INFORME

EXPECTATIVA VS REALIDAD

Mis primeros 1000 días de vida

Radiografía de la alimentación infantil en España

Una investigación del Observatorio de Corporaciones Alimentarias (OCA) de Justicia Alimentaria





En 2018, desde Justicia Alimentaria publicamos el informe *Mi primer veneno*, en el que analizábamos la composición y las estrategias comerciales de la alimentación infantil industrial. El informe señalaba las importantes contradicciones entre su publicidad, sus características nutricionales y las recomendaciones de salud pública. Siete años después, volvemos sobre aquel trabajo para analizar qué ha cambiado, qué permanece igual y hasta qué punto sus advertencias siguen vigentes.

Lo que conocemos como alimentación infantil se inventó y comenzó su andadura no hace tanto tiempo. Hasta entonces, sencillamente no existía categoría alguna llamada «alimentación infantil». La población menor de 3 o 4 años, una vez destetada, comía comida. Nada especial, lo mismo que la población adulta con algunas adaptaciones lógicas que dicta el sentido común: una textura adaptada y, sobre todo, porciones o alimentos que no pudieran provocar atragantamientos. Y aquí nos encontramos con la primera pregunta inquietante: ¿por qué la población infantil necesita una alimentación especial tan radicalmente distinta a la de la población adulta?

Durante mucho tiempo se ha catalogado a la alimentación infantil como dieta blanda, el mismo concepto usado para la de las personas ancianas o enfermas. De hecho, al observar la amplísima gama de artefactos diseñados para la alimentación infantil, uno tiene la sensación de que está leyendo un prospecto farmacéutico, que la población infantil está enferma y que más que alimentarla, la medicamos. No es para nada un dato baladí el hecho de que, en el Estado español, el 35 % de la alimentación infantil se siga vendiendo en las farmacias.

Los productos de alimentación infantil nacen de la creación de una necesidad, de ampliar progresivamente esa necesidad y afianzarla con un andamiaje político-técnico y rellenar ese espacio virtual con productos que, cuando menos, son innecesarios y cuando más, directamente inadecuado.

¿Por qué la gente debería comprar y dar a sus hijos e hijas estos productos? Básicamente, porque son mejores que la alimentación casera. Y son mejores porque están más adaptados a sus necesidades (a las de la población infantil, se entiende). Pero ¿y si resultara que buena parte de estos productos son en realidad artefactos alimentarios ultraprocesados, con escaso valor nutricional, que prometen mucho y ofrecen poco, totalmente innecesarios y muy alejados de las bondades incuestionables que tiene la alimentación casera adaptada a la que pretenden sustituir?

La estrategia —ciertamente agresiva y sostenida en el tiempo— de los reclamos nutricionales y de salud que hacen creer a los progenitores que estos productos son mejores, es una de las llaves de la cámara del tesoro que ha encontrado la industria de la alimentación infantil. Y el tesoro es monumental. Cada niño/a consume, de media,

44 kilos de tarritos y comidas infantiles al año, 34 kilos de cereales y papillas, y ronda los 30 litros de leches infantiles de distinta naturaleza. Un total de 250 millones de € de negocio[1]. Esta subcategoría alimentaria se puede dividir en tres grandes sectores: los derivados lácteos, las harinas y cereales (las papillas) y los alimentos sólidos texturizados (los potitos). A ellos hay que añadir el nuevo invento y gran fuente de ingresos donde las empresas están volcando muchos de sus esfuerzos: las chucherías baby (postres industriales, galletas, snacks, chocolates, etc.).

Pero, volviendo al inicio ¿por qué la población infantil necesita una alimentación especial tan radicalmente distinta a la de la población adulta? ¿Cómo hemos sobrevivido durante miles de años sin Hero, Gerblé, Nestlé, Blevit o Smileat? ¿Por qué no se priorizan siempre los alimentos caseros cuando sea posible? Si los primeros 1000 días de vida son cruciales para la salud, ¿por qué les damos este tipo de alimentación procesada? Básicamente, porque **se ha implantado en la sociedad una necesidad a través de la creación de un mercado** y su ampliación posterior, obviando que **la alimentación infantil industrial sustituye y predispone. Sustituye alimento fresco y predispone a un tipo de alimentación en el futuro.**

ALIMENTANDO EL NEGOCIO DESDE LA CUNA

El último estudio disponible hasta la fecha (2025) sobre las características de este tipo de alimentación en España[2], analizó ni más ni menos que un total de 850 productos de 42 marcas comerciales (bebidas, cereales secos, comidas, confitería, frutas y verduras procesadas, ingredientes, lácteos y snacks). Luego los pasó por el filtro del modelo de Perfil de Nutrientes y Promoción de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para alimentos comerciales destinados a lactantes (de 6 a 12 meses) y niños/as de corta edad (de 1 a 3 años) para ver cuántos cumplían con las directrices sanitarias de este organismo. El resultado produce cierto estupor:

1. **El 77% de los productos de alimentación infantil evaluados no cumplía todos los estándares de nutrientes establecidos por la OMS**
2. **Aproximadamente el 60% de los productos analizados contenían excesiva cantidad de azúcar.**
3. **El 99% de los purés de frutas analizados superaba los límites de azúcar establecidos, y se requeriría un sello frontal advirtiendo que es "alto en azúcar".**
4. **Un 30% de los productos contenía azúcares o endulzantes añadidos.**
5. **Un 25% de las comidas y purés de frutas/verduras mostraba una densidad energética baja, incumpliendo los mínimos requeridos.**
6. **El 7% de los alimentos superó el límite máximo de sodio permitido por la OMS.**
7. **El 25% de los productos de tipo "comida salada" también eran deficientes en proteína.**

1 https://dieteticainfantil.com/quienes-somos/el-sector-en-cifras
2 www.codinucat.cat/wp-content/uploads/2025/11/InfantBase_es.-2025.pdf

8. **Ningún producto satisfacía todos los criterios de promoción propuestos por los criterios de la OMS. El 0% cumplía con toda la información sobre lactancia materna, edad de inicio adecuada, ausencia de alegaciones de salud engañosas, etc.**
9. **El 98% incluía mensajes promocionales no permitidos (por ejemplo, "sin azúcares añadidos" pero con zumos concentrados)**
10. **El 27% se etiquetaba como apto para menores de 6 meses, incumpliendo la recomendación de iniciar la alimentación complementaria a partir de esta edad.**

Entonces, cabe preguntarse cómo es que, entre otras cifras sonrojantes, de los 850 productos de alimentación infantil procesada comercializados en España analizados por el estudio, ninguno satisfaga todos los criterios de nutrición propuestos por la OMS y todos incumplan sus recomendaciones en materia de publicidad y promoción.

La respuesta es sencilla: porque el marco normativo actual lo permite. Todos estos productos nacen de un interés comercial y los ajustan de tal manera que pasen el mínimo filtro legal exigido, lo que no está ajustado (porque no es obligatorio) es que estos productos sean, además, nutricionalmente sanos y adecuados.

Recordemos algunas de las principales recomendaciones de la OMS para este tipo de alimentación, tanto en lo que se refiere a su composición nutricional como a su marketing y publicidad:

Los Perfiles Nutricionales establecen 4 tipos de requisitos en cuanto al contenido nutricional de los alimentos infantiles:

1. Se prohíben ciertos ingredientes, como azúcares libres (mono y disacáridos, jarabes, néctares, miel, zumos de frutas o concentrados), edulcorantes artificiales, golosinas, bebidas saborizadas y grasas trans.

2. Se limita el contenido de fruta en las comidas saladas, cereales secos y productos lácteos.

3. Se establecen límites en el valor energético y la cantidad de azúcares, sodio y grasas permitidos; por ejemplo, se define un máximo de 50 kcal por porción en snacks, un límite del 15 % de energía proveniente de azúcares en comidas saladas y límites específicos para el sodio y la grasa total.

4. Se definen requisitos mínimos de proteínas y densidad energética según la categoría del producto.

En cuanto a los requisitos de las estrategias de promoción en el etiquetado:

1. Edad recomendada: edad mínima de 6 meses para todos los productos y un límite máximo de 12 meses para alimentos en forma de puré.

2. Etiquetas de advertencia: exige una advertencia en forma de sello negro o similar en las etiquetas si el contenido de azúcar es alto, establecido en más del 30 % de la

energía cuando se trata de purés de frutas o vegetales y más del 40 % cuando se trata de productos lácteos.

3. Claridad en el nombre del producto: debe indicar claramente el contenido de ingredientes en forma decreciente y no ocultar los sabores dulces ni el elevado contenido de fruta.

4. Lista de ingredientes: se debe indicar el porcentaje de los ingredientes principales, como el agua añadida, el contenido de frutas y las fuentes tradicionales de proteína.

5. Prohibición de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables: se prohíbe cualquier declaración en la etiqueta.

6. Envases tipo "pouch" con boquilla: se desaconseja que los niños consuman el contenido directamente desde este formato.

7. Promoción de la lactancia materna: se debe incluir una advertencia sobre la importancia de continuar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y continuada hasta los 2 años.

Un producto se considera adecuado para ser comercializado para menores de 3 años cuando cumpla con todos los criterios nutricionales y de promoción.

Aquí mostramos una serie de ejemplos de alimentación infantil que se comercializan en 2026:

<u>Leches de continuación y crecimiento</u>
<u>Mi primera leche funcional, Puleva Peques</u>

Preparado lácteo Puleva Peques 2 y 3 de 6 a 36 meses

Categoria:seclasificacomounalimentoultraprocesado (Grupo 4) según el sistema NOVA. Aunque la leche de vaca natural o pasteurizada pertenece al Grupo 1 (alimentos mínimamente procesados), las leches de crecimiento o "preparados lácteos infantiles" modifican drásticamente su matriz original.



Fuente: Ahorramas

La gama Puleva Peques, propiedad del Grupo Lactalis, basa su reclamo publicitario en sus propiedades medicamentosas: ayuda al desarrollo cognitivo, ayuda al desarrollo físico y ayuda al desarrollo del sistema inmunológico. Seguramente tres de las áreas que más preocupan e interesan a los progenitores. Todo ello se puede ver en la web oficial del producto y en los envases. Además, tiene línea de continuidad con la siguiente gama de productos, Puleva Max, (a partir de los 3 años) donde "crecimiento y desarrollo" son los reclamos principales.

Las Puleva peques 2 y 3, vendidas como leche de continuación (a partir de los seis meses de vida) y de crecimientos (a partir de los 12 meses), tienen los siguientes ingredientes:

Ingredientes Puleva 2:

Agua, leche entera, lactosa, nata (leche), aceites vegetales (nabina, semilla de uva, girasol alto oleico y oliva), proteína de lactosuero (leche), emulgentes (E-471 y lecitina de soja), sales minerales (carbonato cálcico, fosfato bisódico, hidróxido potásico, cloruro de potasio, citrato de magnesio, pirofosfato férrico, sulfato de zinc, sulfato de cobre, sulfato de manganeso, selenito de sodio y yoduro potásico), aceite de pescado azul rico en DHA, vitaminas (acetato de retinol, mononitrato de tiamina, riboflavina, piridoxina clorhidrato, cianocobalamina, D-biotina, D-pantotenato cálcico, colecalciferol, acetato de tocoferol, ácido fólico, fitoquinona, nicotinamida, L-ácido ascórbico y L-ascorbato sódico), cloruro de colina, taurina y L-triptófano.

Ingredientes Puleva 3:

Leche parcialmente desnatada (2,5% M.G.), agua, maltodextrina, aceites vegetales (girasol alto oleico y oliva), sales minerales (fosfato tricálcico, citrato tripotásico, pirofosfato férrico, sulfato de zinc, citrato de magnesio, sulfato de manganeso, yoduro potásico, fosfato dipotásico, carbonato cálcico, fosfato dicálcico y yodato potásico), emulgentes (E-472c y lecitinas (soja)), concentrado de proteína de suero (leche), aceite de pescado azul rico en DHA, aromas, estabilizante (fosfato disódico), vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E y K), cloruro de colina y lactasa.

Básicamente, Puleva Peques 2 es agua (como primer ingrediente), y leche a la que se le han añadido aceites vegetales, aditivos y un cocktel de vitaminas y minerales. Puleva Peques 3 tiene leche parcialmente desnatada como primer ingrediente, agua como segundo y el paquete de añadidos. Se destaca en el envase y la publicidad su contenido en omega 3, DHA, calcio, hierro y vitaminas.

Ante todo, recordemos que son los llamados O*mega 3*. Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa insaturada y los tres más conocidos y usados por la industria alimentaria son el ALA (Ácido alfa-linolénico), el EPA (Ácido eicosapentaenoico) y el DHA (Ácido docosahexaenoico). Digamos que Omega 3 es la familia y ALA, DHA y EPA son miembros de esta. Estos ácidos grasos se encuentran de forma natural en una amplia gama de alimentos y tienen su interés en la dieta infantil porque durante los primeros meses y años de vida se producen cambios importantes en la retina, el cerebro y el sistema nervioso, y el DHA forma parte de los lípidos estructurales de estos tejidos, por lo que su aporte adecuado tiene especial relevancia durante esta etapa. En el caso de Puleva Peques 2 y 3 los ingredientes presentes son el ALA + DHA para la 2 y EPA+DHA para la 3.

El producto Puleva Peques 2 es una leche de continuación (<12 meses) y el Reglamento delegado (UE) 2016/127[3] dictamina de forma obligatoria que todas las leches de continuación incorporen Linoleico, Alfa-Linolénico y DHA, dada su importancia en estas edades. Dado que la obligatoriedad de incorporar el DHA se introdujo en este Reglamento

3 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/ALL/?uri=CELEX%3A32016R0127

(antes era voluntario) se permite que "los operadores de empresa alimentaria sigan teniendo la posibilidad de hacer referencia a la presencia de ácido docosahexaenoico en los preparados para lactantes. No obstante, es importante que dicha declaración proporcione una información completa a los consumidores sobre la presencia obligatoria de ácido docosahexaenoico en todos los preparados para lactantes disponibles en el mercado". Es decir, que la presencia de DHA no es una característica exclusiva de una marca concreta, forma parte de los requisitos de composición aplicables a toda esta gama de productos comercializados en la Unión Europea.

El producto Puleva Peques 3 es una leche de crecimiento (a partir de 12 meses) y no tiene obligación de llevar DHA, ya que se entiende que un/a niño/a de más de un año puede obtener el DHA directamente de los alimentos. En este caso, por tanto, sí es un *extra*. En vista de la iconografía que aparecen en los envases, además de lo que aparece en su web, se puede inferir que el reclamo principal es el desarrollo cognitivo. En concreto aparece la siguiente frase "Fórmula con Omega 3 DHA + Hierro, nutrientes esenciales para el desarrollo cognitivo del bebé." Así, vemos que, para este producto, se destaca la presencia de Omega 3 y DHA que en el imaginario colectivo se ha instalado como elementos beneficiosos. Igual no sabemos muy bien por qué ni como, pero nos suena a "cosa buena".

¿Qué dice el reglamento europeo sobre los reclamos asociados a el ácido docosahexaenoico (DHA) y los ácidos grasos Omega 3? Para el caso que nos ocupa tenemos que irnos a un caso particular dentro del Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos[4], en concreto al grupo de declaraciones incluidas en el articulo 14.1(b) «declaraciones de propiedades saludables para niños». Es una lista cerrada que por un lado indica las declaraciones permitidas y por otro las limita solamente a esta y ninguna otra: "Las declaraciones de propiedades saludables que no se contemplan en el artículo 14.1(b) no deben utilizarse en productos dirigidos a niños[5]". Si buscamos qué declaraciones están permitidas para el DHA encontramos dos que pueden ser pertinentes para este caso:

"La ingesta de ácido docosahexaenoico (DHA) contribuye al desarrollo visual normal de los niños hasta los 12 meses de edad" y "La ingesta materna de ácido docosahexaenoico (DHA) contribuye al desarrollo normal del cerebro del feto y del lactante alimentado con leche materna. Las condiciones de uso de esta declaración son las siguientes: "Se informará a las mujeres embarazadas o en período de lactancia de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 200 mg de DHA además de la ingesta diaria recomendada de ácidos grasos omega-3 para los adultos, esto es, 250 mg de DHA y de EPA. La declaración puede ser utilizada solamente para aquellos alimentos que aporten una ingesta diaria de al menos 200 mg de DHA[6]."

En el primer caso no parece que el reclamo vaya en la línea del desarrollo visual, además el reclamo se limita a menos de 12 meses y el producto está recomendado para >12 meses.

4 www.boe.es/doue/2007/012/L00003-00018.pdf
5 www.aesan.gob.es/seguridad-alimentaria/informacion-alimentaria/declaraciones-nutricionales
6 www.aesan.gob.es/dam/jcr:99473e4a-aaca-4aee-9510-b69c48c118f2/Tabla_declaraciones_autorizadas_art_14_1b.pdf.pdf y https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:32011R0440

En el segundo, las cantidades del producto parecen estar lejos de esas cantidades y la frase que aparece en la web del producto y la del Reglamento no son idénticas. Hay que tener claro que, al ser un producto infantil, solo puede utilizar un rango reducido de reclamos de salud, en concreto, para el DHA. Si fuera un producto para adultos, sí podría decir «El ácido docosahexaenoico contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro[7]», siempre y cuando superara los límites mínimos establecidos. Por lo que respecta al Omega 3 (como grupo de ingredientes genérico), no puede usarse como base para el reclamo de salud cognitivo.

Entonces, ¿cómo es posible que el aparezca como beneficio asociado al producto la frase "desarrollo cognitivo del bebé"? Por el hierro. La cantidad de hierro incorporada es la mínima exigida para poder usar ese mismo reclamo. Pero, claro, el hierro tiene es mucho menos sexy que los omega 3 por ello en el mensaje aparecen ambos elementos juntos. La redacción de la frase, que une omega 3, DHA y hierro, puede llevar a asociar el efecto cognitivo al DHA, aunque legalmente se sustenta en el hierro. "Las leches infantiles de Puleva Peques contienen Omega 3 DHA y Hierro que contribuye al normal desarrollo cognitivo". En nuestra opinión, la frase correcta sería: "Las leches infantiles de Puleva Peques contienen Omega 3 y DHA. Además, incorporan hierro que contribuye al normal desarrollo cognitivo". Parece un matiz sin importancia, pero nada a nivel marketiniano lo es. Alimentos como el huevo, la carne, el pescado, las legumbres o el brócoli (por poner un ejemplo de verdura), tienen mucho más hierro por cada 100 g que este producto.

Consideraciones:

1) El primer punto es extrapolable a toda esta categoría de alimentos: Aunque se nos insinúe lo contrario, las leches de continuación y crecimiento no son necesarias[8]. Es más, la OMS considera no solamente que estos productos son innecesarios, sino que no los recomiendan[9]. En su última publicación, la OMS indica que "algunas leches están enriquecidas con nutrientes adicionales y se comercializan agresivamente como fórmulas de continuación y su consumo está muy extendido". Aprovecha para añadir que "las bebidas de origen vegetal, como la leche de soja o de almendras, también se comercializan cada vez más, y existen dudas sobre si los niños pequeños deberían consumirlas. En comparación con las bebidas vegetales, la leche de origen animal aporta más energía, grasas, proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales[10]".

La postura de la OMS es:

• De los 6 a los 11 meses: Para los bebés que no toman leche materna, la OMS indica que se puede utilizar tanto fórmula infantil de inicio (tipo 1) como leche animal entera (pasteurizada, evaporada o yogur natural sin azúcar). No considera necesario dar el salto a las leches de continuación (tipo 2).

7 https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register/details/POL-HC-6366
8 https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/wha69/a69_r9-en.pdf
9 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5abca011-4db2-4cf1-b959-45b756f7b600/content y www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.11
10 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5abca011-4db2-4cf1-b959-45b756f7b600/content

• A partir del año, la recomendación de la OMS es ofrecer directamente leche animal (como la leche entera de vaca) dentro de una dieta variada. El documento señala textualmente que las leches de continuación y de crecimiento no están recomendadas para este grupo de edad.

La no recomendación de la OMS se basa en dos elementos: el primero que acostumbran a ser productos ultraprocesados, a veces con azucares añadidos y/o edulcorantes o saborizantes. Esto altera las preferencias del niño por los sabores naturales y aumenta el riesgo de sobrepeso u obesidad infantil. La segunda razón es que suponen un gasto económico muy alto y prescindible para las familias, cuando los nutrientes que aportan (como el hierro o las vitaminas) se pueden obtener perfectamente a través de alimentos sólidos saludables[11].

2) Relacionado con el punto anterior, se trata de un producto ultraprocesado según el criterio utilizado en este informe: la clasificación NOVA. La OMS recomienda reducir al máximo el consumo de estos productos por su implicación en la aparición de diversas enfermedades[12].

3) En nuestra opinión, esta presentación podría inducir a error a la persona consumidora, asociando el efecto “contribuye al normal desarrollo cognitivo” a la presencia omega 3 y DHA. Corresponde a las autoridades competentes valorar si se ajusta a la normativa de publicidad. Recordemos que se define legalmente como engañosa “la publicidad que, de cualquier manera, incluida su presentación, induce o puede inducir a error a sus destinatarios, pudiendo afectar a su comportamiento económico. Es asimismo engañosa la publicidad que silencie datos fundamentales cuando dicha omisión induzca a error de los destinatarios.”

4) Independientemente de todo esto, **la OMS recomienda no utilizar declaraciones sobre nutrición y salud para la alimentación infantil de corta edad[13] (menores a 3 años)**. Las razones son múltiples, pero destaca que las declaraciones promocionales idealizan el producto, sugieren que es superior a los alimentos consumidos habitualmente por la familia y ocultan los riesgos. Asimismo, estas declaraciones sitúan a los alimentos familiares no procesados en una posición de desventaja.

11 https://iris.who.int/bitstreams/610dcd33-3209-457b-bb85-027f8ffbbdd7/download
12 https://es.euronews.com/2025/03/14/un-nuevo-estudio-de-la-oms-vincula-el-consumo-de-ultraprocesados-con-varias-enfermedades-m
13 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b87da8ec-7c75-4dd4-b090-4173206dd020/content

Las cereales para bebés, las papillas

Papilla NESTLÉ Leche y Cereales Pijama con Miel, a partir de 6 meses de vida.



Fuente: Carrefour

Categoría: según la clasificación NOVA, el producto se considera un alimento ultraprocesado dentro del Grupo 4 debido a su formulación industrial. No es simplemente leche con miel y cereales mezclados en casa, sino una preparación líquida comercial sometida a tratamientos térmicos UHT/ esterilización y procesos de transformación de harinas (hidrolizadas).

Se presenta como un producto que contiene leche adaptada en grasas y proteínas a las necesidades del bebé y cereales. Además, es rico en calcio y hierro.

Ingredientes: Leche desnatada (45,5%), agua, harinas hidrolizadas (7,2%) (TRIGO, CENTENO, CEBADA, maíz, AVENA integral), almidón de maíz, aceites vegetales (girasol alto oleico, nabina, y girasol), zumo de uva concentrado, NATA, sales minerales (carbonato cálcico, fumarato ferroso, sulfato de zinc y yoduro potásico), sémola de arroz hidrolizada, vitaminas (C, E, B3, B5, B1, B6, A, B2, ácido fólico, K, biotina, D y B12,) y aromas.

Consideraciones sobre el producto:

1) Según el criterio utilizado en este informe, la clasificación NOVA, se trata de un producto ultra procesado y, por tanto, entraría dentro de la categoría de productos no recomendados por la OMS. Aunque se presenta como una mezcla de leche y cereales, en realidad el % de cereales es de un 7,2%, el resto son otros ingredientes, aditivos y el habitual cóctel de vitaminas y minerales.

2) El marketing del producto, incluido su nombre comercial, lo asocia inequívocamente al descanso nocturno. El problema estriba en que no hemos encontrado nada dentro de esa caja que permita decir que tu bebé va a dormir mejor. Analizando la base de datos que pone a nuestra disposición la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que es el organismo encargado de evaluar las declaraciones de salud en los alimentos dentro de la Unión Europea, no hemos encontrado ninguna alegación de salud que permita decir que este tipo de papillas inducen el sueño o mejoran el descanso. Quizás por este motivo, el envase y la publicidad de Nestlé utilizan términos sugerentes como “está pensado para consumir a última hora del día” o imágenes de ositos durmiendo, además del nombre. Que se llame “pijama” puede inducir erróneamente a pensar que sí. A nuestro juicio, el nombre y la imagen pueden llevar a asociar el producto con un mejor descanso, un efecto que, en esos términos, no cuenta con ninguna declaración autorizada en la UE.

De nuevo, recordar que **la OMS para la alimentación infantil de corta edad (menores a 3 años), recomienda no utilizar declaraciones sobre nutrición y salud en los productos alimenticios destinados a lactantes y niños/as pequeños.**

Puleva Peques Buenas Noches con triptófano



Fuente: Amazon

CATEGORÍA: pertenece al Grupo 4 de la clasificación NOVA de alimentos ultraprocesados. A diferencia de la leche entera normal (que pertenece al Grupo 1, alimentos mínimamente procesados), los preparados lácteos de crecimiento son fórmulas reformuladas industrialmente a las que se les retira parte de su grasa original para añadir aceites vegetales, aditivos y suplementos.

El mismo tipo de reclamo sobre el "dormir bien" lo encontramos en este producto.

Ingredientes: Leche parcialmente desnatada (2,5% M.G.), agua, maltodextrina, aceites vegetales (girasol alto oleico y oliva virgen extra), sales minerales (fosfato tricálcico, citrato tripotásico, pirofosfato férrico, sulfato de zinc, citrato de magnesio, sulfato de manganeso, yoduro potásico, fosfato dipotásico, carbonato cálcico, fosfato dicálcico y yodato potásico), emulgentes (E-472c y lecitinas (soja)), concentrado de proteína de suero (Leche), aceite de pescado azul rico en DHA, aromas, estabilizante (fosfato disódico), vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E y K), cloruro de colina, lactasa y triptófano.

Consideraciones:

1) A los habituales omega 3, DHA (+hierro), se le añade, en esta ocasión triptófano. Pero de nuevo, en la base de datos consultada tanto de la AESAN como de la EFSA, no existe ningún reclamo autorizado con el nombre de "buenas noches". Además, dado que es un producto infantil, está sujeto al anteriormente descrito articulo 14.1(b) "declaraciones de propiedades saludables para niños" del Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos[14], y en el listado de las mismas no hay ninguna que haga referencia al "dormir bien". El producto, como decíamos, incorpora, como novedad respecto a los otros productos de la gama, el triptófano. Se podría pensar que ese es el ingrediente que se asocia con el descanso y el dormir bien. Pero el triptófano no ha demostrado ese efecto según las evaluaciones de la EFSA. Es más, en su informe específico sobre este producto a petición de las empresas, indica justamente lo contrario: "En el contexto de las formulaciones propuestas, se entiende que los efectos declarados se refieren al mantenimiento de un sueño normal. No se ha establecido una relación de causa y efecto entre el consumo de L-triptófano y el mantenimiento de un sueño normal[15]." En la web, Puleva indica específicamente: "Una fórmula con triptófano. Adecuada para su rutina antes de dormir" y posteriormente pasa a describir esa rutina como: un baño, un masaje, un biberón de Puleva Peques Buenas noches y una playlist de música relajante".

14 www.boe.es/doue/2007/012/L00003-00018.pdf
15 https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2073

Papilla CERELAC 5 Frutas 0% azúcares añadidos. A partir de 6 meses de edad.



Fuente: Aminhafarmacia

CATEGORÍA: pertenece al Grupo 4 de la clasificación NOVA de alimentos ultraprocesados. Aunque la etiqueta indique "0% azúcares añadidos", el sistema NOVA no evalúa el perfil nutricional ni las calorías, sino el grado de procesamiento industrial y los ingredientes empleados en su fabricación.

Ingredientes: Harina de TRIGO (32,3%), harina de TRIGO hidrolizada (22,8%), LECHE desnatada en polvo (22,4%), aceites vegetales (nabina, girasol), LECHE en polvo (5,8%), copos de naranja (4,2%) [naranja deshidratada, emulgente (lecitina)], copos de plátano (0,9%), copos de manzana (0,8%) [manzana deshidratada, emulgente (lecitina)], copos de pera (0,8%) [pera, emulgente (lecitina)], copos de ciruela (0,7%) [ciruela, emulgente (lecitina)], minerales (calcio, hierro, zinc, yodo), vitaminas (C, B3, E, B1, B5, A, B6, K, ácido fólico, biotina, D), aromas.

El producto se presenta como uno "sin azúcares añadidos, con fruta y con cereales especialmente seleccionados y cultivados para la alimentación infantil"

Consideraciones:

1) Estas papillas no tienen azúcares añadidos, cierto, pero sí tienen un 28,4% de azúcares. Casi un tercio de el producto son azúcares. Como es posible que este tipo de productos, aunque a menudo estén hasta los topes de azúcar, no aparece como ingrediente y, además, se etiquetan como «0 % azúcares añadidos». Esta aparente contradicción tiene una explicación técnica debido a su proceso de producción.

Es importante recordar que la OMS recomienda encarecidamente que no se dé azúcar libre ni sal a estas edades. Ni poco ni mucho, nada. La OMS establece una política de tolerancia cero (0 %) a los azúcares libres añadidos en la alimentación complementaria infantil.

La explicación está en el cereal hidrolizado (también se acepta el término dextrinado). El proceso de hidrólisis al que han sometido los cereales infantiles consiste en romper los carbohidratos de cadena larga presentes en los cereales naturales (básicamente almidón), obteniéndose así carbohidratos de cadena corta y, sobre todo, azúcares. Es decir, se mezclan las harinas de los cereales con agua y enzimas, estas hacen su trabajo y el cereal original se transforma en una mezcla de azúcar y carbohidratos de cadena corta. Después, se añaden algunas vitaminas y minerales a los azúcares y listo. La realidad incuestionable es que estos productos tienen un 20-30% de azúcar y que, a nivel de consumo, poco importa si ese azúcar se le ha añadido directamente o se ha creado a través de un proceso industrial. Sin embargo, a nivel de la industria alimentaria sí que importa, porque le permite crear una brecha legal donde colar toneladas de azúcar a la población infantil y, además, publicitar diciendo que no lleva.

Es altamente sorprendente que la mayoría de estas organizaciones y organismos de salud, incluida la OMS, centren sus directrices en los «azúcares libres», pero ninguno de ellos haya tenido en cuenta los azúcares que se generan durante la hidrólisis de los cereales. Dependiendo del grado de hidrólisis, el contenido de azúcar en los cereales puede llegar a alcanzar hasta un 30 % o más y esto resulta especialmente preocupante, ya que el azúcar que se genera durante la hidrólisis de los cereales no se menciona ni se define específicamente en las principales legislaciones vigentes consultadas. Como consecuencia, algunos fabricantes afirman que sus cereales «no contienen azúcares añadidos», a pesar de que pueden presentar un contenido muy elevado de azúcares generados durante el proceso de hidrólisis. Por ello, instamos encarecidamente a los responsables de las políticas públicas a que consideren los azúcares producidos mediante hidrólisis como «azúcares libres» ya que se comportan exactamente igual que estos.

Teniendo esto en cuenta e incorporando este tipo de azúcares a la categoría que les corresponde, aunque la normativa legal actual en la Unión Europea todavía permite su venta, este tipo de papilla no superaría la recomendación de la OMS por el motivo que estamos exponiendo, los azúcares libres presentes en el producto. Por lo tanto, aunque el etiquetado “sin azúcares añadidos” es conforme con la normativa vigente, consideramos que no informa adecuadamente del contenido total de azúcares, según la EFSA, FAO, OMS y diversos estudios científicos[16], estos azúcares tienen un efecto metabólico comparable al de los azúcares libres, superando por completo los límites saludables recomendados para el lactante.

2) Nos dice que tiene fruta, pero en realidad lo que tiene es esto: copos de naranja (4,2%) [naranja deshidratada, emulgente (lecitina)], copos de plátano (0,9%), copos de manzana (0,8%) [manzana deshidratada, emulgente (lecitina)], copos de pera (0,8%) [pera, emulgente (lecitina)], copos de ciruela (0,7%) [ciruela, emulgente (lecitina)]. Las propiedades beneficiosas de comer fruta no son las mismas que comer un % muy bajo de copos deshidratados acompañados de aditivos.

3) ¿Cereales especialmente seleccionados para bebés? No se expone en ninguna parte en que se basan para hacer tal afirmación.

Para intentar sortear esta incongruencia con el 0% de azúcares añadidos pero un 30% de azúcares presentes, algunas empresas han empezado a lanzar la nueva gama de productos 0-0.

16 https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2014.3513; www.who.int/publications/i/item/924120916X; www.who.int/publications/i/item/9789240073593; https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4940893/; www.federalregister.gov/documents/2016/05/27/2016-11867/food-labeling-revision-of-the-nutrition-and-supplement-facts-labels;www.researchgate.net/publication/391405434_Exploring_the_Metabolic_Implications_of_Dextrin_and_Maltodextrin_on_Type_2_Diabetes_Mellitus_and_Insulin_Resistance_Experimental_Glycemic_Risk_Analysis_Part_2;



AHORA ES

El nuevo producto es 0% azúcares añadidos y 0% azúcares producidos (en clara referencia a los hidrolizados). De hecho, se explicita que "ahora se ha eliminado la hidrólisis del cereal, un proceso que rompía los hidratos de carbono en cadenas más simples y que generaba los llamados azúcares producidos". En realidad, "azúcares producidos" es una nomenclatura que no aparece en la normativa y recomendaciones oficiales consultadas, se infiere que se refiere a los azúcares libres, pero su uso, a nuestro juicio, puede generar confusión. En todo caso, indica que hay cierto movimiento de fondo en el consumo que detecta que los cereales hidrolizados no son lo mismo que los sin hidrolizar.

<u>Papilla NESTLÉ EXPERT Avena Integral con Ciruela, a partir de 6 meses de vida.</u>

Categoría. se clasifica dentro del Grupo 4 (alimentos ultraprocesados) según el sistema NOVA. Su formulación incluye trigo hidrolizado, oligofructosa, inulina y aromas, además de procesos de refinamiento y fragmentación del almidón alejados de un alimento casero o mínimamente procesado.

Los cereales infantiles NESTLÉ EXPERT Avena Integral con Ciruela son una papilla de cereales con "efecto fibra", además del clásico "sin azúcares añadidos" y el sempiterno hierro.



Fuente: Dosfarma

Ingredientes: Cereales (89,6%) (harinas de **AVENA** integral (46%), **TRIGO** hidrolizada y **TRIGO**), copos de ciruelas (7,7%) [ciruelas deshidratadas, almidón de maíz, emulgente (lecitinas)], oligofructosa, inulina, minerales (calcio, hierro, zinc y yodo), vitaminas (C, E, niacina, B1, A, B6, ácido fólico y D), aroma.

Consideraciones:

1) A pesar del reclamo “sin azúcares añadidos”, se trata de un alimento alto en azúcares libres, en concreto, un 22%, lo que siguiendo las argumentaciones antes expuestas entra en conflicto con las recomendaciones de la OMS que considera inadecuados alimentos infantiles con azúcares libres. Es más, este producto ni tan siquiera sería considerado saludable para la población adulta ya que los perfiles nutricionales de esta gama de productos indica que no lo son si superan el 12,5% de azúcares totales.

2) El producto utiliza el reclamo “efecto fibra” tanto en el frontal del envase como en su web, en el apartado “beneficios”. Además, el “efecto fibra” aparece acompañada de otras expresiones como “rico en fibra” o “NESTLÉ Expert Avena Integral con Ciruela es una deliciosa papilla de cereales ideal para momentos de estreñimiento que combina las bondades de la avena integral con ciruelas”. Esta expresión merece un análisis.

El marco normativo básico referido a las declaraciones añadidas a los productos alimentarios es el *Reglamento (CE) 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos*.

Antes que nada, vayamos a ver la definición de “declaración”: “cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas[17]”. También se nos dice que “una marca comercial, un nombre comercial o un nombre de fantasía que aparezca en el etiquetado, la presentación o la publicidad de un alimento puede considerarse una declaración nutricional o de propiedades saludables”. Y para terminar con este punto introductorio, existen las catalogadas como *declaraciones generales de salud*, que “son afirmaciones generales hacen referencia a beneficios no específicos de un nutriente. Estas afirmaciones pueden utilizarse siempre que vayan acompañadas de una declaración de propiedades saludables específica y aprobada”.

Para facilitar la búsqueda tanto la AESAN como la Comisión Europea ponen a nuestra disposición buscadores de estas declaraciones donde se nos indica las que están permitidas, la frase exacta que se debe utilizar y las características que debe tener el alimento para poder usarla[18].

Una vez tenemos claro a qué nos estamos refiriendo con “declaración”, la normativa citada solamente permite dos tipos de reclamo, el nutricional y el de propiedades saludables.

En el primer caso, si “efecto fibra” fuera una declaración nutricional el reglamento solo permite fórmulas cerradas como “Fuente de fibra” o “Alto contenido de fibra”, siempre que el producto cumpla unos mínimos de gramos de fibra por cada 100g. En concreto, se puede utilizar *fuente de fibra*, si el producto tiene al menos 3 g de fibra por cada 100 g (o 1,5 g por cada 100 kcal). Se puede usar *alto contenido de fibra* si contiene al menos

17 www.aesan.gob.es/seguridad-alimentaria/informacion-alimentaria/declaraciones-nutricionales
18 www.aesan.gob.es/seguridad-alimentaria/informacion-alimentaria/declaraciones-nutricionales/buscador-de-claraciones y https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register

6 g de fibra por cada 100 g (o 3 g por cada 100 kcal). El producto, según aparece en el listado nutricional de su web a la fecha del presente informe, tiene exactamente 4,7 gr de fibra alimentaria por cada 100 gr o lo que es lo mismo 1,175 gr por cada 100 kcal. Es decir, debería etiquetar, en todo caso, que es fuente de fibra.

En el segundo caso, si se considera que "efecto fibra" es una declaración de propiedades saludables (se está insinuando que el producto ejerce un "efecto" específico sobre la salud como, por ejemplo, mejorar el tránsito intestinal), solo se pueden utilizar las frases exactas aprobadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y "efecto fibra" no es una alegación autorizada, en todo caso, deberían usarse acompañadas de expresiones como "contribuye al funcionamiento normal del intestino" o "contribuye a que aumente el volumen de las heces". En estos casos, solo se pueden utilizar si el producto tiene un *alto contenido de fibra* que ya hemos visto que no es el caso.

El poner "efecto fibra" plantea, a nuestro juicio, dudas de encaje en el régimen de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables. Ante todo, en este contexto, la palabra "efecto" alude a alguna acción beneficiosa ya sea nutricional o de salud, pero no se explícita esa acción, solamente se une *efecto* a la palabra *fibra*, pero de nuevo, *fibra* es solamente un nutriente, que, en todo caso, debería también estar acompañada por la descripción del efecto beneficioso. Pero sigamos analizando la frase "efecto fibra".

Por un lado, ya hemos visto, como tal, no es una alegación autorizada al no ajustarse a los términos legales ("fuente de..." o "alto contenido de..." o "contribuye a..."), pero por otro, se trata de un alimento dirigido a población infantil y cualquier beneficio de salud debe tramitarse bajo el Artículo 14.1.b del Reglamento (CE) nº1924/2006, reservado exclusivamente para declaraciones relativas al "desarrollo y la salud de los niños", que es un listado mucho más restringido[19]. El caso es que tampoco aparece el reclamo "efecto fibra" en él. Por tanto, inducir a error sugiriendo de manera ambigua o no contrastada científicamente que un alimento tiene un "efecto" digestivo en lactantes es, a nuestro juicio, especialmente problemático.

Si se buscan, en la base de datos de la EFSA, las distintas solicitudes presentadas a este organismo sobre sustancias destinadas a la mejora digestiva en la población infantil (como oligosacáridos, inulina o fibra para "confort digestivo" o "estimular la absorción"), se comprueba que las solicitudes para bebés han sido rechazadas sistemáticamente por falta de consenso científico sólido para esta población vulnerable. El doble listado de ingredientes y declaraciones autorizadas para este tipo de población están perfectamente detalladas en las siguientes listas[20] y en ninguna de ellas aparece "efecto fibra", solamente se permiten declaraciones del tipo "La fibra de salvado de trigo contribuye a la aceleración del tránsito intestinal." o "La fibra de salvado de trigo contribuye a que aumente el volumen de las heces", pero para usarla, como decíamos, "esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos con alto contenido de la

19 www.aesan.gob.es/dam/jcr:99473e4a-aaca-4aee-9510-b69c48c118f2/Tabla_declaraciones_autorizadas_art_14_1b.pdf.pdf

20 https://www.aesan.gob.es/dam/jcr:4d817301-676e-41ba-896a-7641926e5a4d/Tabla_declaraciones_autorizadas_art13.pdf.pdf y https://www.aesan.gob.es/dam/jcr:99473e4a-aaca-4aee-9510-b69c48c118f2/Tabla_declaraciones_autorizadas_art_14_1b.pdf.pdf

citada fibra, de acuerdo con la declaración ALTO CONTENIDO DE FIBRA que figura en el anexo del Reglamento (CE) 1924/2006".

Por lo que respecta a la ciruela, que aparece como reclamo principal en el envase, en la publicidad del producto (empezando por el nombre) y en la descripción del producto que puede leerse en la web, se indica por parte del fabricante: "También con ciruela, popularmente conocida por su uso en casos de estreñimiento. La norma comunitaria recogida en el Reglamento (UE) 2015/1886 en su anexo "declaraciones de propiedades saludables denegadas", con dictamen de la EFSA con número de referencia Q-2008-193, deniega explícitamente el uso de declaraciones de salud para bebés que digan "las ciruelas pasas pueden contribuir a un tránsito intestinal normal[21]".

Solamente está autorizada una alegación parecida para población adulta (*art 13, Declaración de propiedades saludables distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños, del Reglamento (CE) 1924/2006*), referida únicamente a las ciruelas pasas (*Prunus domestica L.*), utilizando la fórmula "Las ciruelas pasas contribuyen al tránsito intestinal normal". Esta declaración, además, "solo puede utilizarse en alimentos que aporten una ingesta diaria de 100 g de ciruelas pasas. Para que un producto pueda llevar esta declaración, deberá informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 100 g de ciruelas pasas". La ciruela pasa (o ciruela seca) se define legalmente[22] como el fruto que ha sido sometido a un proceso de deshidratación o secado a partir de ciruelas frescas fisiológicamente maduras, procedentes de la variedad «ciruelas de Ente» perteneciente a la especie Prunus domestica L. En el listado de ingredientes del producto se puede leer que contiene un 7,7% de copos de ciruela deshidratada. Si inferimos que se trata de ciruelas pasas o secas, y teniendo en cuenta que una ración corresponde, según el fabricante, a 25 gr, estaríamos lejos de las cantidades mínimas exigidas.

3) Relacionado con el punto anterior, a pesar de que se indica que el producto contiene "ciruela", lo que lleva es un ingrediente que, según el criterio utilizado en este informe a partir de la clasificación NOVA, es ultraprocesado. Los copos de ciruela deshidratada, según aparece en el listado de ingredientes, tiene la siguiente composición: ciruelas deshidratadas, almidón de maíz y emulgente (lecitinas).

Mi primera fruta procesada:

Hero Solo de naranja, plátano, pera y galleta. A partir de los seis meses de vida.

Categoría: Hero Solo naranja, plátano, pera y galleta se clasifica generalmente en el Grupo 3 (Alimentos procesados) o en una zona limítrofe con el Grupo 4 (Ultraprocesados) de la clasificación NOVA.

21 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=OJ:JOL_2015_276_R_0010&qid=1445601509604&-from=ES

22 www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-1985-80602

Bolsita con estos ingredientes: Purés y zumos de frutas (94,5%) (zumo de naranja (32%) a partir de concentrado, purés de plátano (31,5%) y pera (31%)), galleta (5,5%) (harina de trigo, aceite de girasol y aroma natural), zumo de limón concentrado y vitamina C.



Fuente: Ahorramas

Consideraciones:

1) A pesar de que se indica que el producto tiene un 94,5% de fruta, ni los purés ni los zumos de fruta equivalen nutricionalmente a la fruta entera. Una fruta es el fruto comestible recolectado en su estado natural, que mantiene su estructura celular intacta y no ha sido sometido a ningún proceso de transformación mecánica más allá del lavado o el pelado. En cambio, el puré de frutas es un producto transformado. Legalmente[23] se define como el resultado de someter la parte comestible de la fruta a procesos físicos como el triturado, tamizado o desmenuzado sin eliminar el zumo. Por lo que se refiere al zumo de frutas concentrado se trata de producto obtenido a partir de zumo de una o varias especies de fruta por eliminación física de una parte determinada del agua.

La diferencia entre la fruta entera y el puré o el zumo tiene más implicaciones de las que, a priori, pudiera parecer. Según la Organización Mundial de la Salud[24] (OMS), en la fruta entera los azúcares (fructosa) están retenidos dentro de una matriz celular intacta rica en fibra. Se consideran azúcares intrínsecos. El cuerpo los absorbe de forma lenta y apenas alteran la glucosa en sangre. Ningún problema con ellos. En el puré de frutas, en cambio, al triturar la fruta, la matriz celular se rompe. Aunque la fibra sigue estando ahí físicamente, ya no *retiene* los azúcares. Por ello, la OMS[25] cambia la categoría de los azúcares del puré que pasan a considerarse azúcares libres (igual que los de un zumo o el azúcar de mesa): "Los azúcares naturales de los purés de frutas pueden considerarse azúcares libres debido al alto nivel de procesamiento, que libera los azúcares de sus paredes celulares".

Recordemos que, según la recomendación de la OMS, los alimentos con azúcares libres deberían evitarse por su implicación en la alteración de las preferencias alimentarias posteriores y por su relación con problemas de salud[2627]. Además, en las directrices que ha elaborado este organismo para la composición de productos alimentarios infantiles, indican que "no se debe añadir ningún tipo de azúcar libre ni agentes edulcorantes a los alimentos comerciales para lactantes y niños pequeños. El total de azúcares añadidos o libres debe ser el 0%[28]".

23 https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2013-10611 (anexo II)
24 www.who.int/publications/i/item/9789241549028; https://share.google/QJFcZqOdMk0aPQugR
25 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/44239165-632b-488a-b4f0-90127ba8d88f/content
26 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5abca011-4db2-4cf1-b959-45b756f7b600/content
27 https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/azucarespghan.pdf
28 www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2019-3590-43349-60813

Es más, el manual que ha elaborado la OMS de medidas fiscales y tasación de alimentos insanos, incluye el zumo de frutas en su definición de bebida azucarada[29].

Para terminar, en el último documento de la OMS Europa[30] de *Recomendaciones para la promoción y la composición de los alimentos para bebés*, en el marco del proyecto de modelo de perfil nutricional, se incluye la siguiente recomendación: "Prohibir los azúcares añadidos, incluido el zumo de fruta concentrado, en todos los alimentos para bebés" (por la razón expuesta anteriormente y es que los zumos representan un alto porcentaje de azúcares libres y la OMS prohíbe añadir azúcares libres a los alimentos infantiles). Además, el organismo internacional advierte que cuando se use puré de frutas se indique claramente en el frontal que el producto "contiene azúcares libres".

Por si quedara alguna duda, la Academia Española de Nutrición y Dietética[31], "tras una evaluación exhaustiva de la literatura científica disponible, concluyó que el consumo de zumos de fruta no debe considerarse equivalente ni recomendarse como sustituto de la fruta entera. La evidencia científica demuestra de forma consistente que el consumo de fruta entera se asocia con una reducción del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. En cambio, los zumos de fruta, al carecer prácticamente de fibra y ser ricos en azúcares libres, no ofrecen los mismos beneficios nutricionales en términos de salud. En consecuencia, la Academia Española de Nutrición y Dietética considera que no se puede equiparar el zumo de frutas con la fruta entera, ya que su impacto en la salud es diferente. Por estas razones, la Academia recomienda:

- Priorizar el consumo de fruta entera como base de la alimentación saludable.
- Evitar difundir mensajes que equiparen el valor nutricional de los zumos de frutas con el de las frutas frescas enteras".

2) En el formato de productos llamado "pouch" (estas bolsitas con boquilla), la OMS[32] indica que no deberían tomar el producto directamente del envase. Demanda que se indique en el frontal que debe servirse con cuchara, ya que la succión continua de fruta triturada favorece las caries y afecta al desarrollo de la mandíbula.

Mis primeras galletas

Galletas infantiles ecológicas de Hero Solo Bio para bebés a partir de 8 meses

Categoría: se consideran un producto ultraprocesado (Grupo 4 de la clasificación NOVA). Aunque sus ingredientes posean certificación ecológica y no lleven grasas como el aceite de palma, siguen siendo galletas industriales

29 www.who.int/publications/i/item/9789240056299
30 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/44239165-632b-488a-b4f0-90127ba8d88f/content
31 www.academianutricionydietetica.org/pro/uploads/NOTICIAS/Documentos/Posicionamiento/AEND_Estudio_Zumos.pdf
32 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/44239165-632b-488a-b4f0-90127ba8d88f/content

Ingredientes ecológicos: Harina de trigo* (73,9%), azúcar de caña* (12,6%), aceite de girasol* (9,4%), harina de trigo diastásica* (2,9%), gasificantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato sódico) (0,8%), aroma natural de vainilla (0,4%), extracto natural de aceituna (<0,1%), tiamina (vitamina B1) (<0,1%).



Fuente: Ahorramas

Consideraciones:

1) Hemos visto que la OMS no recomienda alimentos con azúcares libres para la población infantil y en este caso tenemos un producto con un 15% de azúcares, además de que el azúcar es el segundo ingrediente en importancia después del trigo.

2) Se trata de un producto ultra procesado, según el criterio utilizado en este informe: la clasificación NOVA. La OMS recomienda reducir al máximo el consumo de estos productos por su implicación en la aparición de diversas enfermedades.

NESTLÉ Pequecrackers Zanahoria. A partir de los 12 meses de vida.

Categoría: Sí, las galletas NESTLÉ Pequecrackers Zanahoria se clasifican como un alimento ultraprocesado (Grupo 4) según el sistema de clasificación NOVA. Aunque el empaque destaque que cuenta con ingredientes ecológicos, orgánicos o que está diseñado específicamente para bebés, los criterios técnicos de NOVA agrupan a este tipo de productos en la categoría más alta de procesamiento industrial.

Ingredientes: Harina de TRIGO* (82,1%), aceite de coco*, azúcar de caña*, zanahoria* en polvo (1,8%) [zumo de zanahoria concentrado y puré de zanahoria], gasificantes (carbonatos de amonio y de potasio), romero* seco, ajo* seco en polvo y vitamina B1.

Consideraciones:

1) Hemos visto que la OMS no recomienda alimentos con azúcares libres para la población infantil y en este caso tenemos un producto con un 8% de azúcares, además de que el azúcar es el tercer ingrediente en importancia después del trigo y el aceite de coco.

2) Se trata de un producto ultra procesado, según la clasificación NOVA, utilizada en este informe como criterio de análisis. La OMS recomienda reducir al máximo el consumo de estos productos por su implicación en la aparición de diversas enfermedades.

3) Aunque el nombre del producto y el envase enfatizan la presencia de zanahoria, esta representa solamente un 1,8%



Fuente: Amazon

del total y se trata de zanahoria en polvo que es una mezcla de zumo de zanahoria concentrado y puré de zanahoria.

Mis primeras chuches:

NANCARE KIDS Gominolas Multivitaminas + Inmunidad. A partir de los 3 años.



Fuente: Dosfarma

Categoría: tanto en su versión Multivitaminas como Inmunidad) se clasifica como un alimento ultraprocesado (Grupo 4) según el sistema NOVA. Aunque la gama Nestlé NANCARE KIDS está formulada como un complemento alimenticio para niños y se promociona con atributos saludables (sin azúcar añadido, sin edulcorantes y con aromas naturales), su matriz, formato y proceso de fabricación industrial lo sitúan en esta categoría

Ingredientes: Fructo-oligosacáridos, agua, espesantes (pectina, agar-agar), vitaminas [C (ácido L-ascórbico), E (acetato de DL-α-tocoferol), B5 (pantotenato cálcico), B6 (clorhidrato de piridoxina), B1 (mononitrato de tiamina), B2 (riboflavina), D-biotina, D (colecalciferol), B12 (cianocobalamina)], almidón modificado, correctores de acidez (ácido cítrico, citrato de sodio), minerales [zinc (citrato de zinc), yodo (yoduro de potasio)], concentrado de zanahoria negra, aromas naturales, extracto de pimentón, colorante (complejo cúprico de clorofilinas), agente de recubrimiento (cera carnauba). Modo de empleo: dos gominolas al día.

Se promociona como producto a partir de 3 años alegando que “ayuda a la función normal del sistema inmunitario”.

Consideraciones:

1) Nos parece que el formato de presentación elegido es problemático. La utilización el formato gominola (además imitando a una de las más famosas y presentes en el mercado) combinado con el “sabor a frutas” puede fomentar en los niños/as la asociación de que los dulces son saludables y/ o necesarios. Esto puede interferir en la creación de correctos hábitos alimentarios a largo plazo.

2) A nuestro juicio, se trata de un complemento alimenticio. Tomando el Decreto 1487/2009[33] (que transpone la Directiva Europea 2002/46/CE), un complemento alimenticio se define bajo los siguientes criterios:

- **Finalidad: Su objetivo legal es coadyuvar o complementar la dieta normal, aportando fuentes concentradas de nutrientes. No sustituye una dieta equilibrada.**
- **Forma de comercialización: Se dosifica en formas destinadas a ser tomadas en cantidades pequeñas y unitarias. En este caso específico, su formato comercial es en gominolas (pastillas blandas masticables)**

33 www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2009-16109

Al tratarse de un complemento alimenticio destinado a la población infantil (a partir de 3 años según el fabricante), en nuestra opinión, su uso debería estar orientado por profesionales sanitarios.

Además, si bien es cierto que las vitaminas C, D, B6, B12, Selenio y Zinc tienen autorizadas las declaraciones "ayudan al normal funcionamiento del sistema inmunitario" tomando el Reglamento (CE) 1924/2006 que es el básico y generalista, no lo es menos que si se considera como producto infantil, debe regirse por una categoría distinta y del listado de reclamos permitidos para productos dirigidos a público infantil (declaraciones de propiedades saludables relativas al desarrollo y la salud de los niños están reguladas en el art.14.1.b) solamente aparece la vitamina D y con esta frase "contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario de los niños".

Mis primeros snacks

La industria de los alimentos infantiles, en su búsqueda de nuevos nichos de mercado, parece que ha cruzado una última frontera que parecía del todo impensable un tiempo atrás: el mundo de los snacks para bebés.

Tanto es así, que la categoría de los llamados *productos listos para consumir* —que integra a los snacks, galletas, tentempiés, tarritos y postres lácteos— representa el 38% del valor total del mercado de alimentación infantil. Esto equivale a una facturación estimada de entre 85 y 95 millones de euros anuales para todo este bloque. Esta categoría de productos es la de mayor ritmo de crecimiento en el lineal de distribución. Debemos tener en cuenta que el resto de categoría, se compran a menudo en farmacias, mientras que este tipo de productos se adquieren habitualmente en grandes superficies.

La alimentación infantil era, básicamente, cosa de dos empresas. Nestlé y Hero han controlado un porcentaje de cuota mercado de entre el 60-70%[34], pero desde hace un tiempo ha aparecido un nuevo actor y lo ha hecho irrumpiendo con fuerza. Se trata de Smileat, que ha alcanzado en los últimos años más de un 40% de cuota de mercado en el segmento de alimentación infantil ecológica frente al 31% de Hero. En el mercado de los potitos, Hero Baby tiene un liderazgo aplastante, copando el 76% del mercado, pero Smileat ha logrado hacerse un hueco y ha alcanzado ya el 7%, frente al 2% de Nestlé. En el caso de los bebibles de frutas en bolsitas monodosis la marca blanca tiene un 57% de participación, Hero cuenta con un 18% y Smileat se ha hecho ya con el 6%, igualando así la participación de Nestlé. Todo eso está muy bien pero donde el sorpasso ha sido mayúsculo y donde Smileat ha arrasado ha sido, justamente, en el mercado floreciente de los snacks para bebés y población infantil donde Smileat es líder ya con el 43%; Hero Solo tiene el 29% y Nestlé se queda únicamente con el 9% de cuota[35].

34 www.alimarket.es/alimentacion/informe/422055/analisis-2026-del-lineal-de-alimentacion-infantil
35 www.eleconomista.es/retail-consumo/noticias/13143333/12/24/la-marca-de-alimentacion-infantil-espanola-que-planta-cara-a-los-gigantes-suizos-hero-y-nestle-asi-es-smileat.html

El nuevo gigante de la alimentación infantil española es una *start up* que nació en 2015 con la visión de "revolucionar el mundo de la alimentación infantil". En estos once años ha crecido exponencialmente gracias a las diferentes rondas de inversión financiara y a su presencia en las principales cadenas de distribución del país. Uno de sus productos estrella son: **los smilitos.**

Los snacks para bebés se caracterizan porque el ingrediente principal a ser harina o sémola de cereales, como trigo, maíz o arroz, o almidón de patata. A pesar de ello, la mayoría destaca en el frontal su contenido en frutas u hortalizas, aunque su presencia sea residual de que suelen estar presentes en forma de polvo, puré o zumo, que ya hemos visto que no es lo mismo que la fruta fresca. También abundan otros reclamos como "sin azúcares añadidos" o el habitual coctel de vitaminas y minerales para dar una sensación de producto saludable.

Smileat Barrita KIDS cubierta de chocolate

CATEGORÍA: pertenece al Grupo 4 de la clasificación NOVA de alimentos ultraprocesados. Aunque el producto destaca por usar ingredientes ecológicos, harina integral y no contener azúcares refinados añadidos, el sistema NOVA no evalúa la calidad nutricional ni el origen ecológico, sino el grado de procesamiento industrial y la presencia de sustancias extraídas de alimentos que no se usan en la cocina doméstica.



Fuente: Amazon

Ingredientes: Barquillo 14% (harina integral de trigo escanda (gluten)*, aceite de girasol*, gasificante: bicarbonato sódico, sal), relleno 41% (inulina de agave*, aceite de coco*, tahini de girasol*, leche entera en polvo*, cacao desgrasado en polvo* 2.5%, antioxidante: extracto de romero*), cobertura de chocolate 45% (oligofructosa*, manteca de cacao*, pasta de cacao*, leche desnatada en polvo*). Cacao mínimo: 44%. *Procedente de agricultura ecológica.

Consideraciones:

1) Según el criterio utilizado en este informe, se trata de un producto ultraprocesado, y, por tanto, entraría dentro de la categoría de productos no recomendados por la OMS.

2) Si este fuera un producto para población adulta se podría discutir si cumple o no con el perfil nutricional y si es, por tanto, saludable o no. Si se trata de un producto dirigido a la población infantil entonces la cosa cambia. La empresa, a diferencia de otras gamas de la misma marca, no indica una edad de consumo mínima o recomendada en el envase. La publicidad, el marketing y el formato del envase nos da pistas de a qué público se dirige, pero por si acaso, podemos ir a la web del producto. Ahí leeremos: "Edad recomendada: Si tu peque sabe gestionar los sólidos sin ayuda, ¡adelante! Como el desarrollo de cada peque para gestionar sólidos es un mundo, te recomendamos dárselos cuando sepa

masticar sin problemas, ya que tienen una textura crunchy. ¡A tu peque le va a encantar!". Además, en la web, el nombre del producto viene acompañado de la frase "Un barquillo para tu chiquillo".

Este texto permite entender que el producto también puede dirigirse a menores de 36 meses y, en ese caso, se aplicarían los perfiles nutricionales de la OMS específicos[36]. De hacerlo, veremos que la categoría a la que pertenece el producto (7. Confitería (chocolates, dulces, etc.) según el modelo de perfil nutricional de la OMS, no sería apta para ninguna forma de promoción dirigida a este grupo de edad, por considerar que, independientemente de su perfil nutricional específico, pertenece a una categoría de productos inadecuada para una dieta infantil saludable.

PETICIONES DE JUSTICIA ALIMENTARIA[37]

1. Aprobar sin demora y de forma inmediata la regulación española de la publicidad infantil pendiente, basada en los perfiles nutricionales propuestos por la OMS Europa, y llevar a cabo mecanismos efectivos de vigilancia y sanción.

2. Prohibir totalmente la publicidad de productos no adecuados:

- Restringir toda publicidad de alimentos para menores de 3 años que no cumplan los criterios nutricionales de la OMS o incluyan alegaciones engañosas

3. Asegurar una supervisión reguladora independiente

- Evitar la influencia de intereses comerciales que puedan debilitar las medidas de protección de la salud pública, garantizando que los organismos encargados de aprobar y vigilar la formulación y publicidad de estos productos operen con plena independencia.

4. Limitar la publicidad en franjas de máxima audiencia infantil

- Impedir que los alimentos con alto contenido en azúcar u otros nutrientes críticos se anuncien en horarios o soportes de gran audiencia infantil, restringiendo así la exposición de los niños a mensajes publicitarios poco saludables.

5. Intensificar la supervisión y el control en medios de comunicación

- Supervisar de forma activa la frecuencia y características de la publicidad de alimentos infantiles en horarios de alta audiencia infantil, sancionando las infracciones de forma eficaz.

6. Incrementar las sanciones económicas y los controles de cumplimiento para que el incumplir estas pautas represente un riesgo real para las compañías.

36 https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b87da8ec-7c75-4dd4-b090-4173206dd020/content
37 En consonancia con el informe Infan Base Baby & Toddler Food Composition Database en colaboración con Codinucat, Dietistas y Nutricionistas de Catalunya.

Aumentar la transparencia y la claridad del etiquetado

- Prohibir las alegaciones ambiguas o engañosas, sobre todo en productos con alto contenido en azúcares o escaso valor nutricional.
- Fijar metas temporales de reformulación (menos azúcares o más proteína) y evaluar periódicamente su cumplimiento, publicando los resultados para presionar a la industria y mejorar la calidad nutricional.
- Vigilar la publicidad en todos los medios de comunicación (TV, internet, redes sociales) y aplicar medidas restrictivas cuando se detecten prácticas abusivas.

7. Implementar un etiquetado frontal obligatorio

- Diseñar un etiquetado frontal claro y comprensible que advierta a padres y cuidadores sobre el exceso de azúcar, sodio u otros nutrientes críticos, alineado con las directrices de la OMS.
- Fomentar la reformulación industrial para reducir el aporte de azúcares y aumentar la densidad nutricional de los alimentos infantiles.

8. Aplicar impuestos dirigidos

- Introducir tasas específicas (similares a las de bebidas azucaradas) a productos que sobrepasen ciertos umbrales de azúcar, sodio u otros nutrientes críticos, incentivando así a las empresas a reformularlos.
- Destinar parte de la recaudación a programas de educación nutricional y de promoción de la salud materno-infantil.

9. Promoción de la alimentación infantil no procesada.

Así pues, una política fiscal y publicitaria más estricta, combinada con la publicación inmediata del Real Decreto y la adopción de un perfil nutricional vinculante, podría disminuir la oferta y la promoción de productos inadecuados para bebés y niños de corta edad. A ello habría que sumar la promoción pública de la alimentación infantil no procesada. Estas medidas son esenciales para proteger la salud infantil, promover hábitos alimentarios adecuados en las primeras etapas de la vida y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con una dieta desequilibrada.

“Este informe no sostiene que los productos analizados sean ilegales o inseguros. Su objetivo es analizar su composición nutricional y su comunicación comercial a la luz de las recomendaciones de la OMS, y reclamar una mejora del marco normativo. Cuando se plantean dudas sobre la adecuación de determinados mensajes comerciales a la normativa, se formulan como valoraciones de esta entidad, cuya verificación corresponde a las autoridades competentes”.

BIBLIOGRAFÍA

https://justiciaalimentaria.org/justicia-alimentaria-presenta-mi-primer-veneno-un-informe-sobre-las-falacias-de-la-alimentacion-infantil/

https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/44239165-632b-488a-b4f0-90127ba8d88f/content

https://www.boe.es/doue/2011/304/L00018-00063.pdf

https://www.efsa.europa.eu/es/topics/topic/foods-infants-and-other-groups

https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6681-46447-67287

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40347273/

https://www.codinucat.cat/wp-content/uploads/2025/11/InfantBase_es.-2025.pdf

https://dieteticainfantil.com/quienes-somos/el-sector-en-cifras

https://www.mercasa.es/publicaciones/alimentacion-en-espana/alimentacion-infantil/

https://www.unicef.es/publicacion/informe-sobre-nutricion-infantil-2025

https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/cbaf0eb1-ea08-4999-a959-d016f0f0db6f/content

https://www.fundacionparalasalud.org/general/noticia/15884/mas-del-36-de-los-ninos-en-espana-tienen-obesidad-o-sobrepeso-por-el-auge-de-los-ultraprocesados

https://elpais.com/sociedad/2025-11-18/solo-el-20-de-los-alimentos-infantiles-comercializados-en-espana-cumple-los-criterios-de-la-oms.html

https://www.nestlebebe.es/productos-infantiles/leches-de-formula/leches-de-crecimiento/nativa-3-galleta-maria-1L

https://www.lechepuleva.es/crece-con-puleva/

https://www.lechepuleva.es/productos/puleva-peques-buenas-noches/

https://tienda.mercadona.es/product/9188/preparado-lacteo-crecimiento-1-ano-hacendado-brick

https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000093974/leche-crecimiento-a-partir-de-1-ano-con-cereales-hacendado

https://smileat.com/products/smilitos

https://www.damira.es/Damira-mis-primeras-galletas.pdf

https://www.compraonline.alcampo.es/products/alcampo-baby-bio-galletas-ecol%C3%B3gicas-para-beb%C3%A9-a-partir-de-10-meses-6-x-4-uds/682982?srsltid=AU7gw4WVAteJR39bXhxygmy9hufBBayFu4pZg3n9F282mD58tMsTQRYM

https://latiendahero.es/collections/snacks-hero-bluey?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=PMax%3A+Digital+I+TOL+I+Ventas+I+All+Products&gad_source=1&gad_campaignid=22997297429&gbraid=0AAAAAC0d_5Qa5GRPY1rfF19Bk_UmbgLWX&gclid=CjwKCAjww-3VBhAcEiwAwUUIu7_fOXdBrRmWxQSMItuLdv0PfvM5UmxIalnN9HoVmJKf_KOQsNC-oxoCIRoQAvD_BwE

https://babybio.es/es/galletas/828-galletas-denticion-sabor-naranja.html

https://tienda.mercadona.es/product/9397/preparado-lacteo-con-cereales-crecimiento-hacendado-1-ano-brick

https://www.nestlebebe.es/productos-infantiles/complementos-alimenticios/nancare-kids-multivitaminas

https://amp.expansion.com/economia-sostenible/2026/02/17/69947e5c468aeb271c8b4573.html

https://fondationcarasso.org/es/noticias/invertir-hoy-para-el-mundo-de-manana-memoria-de-inversion-de-impacto-2022/

https://elreferente.es/inversiones/foodtech-smileat-cierra-ronda-inversion-1m-liderada-creas/

Denúncia:

OCA
Observatorio
Corporaciones
Alimentarias

Organiza:

JUSTICIA ALIMENTARIA

Financia:

MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN

aecid

cooperación española

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Cooperación Española a través de la Agencia Española de Cooperación (AECID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja, necesariamente, la postura de la AECID.