información induzca a confusión. En este caso, la denominación "Leche de continuación" es la consagrada al uso para estos productos (siempre ha sido en polvo) y, por tanto, no incumple la norma. Pero, ya que existen en el mercado leches líquidas para bebés, es recomendable la indicación del estado físico.

Almiron2 es la única que incumple la norma al no presentar en el mismo campo visual denominación de venta, cantidad neta y fecha de consumo preferente. En cuanto al modo de conservación, todas indican que se debe guardar en un lugar seco y fresco y que una vez abierto el envase debe consumirse como máximo en un mes. También recomiendan no volver a utilizar el líquido sobrante del biberón. Nutribén Continuación y Enfalac2 sugieren que permiten conservarse en el frigorífico no más de 24 horas.

Las instrucciones para la preparación del producto devienen esenciales, ya que éste se

compra en polvo, teniéndose que reconstituir (añadir agua) para su consumo. En todos los casos, esta información es clara y precisa y viene acompañada de gráficos. En cuanto a los riesgos para la salud que pueden originar una preparación inadecuada, información obligatoria, no se detectaron insuficiencias.

Buenos resultados en el análisis

Un producto envasado en *Atmósfera protectora* es aquel en el que se ha sustituido el aire que rodea al producto en el envasado por un gas o mezcla de gases. Este sistema mantiene la calidad del producto durante más tiempo e incrementa su vida útil con respecto a otros alimentos envasados de forma tradicional, con la ventaja de no precisar aditivos o conservantes. Los gases más utilizados son oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbono, también presentes en la atmósfera aunque en otras proporciones.

Para su valoración nutricional, CONSUMER se fijó en los parámetros regulados por la normativa específica para este producto. Las cantidades fijadas para cada nutriente se basan en las necesidades requeridas por un lactante a partir de cuatro meses de edad, una vez reconstituido el producto (adición de agua).

UNA A UNA, OCHO LECHES DE CONTINUACIÓN

APTAMIL2

Sale a 10,86 euros/kilo, la segunda más barata.



NIDINA2

Sale a 12,58 euros/kilo.



CONFORMIL2

Sale a 14,89 euros/kilo, la segunda más cara.



NATIVA2

Sale a 12,28 euros/kilo.



→ La mejor relación calidad-precio. Se ajusta a todas las especificaciones que sobre composición nutricional establece la normativa.

✿ Otra buena opción. Se ajusta a todas las especificaciones que sobre composición nutricional establece la normativa. Es la menos energética (67 calorías/100 ml) y la de más vitamina D.

La única en formato de 800 gramos (las demás tienen 900 gramos). Se ajusta a todas las especificaciones que sobre composición nutricional establece la normativa. La más calórica (76 cal/100 ml): su aporte proteico es el más bajo, en el límite mínimo de la norma (2,25 g/100 Kcal). La cantidad de lactosa, azúcar característico de la leche, es la más baja (4,7 g/100 Kcal).

Es la única cuyos carbohidratos proceden exclusivamente de la lactosa, azúcar de la leche, siendo, además, la de mayor contenido. Aporta la mayor cantidad de hierro (1,7 mg/100 Kcal) y zinc, pero la menor de vitamina E.

→ Mejor relación calidad-precio ✿ Opción interesante

a



Las ocho leches de continuación presentan composiciones similares en proteínas, carbohidratos y grasas, y las diferencias surgen en vitaminas y ácido láurico, mirístico y ácidos grasos trans, que por ser saturados resultan menos saludables. Aptamil2, Nidina2, Enfalac2 y Conformil2 presentaron una composición nutricional conforme con la norma, y las irregularidades del resto (contenido en vitamina D de Nativa2, en vitamina A de Hero Baby2, en proteínas y vitamina D de Nutribén Continuación y en ácido linoleico de Almiron2) no fueron significativas.

El contenido en **proteínas** puede variar entre 2,25 g/100 Kcal y 4,5 g/100 Kcal. El mayor aporte correspondió a Nativa2, con 3,5 g/100 Kcal. Está prohibida la utilización de ingredientes con **gluten**, parte proteica de los granos de los cereales de trigo, cebada, centeno y avena, ya que puede desarrollar en los niños la enfermedad celíaca (trastorno de tipo alérgico), difícil de diagnosticar durante los primeros 4-6 meses de vida del bebé. Ninguna leche tenía gluten.

En cuanto a los **hidratos de carbono**, nutriente mayoritario, la mayor cantidad la presentó Aptamil2, con 13,3 g/100

Kcal, cuando la franja va desde 7 g/100 Kcal hasta los 14 g/100 Kcal. Para la **lactosa**, azúcar de la leche y el mayoritario de la fórmula, se fija un mínimo de 1,8 g/100 Kcal, mientras que la **sacarosa y fructosa** no pueden superar, en conjunto o por separado, el 20% de los hidratos de carbono. Las ocho presentaron un contenido en lactosa muy superior al mínimo. Nativa2 utiliza como único hidrato la lactosa.

El contenido en **grasa total** debe estar entre 3,3 y 6,5 g/100 Kcal de producto reconstituido y puede ser de origen vegetal, animal o una mezcla de ambas. También regula el mínimo en **linoleico** (ácido graso poliinsaturado esencial), para los productos con aceites vegetales (nuestro caso), el máximo en **láurico y mirístico**, ácidos grasos saturados; y el máximo en **ácidos grasos trans**, con efecto similar a las grasas saturadas. Las ocho tienen valores similares de grasa, pero Hero Baby2 destacó por su bajo contenido en ácidos grasos trans (0,4% de la grasa) frente al resto (media de 2,7%). Almiron2 fue la única leche con una irregularidad: no respetó el mínimo para el ácido linoleico. ◀

- Se han analizado ocho leches de continuación, de 900 y 800 gramos, envasado en atmósfera protectora.
- Los precios van desde menos de 11 euros el kilo (Aptamil2 y Hero Baby2), hasta casi 19 euros (Enfalac2).
- Están destinadas a la alimentación de lactantes a partir de cuatro meses y deben formar parte de una dieta diversificada, en la que son un alimento más para el bebé.
- Se comercializan en polvo: para su consumo, se reconstituyen mediante adición de agua.
- La normativa regula su composición nutricional, partiendo de las necesidades dietéticas del bebé para su crecimiento. En cuatro muestras se han detectado incumplimientos poco significativos.

- Los ocho son similares en hidratos, proteínas y grasas. Las diferencias más reseñables se dieron en vitaminas y ácidos grasos saturados (láurico y mirístico) y ácidos grasos trans.
- El estado higiénico-sanitario fue satisfactorio. Y en ninguna muestra se detectaron restos de plaguicidas.

- No se realizó cata, por la imposibilidad de interpretar la satisfacción de los bebés al consumirlas.

- La mejor relación calidad-precio es Aptamil2, la segunda más barata y con una composición nutricional en todo conforme a norma.

ENFALAC2

Sale a 18,85 euros/kilo, la más cara.



La mayor cantidad en linoleico, ácido graso poliinsaturado esencial, y vitamina C, aunque también presenta el mayor contenido (3,2% de la materia grasa) en ácidos grasos trans, saturados y menos saludables.

HERO BABY2

Sale a 10,46 euros/kilo, es la más barata.



Aporta la mayor cantidad de láurico y mirístico, ácidos grasos saturados, y por ello poco saludables si se consumen en exceso. Pero es la de menos ácidos grasos trans, asimismo saturados. Y tiene el menor contenido en zinc y vitamina D. Pero su contenido en vitamina E es el mayor. Supera ligeramente el máximo para la vitamina A.

NUTRIBÉN CONTINUACIÓN

Sale a 11,79 euros/kilo.



Los contenidos más bajos en láurico (6% de materia grasa) y mirístico (2,7%), ambos ácidos grasos saturados, poco saludables si se consumen en exceso. La mayor cantidad de vitamina A. No llega, por poco, a la cantidad establecida por la norma para las proteínas (2,25 g/100 Kcal) y supera el máximo para la vitamina D.

ALMIRON2

Sale a 13,64 euros/kilo



Etiquetado incorrecto: no presenta en el mismo campo visual la denominación de venta, la cantidad neta y la fecha de consumo preferente. La menor cantidad de hierro (1,1 mg/100 Kcal), vitamina C y vitamina D. Es la única que (por poco) no alcanza el mínimo para ácido linoleico, ácido graso esencial y saludable.

