



LABORATORIO PROFECO

Café soluble y polvos para preparar bebidas estilo
café cappuccino

Sabor y aroma

con sólo dos cucharaditas

Ante la necesidad de preparar café rapidísimo, las soluciones comerciales, en polvo e instantáneas, entregan a sus aficionados experiencias de gran sabor y aroma, incluso cercanas a las del café en grano recién tostado y molido. Pero cuando hablamos de los polvos para preparar café cappuccino, el desfile de sustancias que se agrega es amplio



La información que poseemos sobre el origen, procesos de tostado, molido y preparación del café es tan basta gracias a internet que cualquiera puede hacerse de argumentos para mirar por encima del hombro las opciones instantáneas basadas en café soluble. Sin embargo, ese polvo o granulado que queda luego de llevar a cabo los procesos de extracción del café, en los que pueden utilizarse técnicas de calor o de frío, es una opción tan válida que ha sobrevivido por décadas.

Por medio de la técnica de calor, el café soluble se obtiene preparando un gigantesco café en recipientes herméticos para conservar los aromas, se elimina el agua mediante la inyección de aire caliente y, cuando el agua se evapora, el polvo resultante es el que después se envasa al vacío. Por otro lado, el método en frío, la liofilización, consiste en congelar el extracto de café a temperaturas muy bajas, evitando así la pérdida de aromas y de atributos de la bebida. Aunque este proceso es más costoso, la proporción de café soluble liofilizado ha crecido.

Actualmente, los métodos de producción de café soluble permiten conservar el aroma y el sabor, lo que ha hecho que el gusto por este producto se implante en muchos países. Esto se refuerza por la comodidad, la practicidad de su uso y de su envasado, que lo hace estable y mantiene su calidad.

El mercado actual ofrece opciones para cada gusto y bolsillo. Lo hay puro o mezclado con azúcar, incluso existen polvos para preparar bebidas estilo café cappuccino, entre otras muchas opciones.



Es importante saber que no todas las plantas de cafeto son iguales. Cada especie y variedad ofrece un fruto diferente, pero la arábica y la robusta –aunque hay otras– suman el mayor porcentaje de la producción mundial.

Según los expertos, la variedad arábica es más perfumada, dulce, ligeramente ácida y con más matices de sabor, mientras que la robusta es áspera, astringente, poco perfumada y más amarga respecto a la primera. Por sus diferencias, se

suelen mezclar para dar un perfil balanceado al café.

Hay personas que toman café por un efecto estimulante, mientras que a otras les quita el sueño, esto se debe a la cafeína. De acuerdo con la variedad del grano de café, el contenido de cafeína es distinto: la robusta tiene aproximadamente el doble que la arábica.

La cafeína estimula el sistema nervioso, tiene un leve efecto diurético, disminuye la somnolencia y combate la fatiga muscular. Se ha demostrado que si se consume en exceso puede provocar nerviosismo, irritabilidad, incluso ansiedad, según la sensibilidad del consumidor.

CONTENIDO PROMEDIO DE CAFEÍNA



Cuanto más "carguemos" el café más cafeína recibirá nuestro organismo. Por esta razón también existe la versión **descafeinada**, con un promedio de **4 mg** por **taza**.

*Tomando el valor más alto encontrado en el estudio en café soluble puro.

En México, la **NMX-F-139-SCFI-2010** establece las especificaciones del café soluble sin descafeinar o descafeinado. Sin embargo, para los polvos para preparar bebidas tipo café cappuccino y para los cafés solubles con azúcar no existe una norma específica que defina las características de su calidad.

El café cappuccino es una bebida italiana preparada con café expreso y leche espumada con vapor. Sin embargo, encontramos que en los polvos para preparar bebidas estilo café cappuccino cada marca tiene su propia formulación con diversos ingredientes para dar el sabor y la característica espumosa. Algunos son descafeinados e incluso light.

EL ESTUDIO

Al ser el café soluble un producto de alto consumo, los expertos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor determinaron investigar si las distintas marcas que se comercializan cumplen con los requisitos establecidos en la normatividad. El estudio comprendió 19 cafés solubles puros y 10 mezclados con azúcar, incluyendo los descafeinados. También se evaluaron 10 mezclas en polvo para preparar bebidas estilo café cappuccino.

En todos los casos se evaluó:

 Que el **etiquetado** cumpliera con la norma correspondiente y que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.

 El cumplimiento con lo exigido en la **NMX-F-139-**

SCFI-2010 café puro soluble, sin descafeinar o descafeinado-especificaciones y métodos de prueba, en los parámetros donde la norma establece para la calidad del producto contenidos máximos permitidos en humedad, glucosa, xilosa y fructosa. También se midió el pH (nivel de acidez o alcalinidad del producto), el contenido de cafeína y la ausencia de almidón.

 En **cappuccinos** se verificó el contenido neto, el cumplimiento con la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010** de etiquetado, la presencia de edulcorantes no calóricos, el perfil de azúcares, así como los contenidos de humedad, cenizas, cafeína, grasa, proteínas, grasa saturada y sodio.

 Para los **cafés con azúcar** se verificó el contenido neto y el cumplimiento con la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010** de etiquetado y se determinó su contenido de cafeína.



Que el **contenido neto** cumpliera con el declarado.

NORMATIVIDAD

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

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

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

Especificaciones nutrimentales.

NMX-F-139-SCFI-2010. Café puro soluble, sin descafeinar o descafeinado-

Especificaciones y métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:

18 de junio a 14 de agosto de 2015

Periodo de adquisición del producto:

18 y 19 de junio de 2015

39

Productos
analizados

2,515

Pruebas
realizadas

A manera de información se incluyen en las tablas de resultados los costos por 100 g de producto (en el caso de café puro y café con azúcar) y por porción (en el caso de los polvos para preparar bebida estilo café cappuccino).



MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR BEBIDAS ESTILO CAFÉ CAPPUCCINO



MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR BEBIDAS ESTILO CAFÉ CAPPUCCINO DESCAFEINADO



GOLDEN HILLS

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino
México / 150 g

Cafeína (mg)
55

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **4.65**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 25

Ingredientes principales: Sustituto de crema (jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, caseinato de sodio, mono y diglicéridos y riboflavina), espumante (jarabe de glucosa, leche descremada en polvo, aceite de coco refinado), maltodextrina, azúcar, café (5%).

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
3.51 / 1.91

Grasas trans (g): **0.72** ■ Proteína (g): **1.31**
Sodio (mg): **77.10** ■ Azúcares (g): **4.82**

Edulcorantes no calóricos
No presenta



NESCAFÉ Cappuccino

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino
México / 140 g

Cafeína (mg)
36

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **5.13**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 20

Ingredientes principales: Azúcar, leche descremada en polvo, maltodextrina, aceites vegetales hidrogenados, café (6.3%), lactosa, caseinato de sodio.

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
2.02 / 1.95

Grasas trans (g): **No presenta** ■ Proteína (g): **1.37**
Sodio (mg): **53.17** ■ Azúcares (g): **12.67**

Edulcorantes no calóricos
No presenta



World Table

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino
México / 150 g

Cafeína (mg)
82

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **4.65**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 25

Ingredientes principales: Sustituto de crema (jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, caseinato de sodio, mono y diglicéridos), espumante (jarabe de glucosa, leche descremada en polvo, aceite de coco refinado), azúcar, maltodextrina, café, lactosa.

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
3.25 / 1.78

Grasas trans (g): **0.50** ■ Proteína (g): **2.13**
Sodio (mg): **78.60** ■ Azúcares (g): **5.47**

Edulcorantes no calóricos
No presenta



NESCAFÉ Cappuccino Descafeinado

Mezcla en polvo para preparar café cappuccino descafeinado
México / 120 g

Cafeína (mg)
6

COSTO POR
PORCIÓN (\$) **6.02**

Información comercial: Completa ■ Tamaño de la porción (g): 20

Ingredientes principales: Leche descremada en polvo, azúcar, maltodextrina, aceites vegetales hidrogenados, café descafeinado (6%).

Grasa total (g) / Grasa saturada (g):
2.10 / 2.06

Grasas trans (g): **No presenta**
Proteína (g): **2.09** ■ Sodio (mg): **48.61**
■ Azúcares (g): **10.54**

Edulcorantes no calóricos
Acesulfame K y Neotame





CAFÉ SOLUBLE SIN DESCAFEINAR MEZCLADO CON AZÚCAR



COSTO POR
100 g (\$) **16.90**

SORIANA

Café soluble mezclado con azúcar
México / 100 g

	Información comercial	Completa
	Contenido de cafeína (%)	0.80
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **14.25**

Siempre FresKaf

Café soluble mezclado con azúcar
México / 200 g

	Información comercial	Información nutricional incompleta
	Contenido de cafeína (%)	1.56
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **20.90**

GOLDEN HILLS

Café soluble mezclado con azúcar
México / 100 g

	Información comercial	Completa
	Contenido de cafeína (%)	2.38
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **41.88**

NESCAFÉ Dolca

Café soluble mezclado con caramelo
México / 48 g

	Información comercial	Completa
	Contenido de cafeína (%)	2.42
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **16.64**

Los Portales DE CÓRDOBA

Café soluble mezclado con azúcar
México / 90 g

	Información comercial	
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.00
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **18.90**

Ke! Precio

Café soluble mezclado con azúcar
México / 100 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.11
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **28.51**

NESCAFÉ Dolca canela

Café soluble mezclado con caramelo sabor a canela y piloncillo
México / 175 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.31
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **24.72**

Legal

Café soluble mezclado con azúcar
México / 180 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.82
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



COSTO POR
100 g (\$) **22.17**

Internacional TRADICIONAL

Café soluble mezclado con azúcar
México / 180 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	2.91
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



← 
**CAFÉ
SOLUBLE
DESCAFEINADO
MEZCLADO
CON AZÚCAR**

COSTO POR
100 g (\$) **29**

Legal

Café soluble descafeinado mezclado con azúcar / México / 180 g

	Información comercial	Completa
	Información nutricional incompleta	
	Contenido de cafeína (%)	0.10
	Contenido de azúcar (según su declaración)	Cumple



CAFÉ SOLUBLE PURO SIN DESCAFEINAR

SORIANA

Café soluble regular
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **22**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	2.89

Ke! Precio

Café 100% puro soluble
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **37.80**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	2.93

NESCAFÉ Taster's Choice Gourmet Blend

Café soluble 100% puro
Importado de E.U.A. y envasado en México / 48 g

COSTO POR
100 g (\$) **95.63**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	2.98

CHEDRAUI D'Calidad

Café soluble
México / 100 g

COSTO POR
100 g (\$) **20**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.02

Los Portales DE CÓRDOBA Tradicional

Café soluble 100% puro
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **36.70**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.06

Great Value

Café puro soluble Gour-
met / Colombia / 200 g

COSTO POR
100 g (\$) **35**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.07

NESCAFÉ CLÁSICO

Café soluble 100% puro
México / 48 g

COSTO POR
100 g (\$) **53.13**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.18

Aurrera

Café puro soluble
Aurrera
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **25**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.22

GOLDEN HILLS

Café puro soluble 100%
puro de grano
México / 50 g

COSTO POR
100 g (\$) **27.80**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.28

Los Portales DE CÓRDOBA Gold

Café puro soluble gour-
met liofilizado
México / 90 g

COSTO POR
100 g (\$) **38.33**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.85

NESCAFÉ Taster's Choice Green Blend

Café soluble 100% puro Sua-
ve Importado de Suiza y en-
vasado en México / 100 g

COSTO POR
100 g (\$) **79**



 Información comercial	Completa
 Contenido de cafeína (%)	3.88

ORO

Café soluble 100% puro
México / 100 g

COSTO POR
100 g (\$) **31.65**



 Información comercial	Se encontró un producto que tuvo hasta 7.9% menos del contenido neto que declara
 Contenido de cafeína (%)	4.04



CAFÉ SOLUBLE DESCAFEINADO

Los Portales DE CÓRDOBA Café soluble 100% puro descafeinado / México / 180 g COSTO POR 100 g (\$) 29.72 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.09
NESCAFÉ Decaf Café soluble descafeinado 100% puro / México / 48 g COSTO POR 100 g (\$) 58.33 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.09
SORIANA Café soluble descafeinado / México / 100g COSTO POR 100 g (\$) 27 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.09
Great Value Café puro soluble descafeinado Gourmet / Colombia / 175 g COSTO POR 100 g (\$) 40 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.11
NESCAFÉ Decaf Café soluble descafeinado 100% puro extra suave / México / 175g COSTO POR 100 g (\$) 39.94 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.11
NESCAFÉ Taster's Choice Blend Café descafeinado 100% puro importado de E.U.A. y envasado en México / 48 g COSTO POR 100 g (\$) 95.63 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.12
ORO Café soluble 100% puro descafeinado / México / 175g COSTO POR 100 g (\$) 30.86 	Información comercial Completa	Contenido de cafeína (%) 0.14

Especificaciones fisicoquímicas del café puro soluble sin descafeinar o descafeinado exigidas por la NMX-F-139-SCFI-2010

pH (solución al 1%)	4.2 - 5.5
Cenizas	1% máx.
Cafeína	
Soluble sin descafeinar	1.8% mín.
Soluble descafeinado	0.3% máx.
Almidones	Negativo
Perfil de carbohidratos	
Glucosa total	2.6% máx.
Xilosa total	0.6% máx.
Fructosa libre	1% máx.



Resultados



■ En ninguno de los **café solubles puros o con azúcar descafeinados y sin descafeinar** se detectó la presencia de almidón.

■ Ninguno de los **café solubles puros descafeinados y sin descafeinar** tuvieron desviaciones respecto a los parámetros evaluados de los requisitos de la norma. La diferencia entre ellos, además de sus características sensoriales propias, son los contenidos de cafeína. Las tablas de resultados están ordenadas por los contenidos de cafeína encontrados en cada producto.



■ En cuanto a los **café con azúcar**, todos declaran contener 30% de azúcar, generalmente caramelizado. Sus contenidos de cafeína son menores en comparación con los puros. Ver tablas.



■ En general todos los productos analizados cumplieron con el **contenido neto declarado**, a excepción de una muestra con desviaciones en la marca **café soluble 100% puro marca ORO**.

A diferencia de un **café cappuccino**, que se espera que sea elaborado a base de leche y café, los **polvos para preparar café cappuccino** adicionan muchos ingredientes, así:



■ Mientras que una marca declara en su **etiqueta** contener como primer ingrediente leche, otra señala tener sustitutos de crema (elaborados a base de jarabe de maíz, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, caseinato, entre otros), es decir, no es crema, y otros ni siquiera adicionan leche, utilizan los denominados lacto-

sueros que son un derivado lácteo. En tablas de resultados se muestran los principales ingredientes.



■ Con excepción de los productos **Polvo para preparar bebida estilo café cappuccino**, **Polvo para preparar bebida estilo café cappuccino light** y **Polvo para preparar bebida estilo café cappuccino descafeinado**, todos de la marca **BENEDIK**, así como la **Mezcla en polvo para preparar café cappuccino** de la marca **World Table**, no declaran cuánto café contienen. El resto de las marcas analizadas declaran contener café en valores adicionados que oscilan entre 5% y 8%, dependiendo de la marca.



■ A excepción de los que se denominan **light**, los demás adicionan azúcares, incluso los productos **Mezcla en polvo para preparar café Cappuccino** marca **NESCAFÉ Cappuccino**, **Polvo para preparar bebida estilo café Cappuccino** marca **BENEDIK** y **Polvo para preparar bebida estilo café Cappuccino descafeinado** marca **BENEDIK**, que tienen al azúcar como primer ingrediente. Dependiendo de su marca, estos productos tienen un total de azúcares entre 11 y 12 gramos por porción (sobre de 20 g), o sea más de la mitad de la porción son azúcares. Ver tablas.



■ En cuanto a las **grasas**, además de las que provienen de la leche, agregan aceites vegetales, algunos adicionan aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados, que pueden, según el proceso, contener las denominadas grasas trans que se ha demostrado que no son benéficas para la salud. En las tablas se señalan los contenidos de grasas trans que contienen estos productos.





■ Varias de las marcas adicionan los denominados **edulcorantes no calóricos**, dependiendo de la marca puede ser acesulfame, aspartame, sucralosa o neotame. No se encontró incumplimiento con lo ostentado en la etiqueta. Las tablas señalan qué productos tienen esos edulcorantes.

■ Cabe señalar que en cada porción de los polvos para preparar bebidas estilo cappuccino, **del total de la grasa**, las grasas saturadas, es decir, las que pueden elevar el nivel de colesterol LDL ("malo"), e incrementar los problemas cardiovasculares, están en altas proporciones, y dependiendo de la marca van de

31 a 98%



■ Aunque no lo esperaríamos, estos productos tienen **sodio** en bajas proporciones, y pueden ir de los **26** a los **78** miligramos por porción



RECOMENDACIONES

■ En cualquier caso, las preferencias gustativas en materia de café (aroma y sabor fundamentalmente) son muy diversas, y cada consumidor elegirá el que mejor se adecue a sus expectativas y presupuesto

■ Lee cuidadosamente las etiquetas y observa que en el mercado existen tanto productos que son café solubles puros sin descafeinar y descafeinados, como aquellos denominados café solubles mezclados con azúcar o bien con caramelo, de los cuales también existen tanto sin descafeinar como descafeinados

■ El consumo de café (por la cafeína) está desaconsejado durante el embarazo

■ Deben consumirlo con moderación quienes toman tranquilizantes y antidepresivos, así como quienes padecen de gastritis, úlcera u otras enfermedades del tubo digestivo

■ Si prefieres comprar polvos para preparar bebidas estilo cappuccino, lee la etiqueta y verifica sus ingredientes y tabla nutricional