

Titulo "Realmente tu hijo necesita alimentos lácteos instantáneos para completar su nutrición?"

Autor : Isaac Gustavo Ramirez Romero

Profesora : Martha Neves

Marca	Pediasure	Sustagen PRO	Enfagrow Premium
Producto	Formula	Alimento en polvo con proteínas y minerales	Alimento lácteo en polvo con DHA y prebióticos
Sabor	Vainilla	Vainilla	Vainilla
Tipo	Bebible	Polvo	Polvo
Presentación	Botella de 237ml	Lata de 900gr	Lata de 850gr
Ración propuesta	237ml	49gr	39gr
Ración por envase	1 ración	18 raciones	22 raciones
Beneficios Propuestos	Para el crecimiento y desarrollo, Nutrición completa y avanzada, Complejo proteico, Mezcla avanzada de carbohidratos, Perfil de lípidos y TCMs, Con DHA, Para liberación balanceada de energía, Facilita la absorción de nutrientes	Altura y Peso, Con proteínas, vitaminas y minerales, Complejo para apoyar el crecimiento y desarrollo de tu hijo, Proporciona una mezcla equilibrada de proteínas y carbohidrato, así como la vitaminas y minerales que ayudan a complementar las necesidades de nutrición para el apoyar el crecimiento adecuado de tu hijo	Para niños en crecimiento, Para apoyar el desarrollo mental y mejorar el aprendizaje

Pediasure Plus	Sustagen Pro	Enfagrow Premium 4
		
<p>Ingredientes: Sacarosa, almidón hidrolizado de maíz, aceite de girasol alto en ácido oleico, caseinato de sodio, aceite de soya, (citrato de potasio, fosfato tribásico de calcio, cloruro de magnesio, cloruro de potasio, citrato de sodio, sulfato ferroso, sulfato de zinc, sulfato de manganeso, sulfato cúprico, yoduro de potasio, molibdato de sodio, selenato de sodio, cloruro de cromo), aceite de triglicéridos de cadena media, concentrado de proteínas de suero, fructo-oligosacáridos, saborizante artificial. (cloruro de colina, ácido ascórbico, palmitato de ascorbilo, niacinamida, acetato de dl-alfa tocoferilo, pantotenato de calcio, clorhidrato de piridoxina, clorhidrato de tiamina, riboflavina, palmitato de vitamina A, beta caroteno, ácido fólico, vitamina D₃, biotina, filoquinona, cianocobalamina), M-inositol, taurina, <i>Lactobacillus acidophilus</i>, L-carnitina, <i>Bifidobacterium spp.</i></p>	<p>Ingredientes: Sacarosa; Leche en Polvo; Sabor Artificial Vainilla; Dextrosa; Ascorbato de Sodio; Sulfato Ferroso; Vitamina A Palmitato; Niacinamida; Acetato de DL-Alfa Tocoferilo; Pantotenato de Calcio; Calciferol; Riboflavina; Tiamina Clorhidrato; Acido Fólico.</p>	<p>Ingredientes: Leche Entera; Sólidos de Jarabe de Maíz; Sólidos de Leche Descremada; Sacarosa; Aceite de Soya; Aceite de Palma; Aceite de Coco; Aceite Vegetal Alto en Acido Oleico; Acido Araquidónico (ARA) y Acido Docosahexaenoico (DHA) de Aceites de Células Unicelulares; Lactosa; Vitaminas (ascorbato de sodio, acetato DL-alfa tocoferol, palmitato de vitamina A, niacinamida, fitonadiona, ácido ascórbico, pantotenato de calcio, biotina, cianocobalamina, colecalciferol, riboflavina, clorhidrato de tiamina, clorhidrato de piridoxina, ácido fólico); Minerales (fosfato de calcio, sulfato ferroso, sulfato de zinc, sulfato de cobre, sulfato de manganeso); Taurina; Cloruro de Colina.</p>

Pediasure Plus

Valor Nutricional		
Tamaño de la porción:	100 g	
Valores por porción		
Calorías	102	Cal de la grasa 141
% Diario*		
Grasa Total	4.0 g	3%
Grasa saturada	0.9 g	7%
Grasas trans	0.0 g	
Colesterol	0.0 mg	0%
Sodio	4.4 mg	0%
Carbohidratos Total	13.3 g	3%
Fibra Dietaria	0.0 g	0%
Azúcares	7.6 g	
Proteínas menos de	3.0 g	0%
Hierro	1.4	4%
vitamina c	0.0	0%
*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona		
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque		

Sustagen Pro

Valor Nutricional		
Tamaño de la porción:	100 g	
Valores por porción		
Calorías	469	Cal de la grasa 1309
% Diario*		
Grasa Total	18.4 g	12%
Grasa saturada	8.2 g	31%
Grasas trans	0.0 g	
Colesterol	30.6 mg	0%
Sodio	428.6 mg	2%
Carbohidratos Total	59.2 g	12%
Fibra Dietaria	4.1 g	0%
Azúcares	42.9 g	
Proteínas menos de	14.3 g	2%
Hierro	8.2	376%
vitamina c	0.0	0%
*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona		
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque		

Enfagrow Premium 4

Valor Nutricional		
Tamaño de la porción:	100 g	
Valores por porción		
Calorías	433	Cal de la grasa 75
% Diario*		
Grasa Total	12.8 g	15%
Grasa saturada	5.1 g	38%
Grasas trans	2.9 g	
Colesterol	0.0 mg	0%
Sodio	230.8 mg	3%
Carbohidratos Total	64.1 g	15%
Fibra Dietaria	3.1 g	0%
Azúcares	37.9 g	
Proteínas menos de	15.1 g	3%
Hierro	7.0	4%
vitamina c	0.0	0%
*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona		
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque		

Check how much fat, sugar and salt is in your food



Remember that the amount you eat of a particular food affects how much sugars, fat, saturates and salt you will get from it.

Food Shopping Card

	Sugars	Fat	Saturates	Salt
What is HIGH per100g	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
What is MEDIUM per100g	Between 5g and 15g	Between 3g and 20g	Between 1.5g and 5g	Between 0.3g and 1.5g
What is LOW per100g	5g and below	3g and below	1.5g and below	0.3g and below

”Comparación del valor nutricional de tres suplementos alimenticios para niños de 4 a 8 años”

Estas Leches están dirigidas a niños desde los 4 años hasta aproximadamente los 8 años, todas tienen en común “apoyar en el crecimiento del niño”, si bien el público objetivo de compra son las madres, pero el consumidor son sus hijos.

En los tres productos predomina el color azul, el cual nos brinda confianza y hace familiar el producto, también, tanto en el Pediasure como en Sustagen se ven imágenes de niños en crecimiento, y en el comercial de Enfagrow se ve como la madre se asombra por el aumento de la capacidad cognitiva del niño, por otro lado también predomina el color morado que inspira superación, tanto en Pediasure como Sustagen. En el caso de Enfagrow predomina el verde sobre el azul, que nos hace asociarlo con la salud, la naturaleza, la vida.”

Estos productos promocionan con comerciales televisivos que resaltan su gran “propiedad ” para hacer crecer a los niños utilizando palabras como Clínicamente comprobados, o personas con trajes de médicos, van dirigidos mas que todo a las madres, las cuales aparecen con sus hijos tallándolos y sorprendiéndose por su crecimiento, y la música que ponen sencilla que llama la atención de los niños y las diversas animaciones como la de sus propiedades que pueden llamar la atención de los niños.

Por otro lado tanto Pediasure como Sustagen en sus comerciales ponen que en estas edades los niños dejan el plato de comida, pero no se tiene en cuenta de que en estas edades sus porciones son casi las de un puño y no servirles un plato completo como para un adolescente o un adulto, por lo tanto si dejan el plato de comida es porque con lo que consumieron cubren sus necesidades alimenticias, por lo tanto no es necesario si el plato es balanceado no es necesario suplementar con estos productos por el temor de que “dejan el plato de comida”.

EMPEZAMOS CON LAS CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

Adecuación 4-8 años	Pediasure Plus	Sustagen Pro	Enfagrow Premium 4
Calorías	20%	19%	14%
Proteínas	37%	37%	31%
Grasas	78%	23%	13%
Carbohidratos	21%	22%	20%
Azúcar	105%	70%	50%

En el primer cuadro de comparación de los tres productos se puede observar como para adultos estos productos tienen excesos que superan los requerimientos de adultos, en el cuadro siguiente podemos observar como estos productos que van dirigidos a niños en un rango de edades que van desde los 4 hasta los 8 años, niños que tienen un requerimiento de 1200 calorías diarias, niños con una actividad moderada, podemos observar a primera vista como en los tres productos, lo más resaltante y preocupante es el azúcar superan el 50 % de los requerimientos y aun peor en el caso del Pediasure como sobrepasa con una sola toma el requerimiento diario de azúcar, sabiendo que en muchas ocasiones las madres y hasta los médicos recomiendan hasta 3 de estas bebidas diarias, con una sola toma más la alimentación que pueda tener toda esa suma de azúcar puede llevarnos a patologías irreversibles lo cual es muy preocupante, por otro lado en el tema de proteínas todas superan el requerimiento diario.

Respecto a las calorías observamos que el Pediasure y Sustagen ambos calóricamente pueden cubrir lo que un desayuno cubre en calorías, lo cual es algo preocupante ya que calóricamente puede cubrir lo que en energía recomendada para un desayuno (aproximadamente el 20%) del requerimiento total (1200cal), pero en nutrientes no cubre las necesidades diarias.

MICRONUTRIENTES Y ALEGACIONES

Todos estos productos se basan y afirman que tiene propiedades para el crecimiento, algunos de los porcentajes son bastante completos ya que en algunas ocasiones sobrepasan los valores diarios de estos micronutrientes, los cuales los más completos son los de la vit C en los tres productos tienen porcentajes muy cercanos al 50% y en el caso del PediaSure Plus, llega con una toma al 90%,

Las alegaciones nutricionales correspondientes a micronutrientes, "con una buena combinación de nutrientes", pues es muy variable en alguno llegan a buenos porcentajes como el 100 de vit B del PediaSure Plus y valores muy bajos como el Hierro del PediaSure Plus.

Y pues por estos resultados ninguno puede afirmar que es el más alto en Micronutrientes.

Micronutrientes	Pediasure Plus	Sustagen Pro	Enfagrow Premium 4
Vit A	30%	35%	35%
Vit C	90%	90%	102%
Vit D	90%	44%	34%
Vit B	100%	50%	35%
Hierro	16%%	40%	60%

INGREDIENTES: CONTROVERSIALES Y A EVITAR

El ingrediente que nutricionalmente hace poco bueno estos productos es el azúcar.

Sobre todo porque el azúcar proveniente de estos productos es de la jarabe de maíz, sacarosa y maltodextrina.

El azúcar incrementa el aporte calórico, quita el hambre y reduce ingesta de alimentos, más ricos en nutrientes, lo que favorece una dieta poco saludable.

Si mantenemos unos niveles de azúcares libres por debajo del 10% del total de calorías diarias se reduce el riesgo tanto de sobrepeso, como obesidad y caries.

Y mucho mas aun si esto alimentos se promocionan como complementos de los alimentos dejados por el niño, ya que como referimos en la parte superior el niño puede dejar los alimentos porque se le sirve mucho y como un adulto, lo cual no es la ración adecuada para el.

Además por estudios realizados se sabe los niveles excesivos diarios en los niños puede causar problemas de atención y enfermedades a futuro como diabetes, lo cual contradice lo que estas marcas promoción para un desarrollo y mejora del aprendizaje.

Además se encontró que en el Enfagrow hay ligeras trazas de la proteína de soja presentes que podrían desencadenar una reacción alérgica, las personas que son alérgicas a la soja deben tener precaución y consultar con su alergólogo antes de consumir este producto.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

El consumo de estos productos como hemos podido ver durante todo este resumen, los tres productos tienen altos niveles calóricos diarios ya que energéticamente pueden llegar a cubrir lo que cubre un desayuno y además y lo mas preocupante es que los niveles de azúcar en el PediaSure Plus va mas allá del 100% de las recomendaciones diarias para un niño entre 4 y 8 años lo cual es muy preocupante ya que usualmente no se le da solo uno sino hasta tres de estos productos, seguido de Sustagen que cubre un 70% y por ultimo Enfagrow que dentro de los tres tienen la menor cantidad de azúcar pero si lo vemos de una manera diaria aun es mucho con una sola toma ya estas cubriendo la mitad de los requerimientos de el niño.

Por otro lado los niveles de micronutrientes en su mayoría si son buenas las cantidades asi como el contenido de proteínas. Por otro lado no debemos de dejarnos engañar por publicidad que nos hace creer de que un niño debe terminar un plato de igual dimensión que la de un adulto lo cual no es cierto, el niño comerá lo necesario y la porción adecuada para su edad que aproximadamente es un puño, por lo tanto no estaría dejando la comida si no que los padres le están sirviendo demasiado.