



PERÚ

Presidencia  
del Consejo de Ministros

 Indecopi



# ¿Qué consumes?

Comparativo de leches y  
mezclas lácteas compuestas  
comercializadas en Perú

**#Ciudadanos  
al Centro**

# ¿Qué consumes?

¿Sabías que en el Perú una persona consume diariamente la mitad de la cantidad de leche recomendada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura?

Por ello, y con el fin de promover un consumo saludable de este alimento, hoy presentamos **“¿Qué consumes?”** **Comparativo de leches y mezclas lácteas compuestas comercializadas en el Perú**, una guía donde hemos analizado 23 productos lácteos que se consumen en el país con el fin de proporcionar información relevante sobre indicadores que favorecen al crecimiento de las niñas y niños.



# ¿Qué tipo de productos lácteos encuentras en el mercado?



## Leche <sup>1/</sup>

Es la secreción mamaria normal de animales lecheros, obtenida mediante uno o más ordeños, sin ningún tipo de adición o extracción, destinada al consumo en forma de leche líquida o elaboración ulterior.

Fuente: Reglamento de la Leche y Productos Lácteos (D.S. 007-2017-MINAGRI) en concordancia con el Codex Alimentarius



## Leche evaporada <sup>2/</sup>

Producto obtenido mediante eliminación parcial del agua de la leche por el calor o por cualquier otro procedimiento que permita obtener un producto con la misma composición y características.

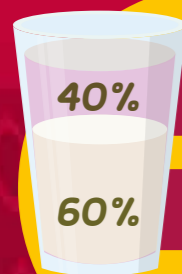
Fuente: Codex Alimentarius



## Leche en polvo

Es la leche deshidratada totalmente.

Fuente: Codex Alimentarius



OTROS INGREDIENTES Y ADITIVOS

LECHE

## Mezcla láctea compuesta

Es un producto compuesto por al menos 60% de leche y 40% de otros ingredientes, como azúcar, grasas y aditivos, como la lecitina.

Fuente: Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA)



## Leche concentrada

Leche concentrada: es el alimento líquido obtenido por eliminación parcial del agua de la leche. El contenido de grasa láctea y de sólidos lácteos totales del alimento no es inferior al 7,5 y al 25,5 por ciento, respectivamente. Se pasteuriza, pero no se procesa con calor para evitar que se eche a perder. Puede ser homogeneizada (traducción no oficial).

Fuente: FDA

A diferencia de otros países, en el Perú, actualmente, para elaborar la leche evaporada se permite utilizar, entre otros ingredientes lácteos, leche en polvo.

**Fuente:** Reglamento de Leches y Productos Lácteos en concordancia con la Norma para las leches evaporadas CXS 281-1971.



1/ La definición ha sido modificada mediante D.S. N° 004-2022-MIDAGRI (07/04/2022) y entrará en vigencia a los 180 días de su publicación.

2/ La modificación a esta definición ha sido incluida en el Reglamento de la Leche y Productos lácteos mediante D.S. N° 004-2022-MIDAGRI (07/04/2022) y entrará en vigencia a los 180 días de su publicación.

# ¿Por qué es importante que los niños y niñas consuman leche?

Porque la leche aporta nutrientes que contribuyen a su crecimiento, tales como:



## Proteínas

Son macronutrientes, es decir, la base para construir los tejidos del organismo.

Funcionan como defensa contra las enfermedades.



## Calcio

Es un mineral esencial para construir y mantener los huesos y dientes sanos.

*Diariamente, un niño/a requiere en promedio entre 800 a 1300 mg de calcio.\**



## Vitamina D

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, es decir, contribuye en la formación de los huesos.

*Un niño/a requiere 5 µg al día de vitamina D.\**



## Zinc

Participa en la regeneración de los tejidos, por ello es importante para el crecimiento de los niños.  
*Su deficiencia provoca un crecimiento lento.*

\* Fuente: Instituto Nacional de Salud



La mezcla láctea no tiene la cantidad suficiente de proteínas que ofrece una leche evaporada.  
**PARA SU CRECIMIENTO, LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS NECESITAN PROTEÍNAS COMPLETAS.**



# ¿qué debes verificar en la etiqueta?



Registro sanitario



Denominación del producto



País de procedencia



Fecha de vencimiento

FECHA DE VENCIMIENTO: 18-12-2022  
RSA - A00000N



Ingredientes y aditivos alimentarios



Si el producto contiene ingredientes como alérgenos o gluten, indicar advertencias de su uso



Nombre y lugar de actividad del fabricante, envasador, distribuidor o importador



Código del lote del producto



Instrucciones para su uso y consumo



Si cuenta con declaración de propiedades saludables o nutricionales, debe indicar la declaración de nutrientes (información nutricional)



Condiciones de conservación del alimento



Contenido del producto

CONTENIDO NETO  
400 g



# COMPARATIVO DE PROTEÍNAS

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido de proteína por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches evaporadas

Recuerda que para que un producto contenga el nivel de proteína requerido debe contar con al menos<sup>1/</sup>:

- 5.95 g** Leche evaporada entera
- 6.46 g** Leche evaporada descremada
- 6.80 g** Leche evaporada parcialmente descremada

Leche Evaporada entera enriquecida con vitaminas A y D - Gloria

Leche Evaporada entera con vitaminas y hierro - Ideal 2/

Leche Evaporada Entera - Cuisine & Co

Leche Evaporada Entera - Tottus

Leche Evaporada Entera Laive Extra Calcio y Alto en Vitaminas A, C y D

Leche Evaporada descremada enriquecida con vitamina A, D y E - Gloria

Leche Evaporada Semidescremada - Light Cuisine & Co

Leche Evaporada Semidescremada Light - Tottus



<sup>1/</sup> La cantidad mínima de proteína láctea que debe contener 100 g de leche evaporada, según su naturaleza, calculado en base a lo establecido en el Reglamento de Leche y Productos Lácteos.

<sup>2/</sup> Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: Los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

# COMPARATIVO DE PROTEÍNAS

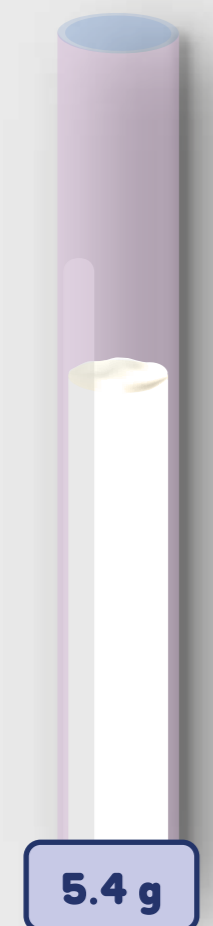
Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido de proteína por cada 100 g de producto sin preparar



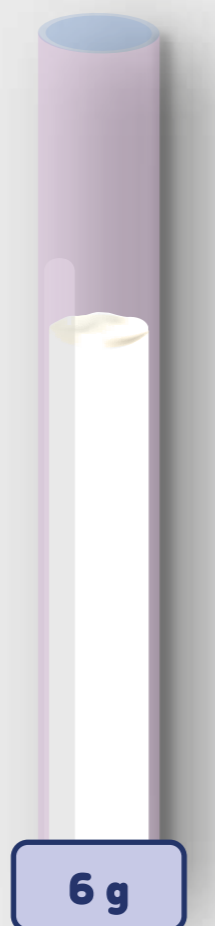
## Leches concentradas y otros <sup>1/</sup>

Leche parcialmente concentrada, endulzada y enriquecida con DHA, Zinc y Vitaminas - Gloria Niños



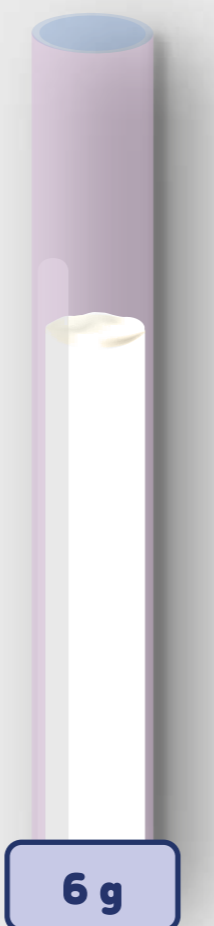
S/3.33

Leche Parcialmente Concentrada y Descremada - Light Gloria Enriquecida con Vitaminas A y D



S/3.90

Leche con 20.6% de sólidos lista para diluir - Light Laive Fuente de proteína



S/3.80

Leche concentrada con vitaminas, minerales, DHA y ARA - Laive Niños Extra calcio y sin azúcar añadida



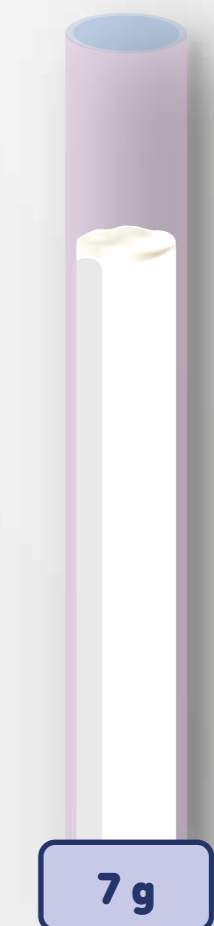
S/3.32

Leche concentrada sin lactosa - Laive



S/3.90

Leche concentrada 66%, sin lactosa - Gloria con vitaminas A y D



S/4.09

<sup>1/</sup> Según información obtenida de los Registros Sanitarios otorgados por DIGESA.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

# COMPARATIVO DE PROTEÍNAS

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido de proteína por cada 100 g de producto sin preparar



## Mezclas lácteas compuestas

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Reina del campo 1/

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Campo Nuestro 1/

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Ideal Amanecer 1/

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y grasa vegetal (50% menos grasa) - Laive light

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal esterilizada - Bonlé Bajo en grasa

Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal y maltodextrina - Pura Vida Fortificada con Hierro, Zinc, Vitaminas A y D

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Ideal light 1/

Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal enriquecida con vitaminas A y D - Bonlé Cremosa

Mezcla láctea enriquecida con vitaminas y hierro - Ideal Cremosita 1/



1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.



# COMPARATIVO DE AZÚCAR

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido de azúcar total por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches evaporadas

10 g es el límite del parámetro técnico del azúcar según el Manual de Advertencias Publicitarias

Grandes cantidades de azúcar aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Leche Evaporada entera con vitaminas y hierro - Ideal 1/

Leche Evaporada Entera - Tottus

Leche Evaporada Entera Laive Extra Calcio y Alto en Vitaminas A, C y D

Leche Evaporada entera enriquecida con vitaminas A y D - Gloria

Leche Evaporada Entera - Cuisine & Co

Leche Evaporada Semidescremada Light - Tottus

Leche Evaporada descremada enriquecida con vitamina A, D y E - Gloria

Leche Evaporada Semidescremada - Light Cuisine & Co

10 g

10 g

9.8 g

9.8 g

9.8 g

9.9 g

10.4 g

11.2 g

11.6 g

11.7 g



S/3.70

S/3.00

S/3.70

S/3.50

S/3.15

S/ 3.10

S/ 3.92

S/ 3.15

1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

# COMPARATIVO DE AZÚCAR

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido de azúcar total por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches concentradas y otros <sup>1/</sup>

10 g es el límite del parámetro técnico del azúcar según el Manual de Advertencias Publicitarias

Grandes cantidades de azúcar aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Leche concentrada 66%, sin lactosa - Gloria con vitaminas A y D

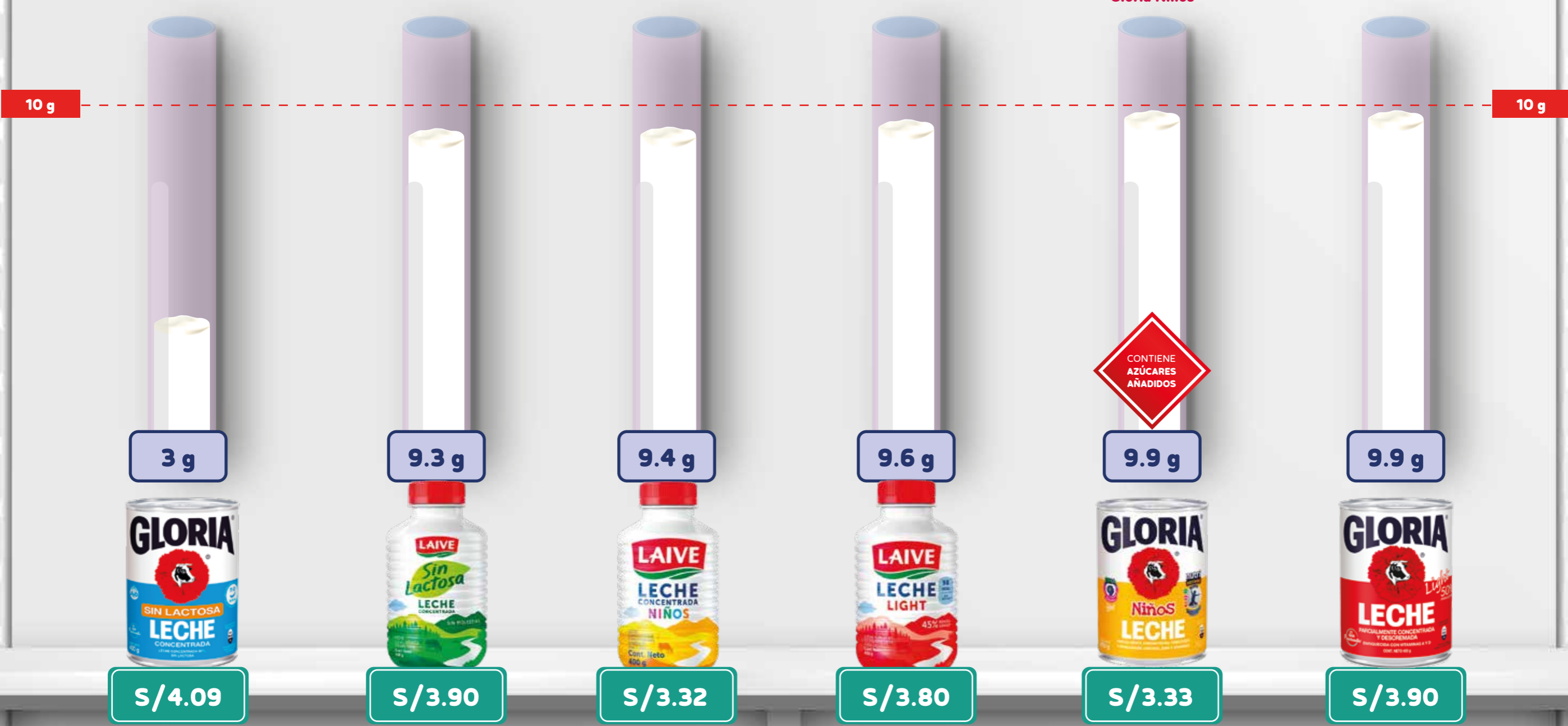
Leche concentrada sin lactosa - Laive

Leche concentrada con vitaminas, minerales, DHA y ARA - Laive Niños Extra calcio y sin azúcar añadida

Leche con 20.6% de sólidos lista para diluir - Light Laive Fuente de proteína

Leche parcialmente concentrada, endulzada y enriquecida con DHA, Zinc y Vitaminas - Gloria Niños

Leche Parcialmente Concentrada y Descremada - Light Gloria Enriquecida con Vitaminas A y D



1/ Según información obtenida de los Registros Sanitarios otorgados por DIGESA.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

# COMPARATIVO DE AZÚCAR

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido de azúcar total por cada 100 g de producto sin preparar



## Mezclas lácteas compuestas

10 g es el límite del parámetro técnico del azúcar según el Manual de Advertencias Publicitarias

Grandes cantidades de azúcar aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Reina del campo 1/

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Campo Nuestro 1/

Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal y maltodextrina - Pura Vida Fortificada con Hierro, Zinc, Vitaminas A y D

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal esterilizada - Bonlé Bajo en grasa

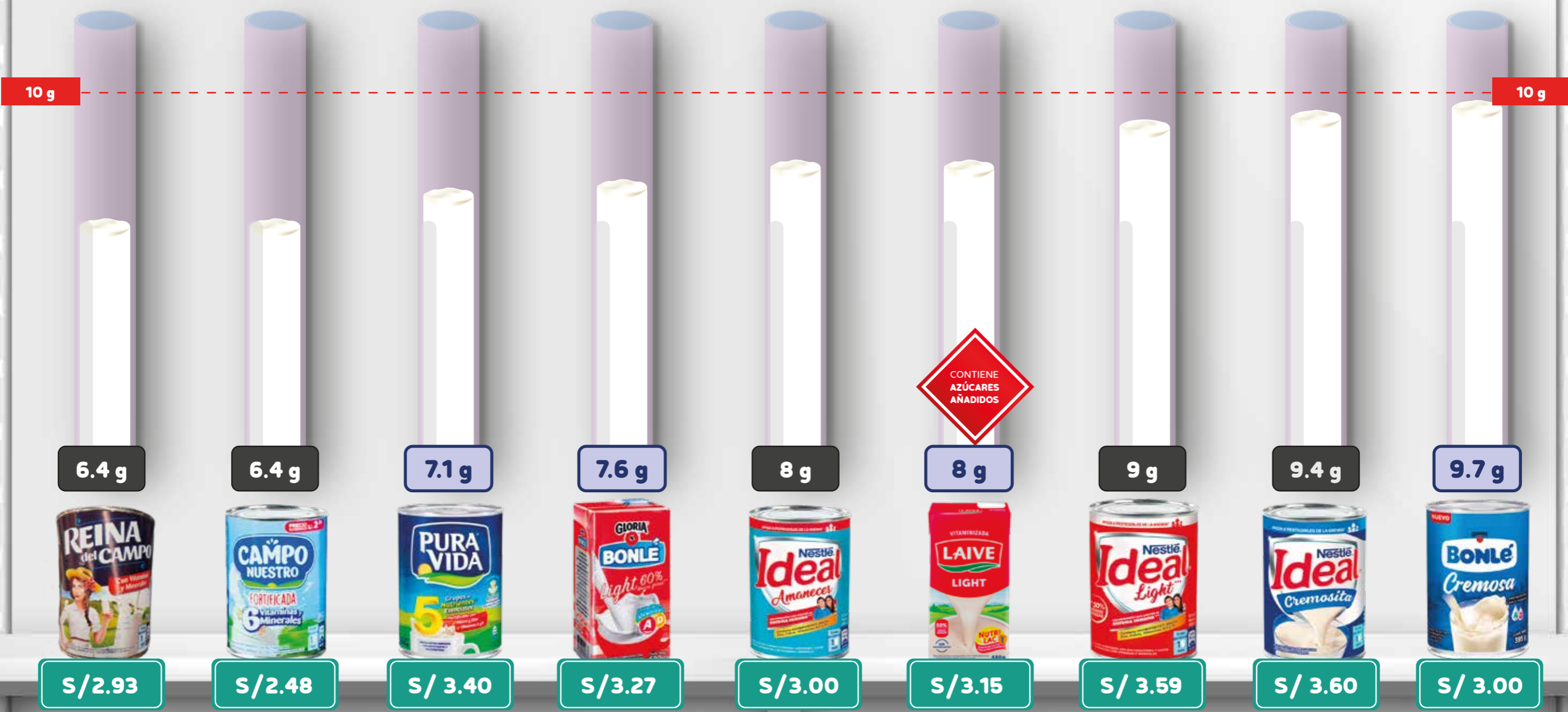
Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Ideal Amanecer 1/

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y grasa vegetal (50% menos grasa) - Laive light

Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, enriquecida con vitaminas y minerales - Ideal light 1/

Mezcla láctea enriquecida con vitaminas y hierro - Ideal Cremosita 1/

Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal enriquecida con vitaminas A y D - Bonlé Cremosa



1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.  
 Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

# comparativo de Vitaminas y minerales

Por cada 100 g de **PRODUCTO SIN PREPARAR**

## Contenido básico:



Para que un producto tenga contenido básico de un nutriente debe contener no menos del **15% de VRN (Valor de Referencia de Nutrientes)** por 100 g de producto

## Contenido alto:



Para que un producto tenga contenido alto de un nutriente debe contener no menos del **30% de VRN (Valor de Referencia de Nutrientes)** por 100 g de producto.

**Fuente:** Directrices nutricionales del Codex Alimentarius  
(CAC/GL 23-1997 y CAC/GL 2-1985)

**Nota:** según lo declarado en los envases, el porcentaje del valor requerido (%VRN) está basado en una dieta de **2000 kcal al día**. Para el caso de la Leche Gloria Niños y Laive Niños está basado en una dieta de **1800 kcal al día**, el Valor de Requerimiento Diario (VRD) / Ingesta adecuada (IA) tomado de la referencia NIH (National Institute of Health, USA) de 4-8 años.

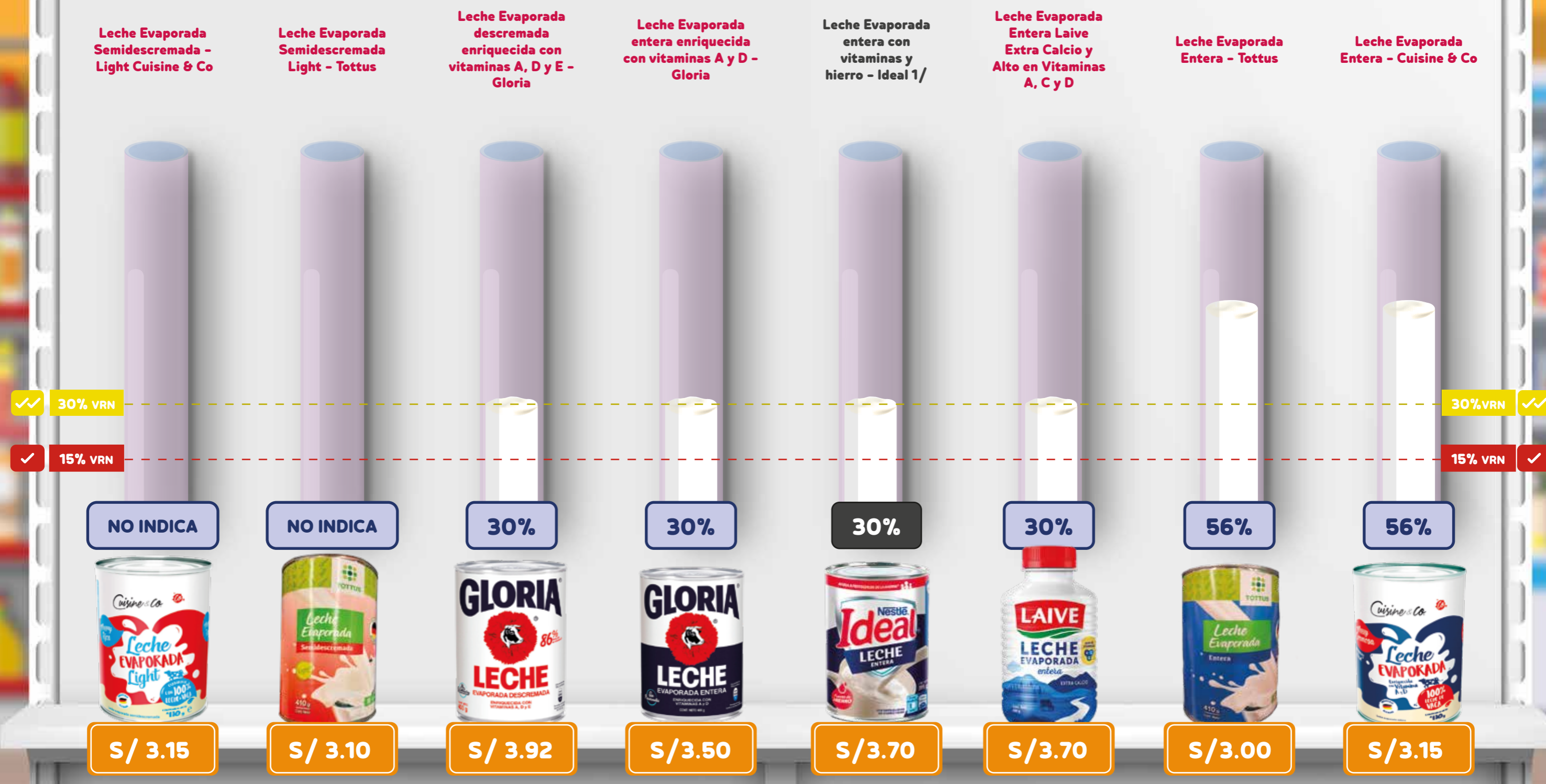
# COMPARATIVO DE VITAMINA D

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches evaporadas



1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

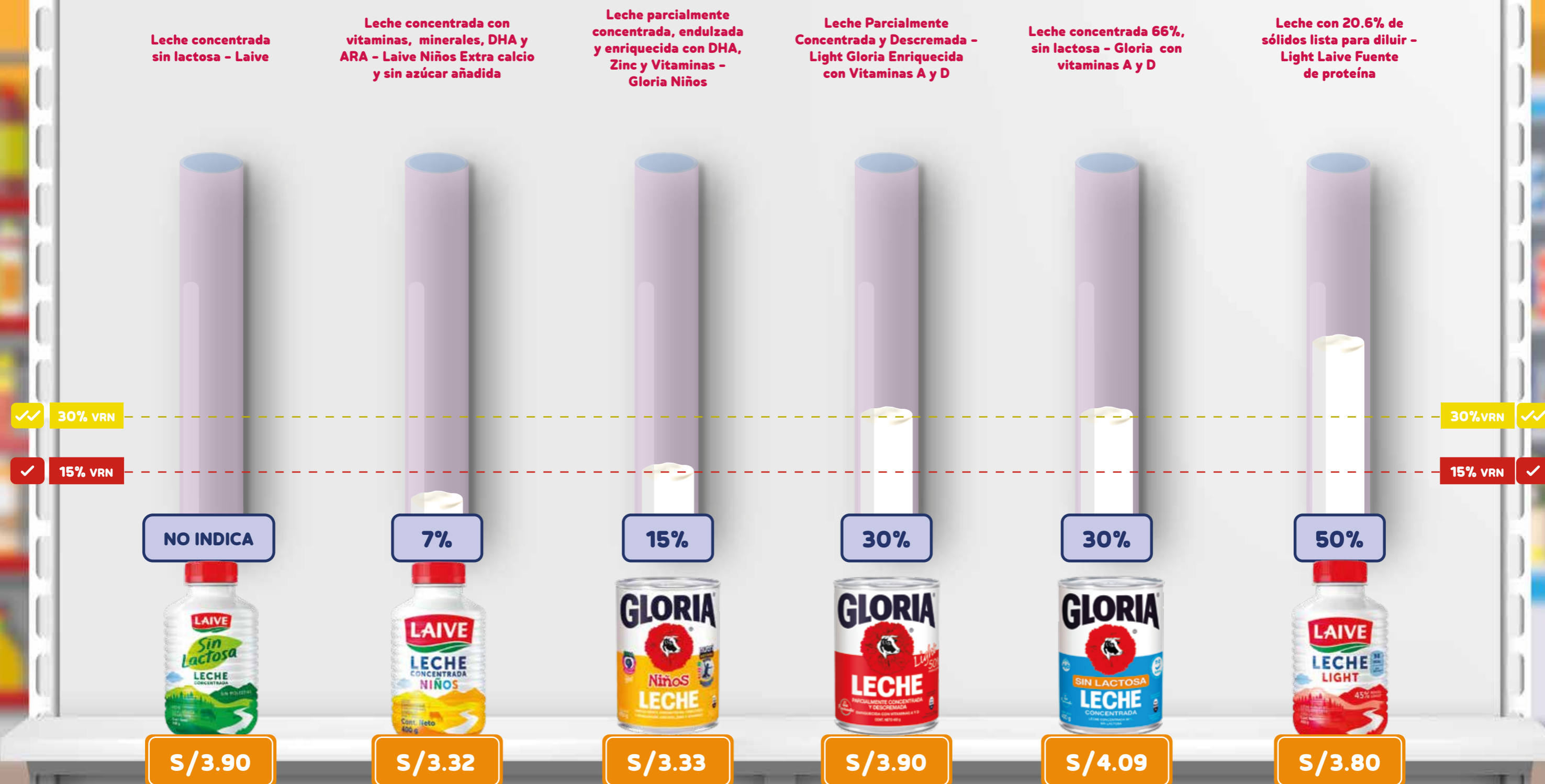
# COMPARATIVO DE VITAMINA D

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches concentradas y otros <sup>1/</sup>



<sup>1/</sup> Según información obtenida de los Registros Sanitarios otorgados por DIGESA.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

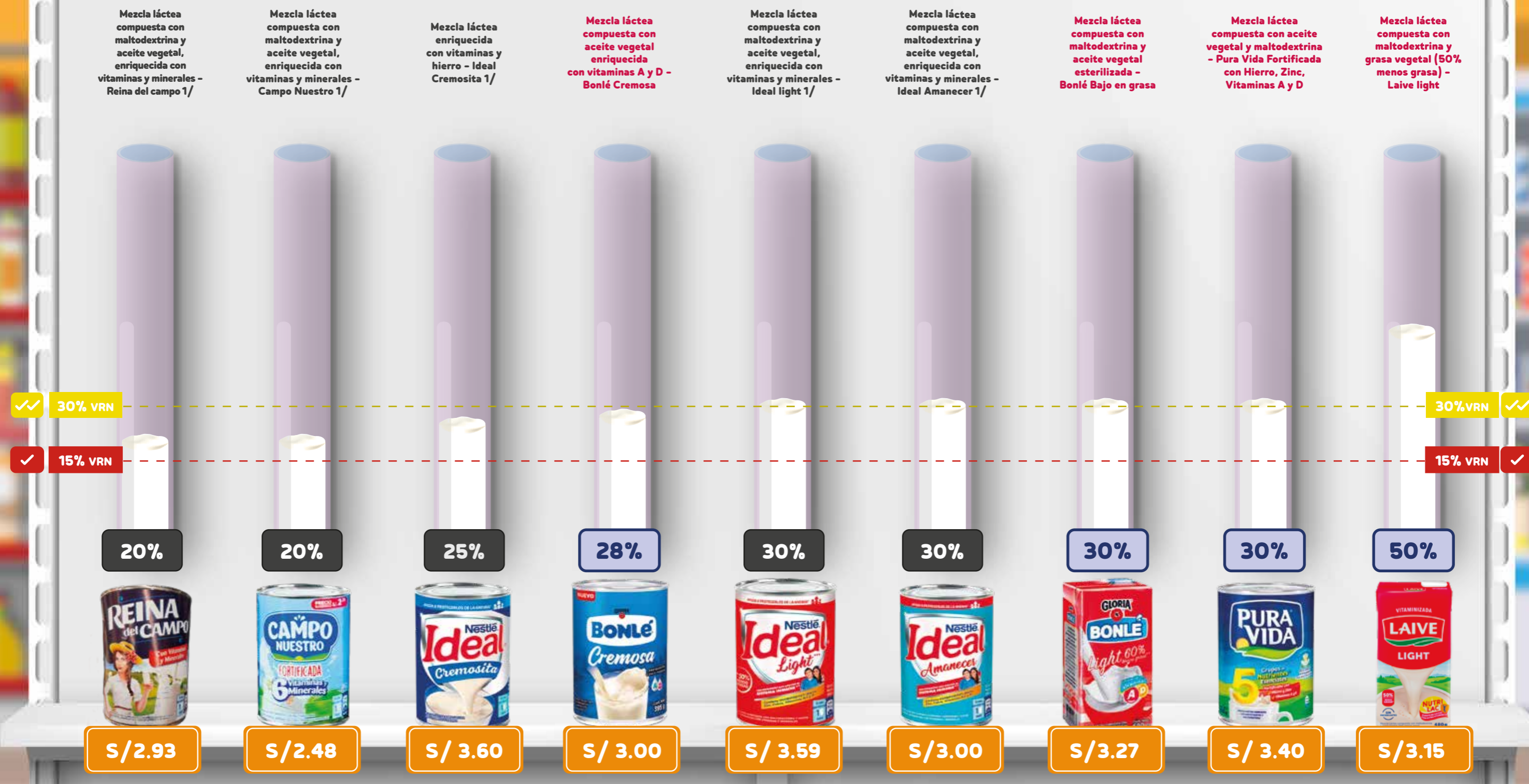
# COMPARATIVO DE VITAMINA D

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido por cada 100 g de producto sin preparar



## Mezclas lácteas compuestas



1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

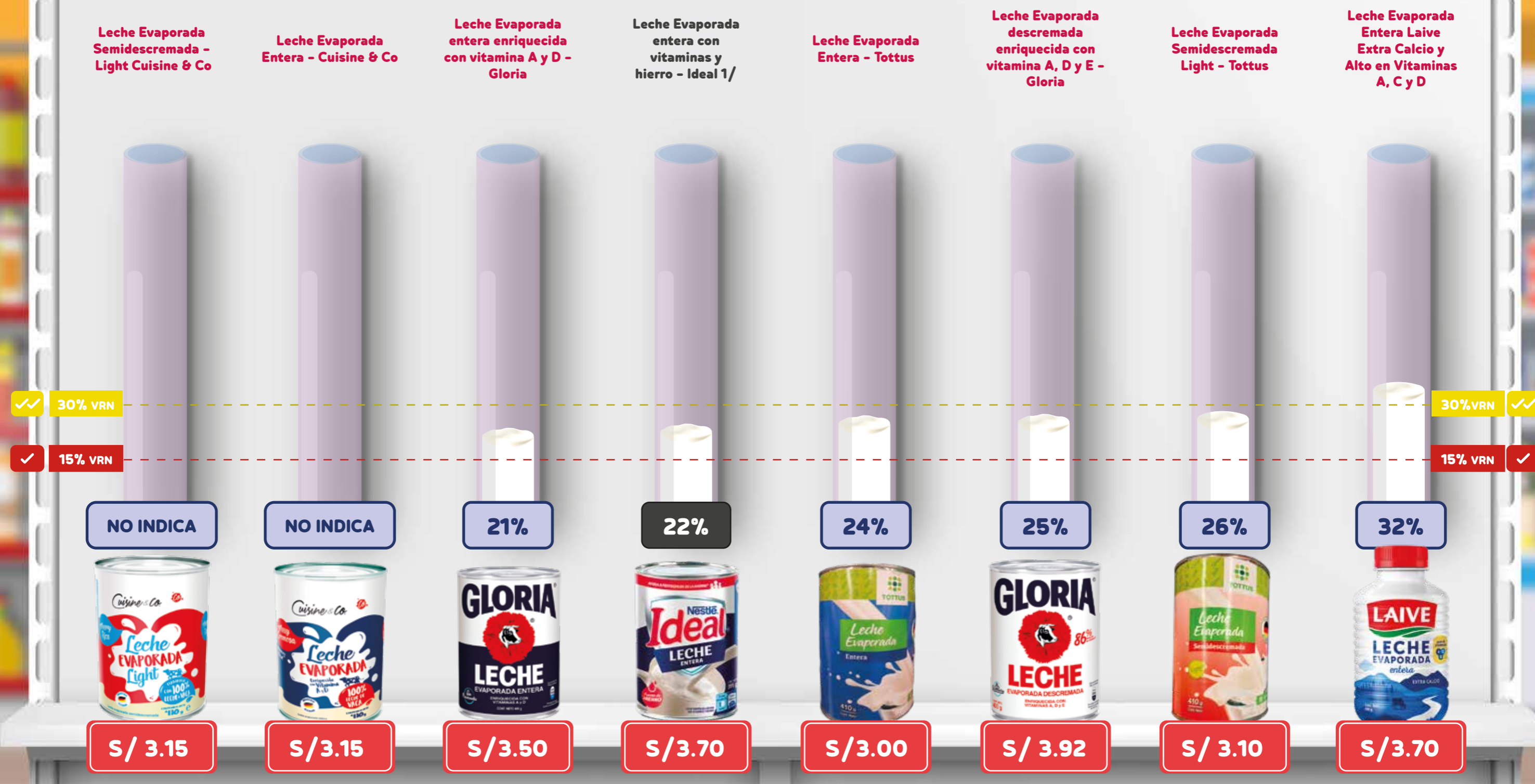
# COMPARATIVO DE CALCIO

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches evaporadas



1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.



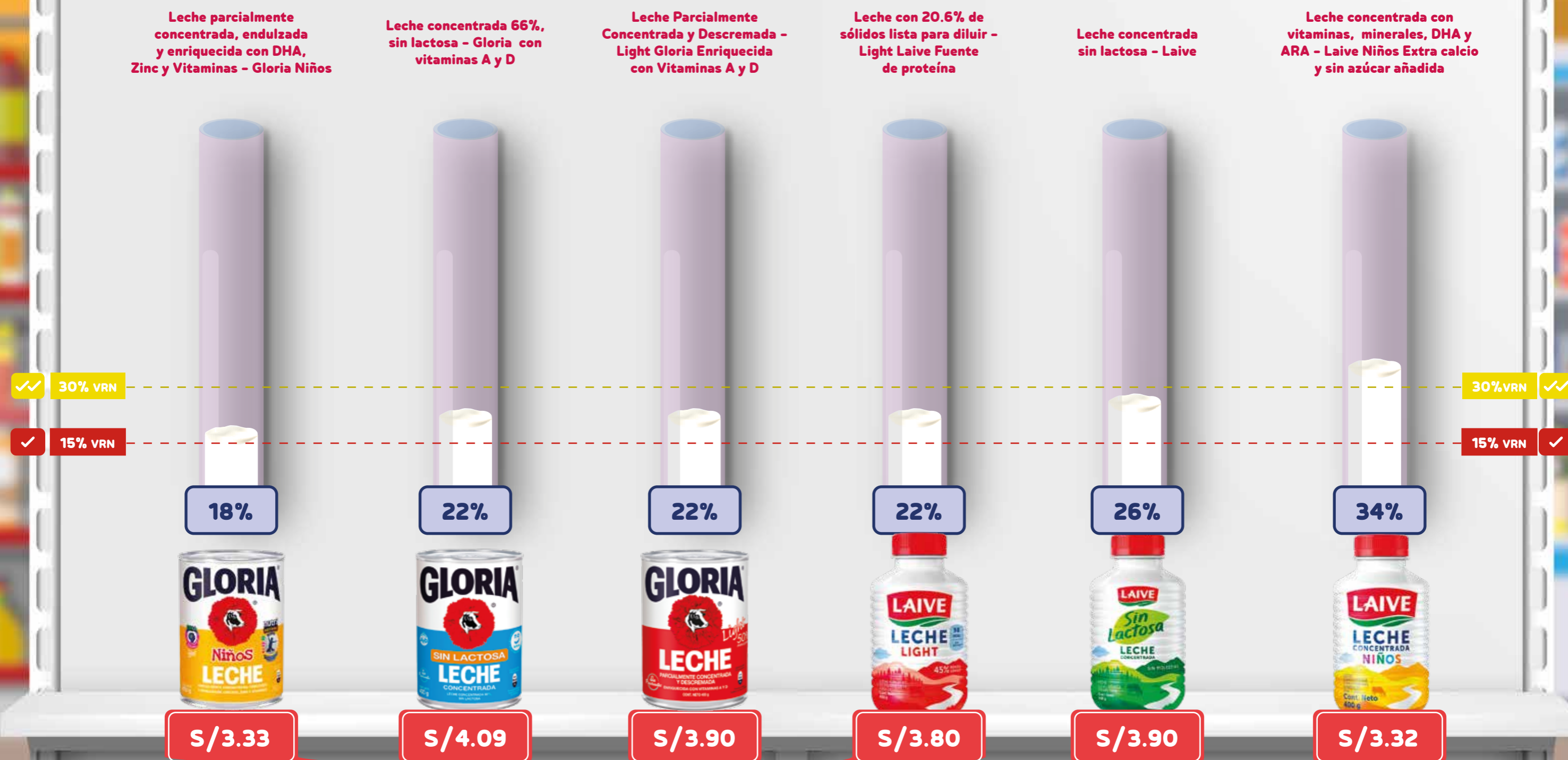
# COMPARATIVO DE CALCIO

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido por cada 100 g de producto sin preparar



## Leches concentradas y otros <sup>1/</sup>



1/ Según información obtenida de los Registros Sanitarios otorgados por DIGESA.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

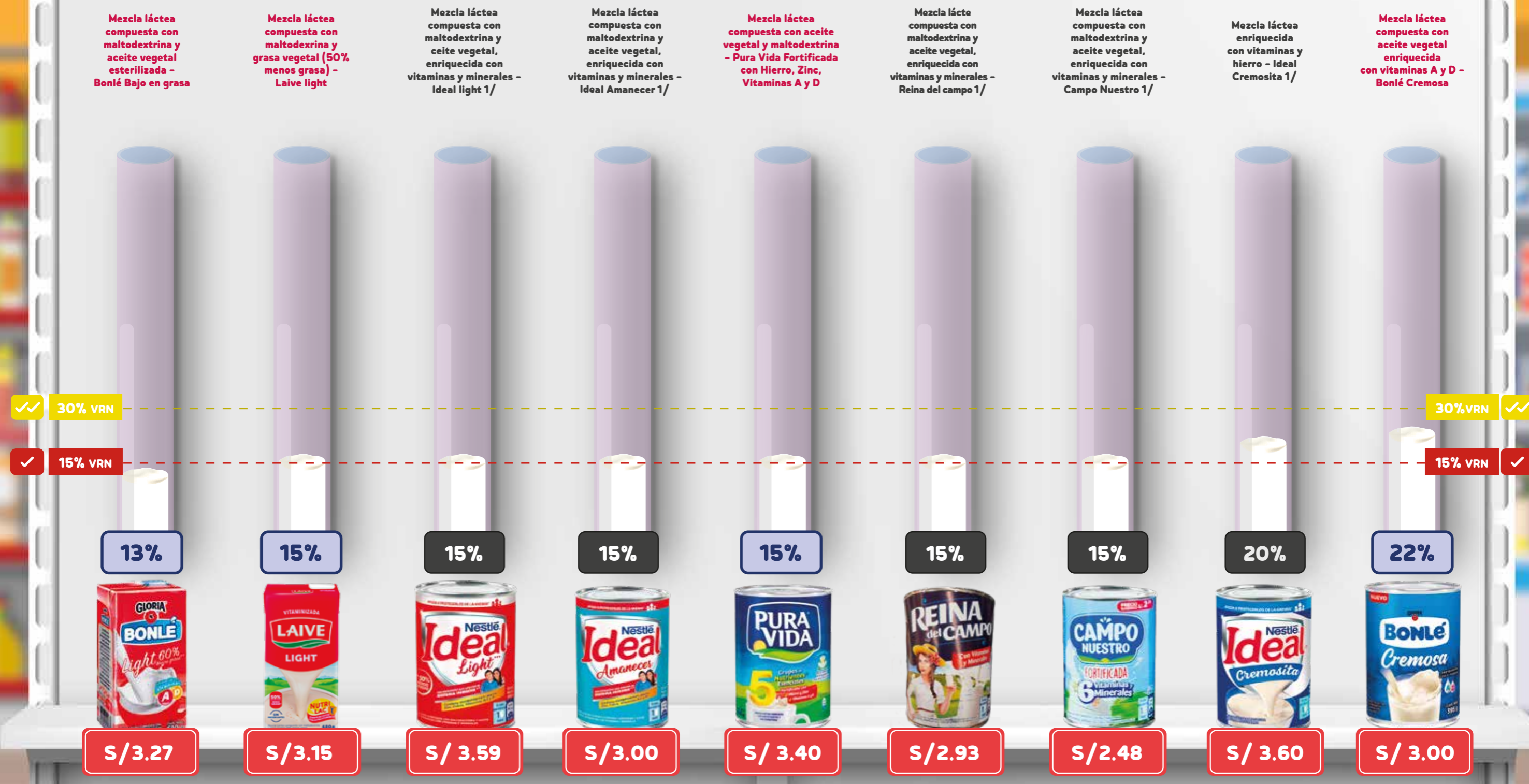
# COMPARATIVO DE CALCIO

Valores de acuerdo a la información declarada en la etiqueta por los proveedores:

Contenido por cada 100 g de producto sin preparar



## Mezclas lácteas compuestas



1/ Composición (100 g de leche + 100 ml de agua), lo cual es equivalente a los 100 g de producto en los demás casos.

Nota: los precios de cada producto fueron tomados de la información mostrada en supermercados y mercados de Lima del 10 al 22 de febrero de 2022.

# 3 datos que debes saber sobre la leche



Es importante diferenciar la mezcla láctea compuesta de la leche ya que, entre otras diferencias de composición, **la leche presenta mayor cantidad de proteínas.**



Las niñas y niños en crecimiento **necesitan proteínas completas.** Por eso, toma en cuenta que, actualmente, en base a lo establecido por el Reglamento de Leche y Productos Lácteos, la cantidad mínima que debe contener una leche evaporada entera es de 5.95 g de proteína por cada 100 g de producto.<sup>1/</sup>



Es recomendable que los productos como la leche evaporada, leche concentrada o mezcla láctea compuesta, **no contengan azúcares añadidos.**

<sup>1/</sup> Este parámetro se ha modificado mediante D.S. N° 004-2022-MIDAGRI (07/04/2022) y entrará en vigencia a los 180 días de su publicación.



## Agradecimiento especial:

Dra. Saby Mauricio

Directora de Nutrición Humana en la Universidad Privada Norbert Wiener

**Por su apoyo técnico en la elaboración de este documento y disposición permanente.**

Síguenos en: **Indecopi Oficial**

