

Yogures bajos en azúcar: Yogures *Light* Low-sugar yogurts: Light

Karyme N. Alvarez Butrón ^a, Jaquelin Bautista Bautista ^b, Karla A. Haro Rivera ^c, Esther Ramírez Moreno ^d, Jared E. Hernández Báez ^e, Maya L. Martínez García ^{f*}

Abstract:

The purchase of light or low-sugar yogurts has been increasing in recent years due to the search for alternatives perceived as less harmful. However, many of these products may contain non-caloric sweetener or even natural sugar that give them a flavor similar to conventional formulations. This study aimed to reuse public awareness about the actual nutritional composition of light yogurts, encouraging a reduction in their consumption by comparing a reduction in their consumption by comparing their sugar and sweetener content. Eleven samples of strawberry-flavored yogurts available in Hidalgo, Mexico, were collected. The results showed that light yogurts have an average reduction of 70% in added sugars compared to traditional formulation; however, they contain sweeteners such as stevia, sucralose, or acesulfame K. Although many of these yogurts do not have warning labels, their sugar promotes a preference for sweet foods. These findings highlight the importance of interpreting labels and choosing natural and less processed foods, encouraging more informed judgement and a more stable diet.

Keywords: *Light yogurt, added sugars, sweeteners, labeling, health.*

Resumen:

La compra de yogures light o bajos en azúcares ha ido elevándose en los últimos años a causa de la búsqueda de alternativas que son reconocidas como menos dañinas, no obstante, abundantes productos de este tipo pueden contener edulcorantes no calóricos o incluso azúcares naturales que estipulan un sabor semejante al de formulaciones convencionales. El presente estudio tuvo como propósito concebir conciencia en la población sobre la composición nutrimental que realmente tienen los yogures light fomentando la disminución en el consumo de azúcar y edulcorantes. Se revisaron once muestras de yogures sabor fresa. Los yogures light presentaron una disminución promedio de 70% en azúcares añadidos en comparación con las formulaciones tradicionales, sin embargo, contienen edulcorantes tales como stevia, sucralosa o acesulfame K y a pesar de que gran parte de ellos no disponen de sellos de advertencia, su contenido de azúcar promueve hábitos de preferencia por alimentos dulces.

Palabras clave: *Yogur light, azúcares añadidos, edulcorantes, etiquetado, salud.*

^a UAEH | Área Académica de Nutrición | Pachuca, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0009-3819-1467>, Email: al475245@uaeh.edu.mx

^b UAEH | Área Académica de Nutrición | Pachuca, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0002-6342-3978>, Email: ba403081@uaeh.edu.mx

^c UAEH | Área Académica de Nutrición | Pachuca, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0008-6444-2007>, Email: ha380072@uaeh.edu.mx

^d UAEH | Área Académica de Nutrición | Pachuca, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-9928-8600>, Email: esther_ramirez@uaeh.edu.mx

^e UAEH | Área Académica de Nutrición | Pachuca, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0005-8471-3642>, Email: he399556@uaeh.edu.mx

^{f*} Autor de correspondencia UAEH | Área Académica de Nutrición | Pachuca, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-6178-6766>, Email: ma475611@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 16/11/2025, Fecha de aceptación: 18/03/2026, Fecha de publicación: 05/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/xikua.v14i28.16591>



Introducción

El yogurt es un alimento de tipo lácteo fermentado, de importancia y valor nutricional, ampliamente consumido en todo el mundo y con enormes beneficios para la salud. Favorecen la salud digestiva e inmunológica su alto contenido de calcio biodisponible, proteínas de alto valor biológico y cultivos vivos (Gómez-Gallego et al. 2018). Inclusive ha destacado su papel dentro de las guías dietéticas basadas en alimentos, con recomendaciones para una dieta equilibrada para su consumo habitual.

Con el pasar de los años y ante el aumento de la inquietud por el consumo de azúcares añadidos, el sector de la industria alimentaria ha creado versiones "light" o con menos contenido calórico de yogur. Estos productos buscan reducir el contenido de azúcar para no perder la aceptabilidad sensorial y así cambiar total o parcialmente mediante la modificación de la formulación del azúcar por edulcorantes (Moore, Sutton, Hancock, 2020). Un producto "light" (ligero), se considera cuando al menos un 30% el contenido de uno o más nutrientes debe ser reducido en comparación con un producto similar. Específicamente, esta reducción porcentual es obligatoria cuando se trata del valor energético del producto (Gobierno de México, 2021).

Según estudios de Chadha, Hamid, Kantono y Marsan (2022) los cuales analizaron la inclusión de distintos tipos de endulzantes naturales en yogures en los cuales se observaron diferencias en el perfil sensorial y en la percepción del producto según el tipo de compuesto utilizado. Dicho estudio hizo una comparativa en las siguientes formulaciones: sacarosa, xilitol, stevia y fruta del monje, dando como resultado que cada edulcorante modifica de forma particular el sabor, es decir, la textura y la aceptación general del yogurt. Por tanto, no solo se evalúan las propiedades organolépticas; sino las Investigaciones de este tipo evidencian que la selección del endulzante tiene un impacto, y por consiguiente la experiencia de consumo y en las estrategias de formulación responden a la demanda

La adopción de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 y las diversas modificaciones, relacionan el uso de sellos de advertencia en productos con exceso de azúcares, grasas o sodio, obligando a ajustar sus formulaciones de estas advertencias de la industria mexicana de

yogures. Según esta regulación cuando un alimento o bebida no alcohólica se considera alto cuando supera el 10% del total de energía proveniente de azúcares libres o añadidos por cada 100g o 100 mL de producto. Estos cambios han incrementado el uso de edulcorantes como sustitutos parciales o totales del azúcar; y aunque aún se observan diferencias entre presentaciones y marcas en cuanto a tipo y cantidad de endulzantes utilizados como sacarina, sucralosa y el aspartamo, junto con el acesulfamo de potasio y otros como la estevia y los polialcoholes. Esta variabilidad hace modificaciones en la textura, como la cremosidad, la viscosidad y la sensación en la boca, ya que la reducción de azúcar puede generar productos más líquidos o menos consistentes dependiendo del edulcorante utilizado y no solo impacta en el perfil nutricional final, sino también en cómo los consumidores perciben la saludabilidad de los yogures etiquetados como "light" o "sin azúcar añadida".

Este estudio tiene como objetivo o finalidad el comparar el contenido de azúcar o edulcorantes en distintas marcas de yogurt light o "sin azúcar", con el fin de aportar información clara y accesible para que así el consumidor pueda realizar elecciones más informadas y claras sobre los productos que elige consumir.

Metodología

El presente estudio fue categorizado como comparativo y descriptivo, realizado con la finalidad de examinar y contrastar distinciones entre diferentes muestras de yogures comerciales light sabor fresa accesibles en el mercado de Hidalgo, México dado el índice de azúcares añadidos y edulcorantes no calóricos. Para el proceso, se evaluaron los productos que cumplían los criterio de inclusión: presentarse en envase individual y contar con información nutrimental completa y visible en su etiqueta, estar etiquetados como "light", "bajo en azúcar" o "sin azúcar añadida", de los cuales resultaron once. Los datos correspondientes al contenido energético se registraron para cada muestra, incluyendo: azúcares totales, azúcares añadidos, tipo de edulcorante y presencia de sellos de advertencia conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Subsecuentemente, se elaboraron tablas comparativas para diferenciar los yogures sin azúcar añadido y aquellos que declaran contenerla, y así poder observar las variaciones en su composición. Para finalizar, se observaron las distinciones entre ambos grupos, los resultados obtenidos se expresaron en g/100 gramos de producto, calculando los promedios y rangos para establecer diferencias significativas.

Resultados y discusión

El estudio comparativo sobre la cantidad de azúcares y edulcorantes en once marcas de yogures de fresa reveló diferencias significativas entre las opciones tradicionales y las variantes sin azúcar o light. La información recopilada se presentó en dos tablas (Tabla 1 y 2) con el propósito de ilustrar las variaciones en el contenido de azúcares añadidos, azúcares totales, tipos de edulcorantes utilizados y la existencia de etiquetas de advertencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

	Tipo	Azúcares añadidos	Sellos NOM-051
M1	Griego bebible fresa	1.4	0
M2	Bebible fresa	8	1 - Azúcares
M3	Bebible fresa	9.5	1 - Azúcares
M4	Svelty bebible fresa	8-11	1- Azúcares
M5	Bebible fresa	8-12	1- Azúcares
M6	Bebible fresa	1.4	0
M7	Griego fresa	7	1- Azúcares
M8	Batido Strawberry Yogurt	13	0
M9	Batido fresa	10.7	1- Azúcares
M10	Griego fresa	11.3	2- Azúcares y Grasas saturadas
M11	Batido Strawberry cheesecake	14	1- Azúcares

	Tipo	Azúcares añadidos	Edulcorantes	Azúcares totales	Sellos NOM-051
M1.1	Griego bebible fresa sin azúcar	0	Ninguno declarado	5.7	0
M2.1	Free bebible fresa 220 g	0	Stevia	4.6	0
M3.1	Bebible fresa	0	Sucralosa y Acesulfame K	8.9	0
M4.1	Bebible fresa	0	Sucralosa y Acesulfame K	4	0
M5.1	Triple Cero bebible fresa	0	Stevia	7.7	0
M6.1	Bebible fresa sin azúcar	0	Stevia	6.2	0
M7.1	Zero Azúcar Fres	0	Stevia	0	0
M8.1	Light De Fresa	1	Sucralosa	7	0
M9.1	Zero Yogurt Batido Fresa	0	Sucralosa	7.2	0
M10.1	Griego Fresa Sin Azúcar	0	Ninguno declarado	6.3	0
M11.1	Zero Strawberry Cheesecake	0	Stevia	0	0

En la **tabla 1** se mostró diferencia en el contenido de azúcares añadidos, entre 1.4 y 14 g/100 g de los productos. De las muestras, ocho de los productos contenían sellos de advertencia por exceso de azúcares y solo 3 yogures de tipo griego presentaron bajo contenido de azúcares y por lo tanto, no mostraron sellos de advertencia. La mayoría de los productos presentaron un solo sello por el exceso de

azúcares, mientras que solo el yogur M10 tuvo dos sellos: uno por "Exceso de azúcares" y otro por "Exceso de grasas saturadas". Lo cual contribuye a que la población tenga una ingesta alta de azúcares simples.

En la **Tabla 2** se identifican yogures reducidos en azúcar a sin azúcar añadido. El contenido de azúcares totales se encontró entre 4 y 8.9 g por cada 100 g de producto, los cuales se obtienen de la lactosa que contiene la leche. Para dar el dulzor característico sin afectar el contenido calórico de estos productos se emplean edulcorantes no calóricos como stevia, sucralosa, o acesulfame K. En estos productos se refleja una disminución marcada de azúcares añadidos y la ausencia de sellos de advertencia en todas las muestras, en concordancia con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, que no considera los azúcares naturales como añadidos. A diferencia de las versiones convencionales, los yogures light o sin azúcar añadido manifiestan una disminución cercano al 70% a el total de contenido de azúcares en el contenido total de azúcares, lo que comprueba la alteración de las estrategias en cuanto a las formulaciones implementadas por la industria

Lo analizado dentro de la tabla 1 concuerda con los resultados señalados por Aldana-Meneses et al. (2023), quienes determinaron que una gran parte de marcas de yogures disponibles en México exceden los límites de azúcar que se establecen en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Estos productos a pesar de que son captados como "saludables", pueden promover de manera exponencial el consumo de azúcares simples en la dieta habitual y aumentar el riesgo de contraer enfermedades metabólicas asociadas con la ingesta incrementada de azúcares (Aldana-Meneses et al. 2023).

En conjunto, los resultados mostraron que los yogures tradicionales presentan un alto contenido de azúcares añadidos, mientras que las versiones light o sin azúcares añadidos consiguen disminuir de manera importante esta cantidad por medio del uso de edulcorantes artificiales o naturales. Si bien estas opciones cumplen con la NOM-051 y no contienen sellos de advertencia, sostienen el sabor dulce similar a los productos tradicionales.

Por otro lado, se observó que los yogures analizados presentan sellos de advertencia por exceso de azúcares, lo cual muestra que la mayoría de estos productos no poseen un perfil nutricional adecuado. Este resultado concuerda con lo descrito por Aldana-Meneses et al. (2023), que reportaron que muchos de los yogures comerciales en México superan los límites

de azúcar establecidos por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

De esta forma, aunque si bien, los yogures sin sellos de advertencia pueden parecer una alternativa más saludable, esta percepción puede resultar poco certera si no se considera que dichos productos también pueden incluir azúcares naturales o edulcorantes que conservan su característico sabor dulce.

De igual forma, el uso constante de edulcorantes como la stevia, la sucralosa y el acesulfame K genera preguntas de sus posibles efectos a largo plazo, ya que aunque su propósito principal es reducir el aporte calórico de los alimentos, la evidencia científica presenta resultados contradictorios en cuanto a su influencia sobre la regulación del apetito, el control glucémico y el peso corporal (Villavicencio-Ferrer et al., 2024; WHO, 2022). Según Debras et al. (2022) el consumo frecuente de edulcorantes como el aspartamo y el acesulfamo K con mayor riesgo de desarrollar cáncer. Además, estudios longitudinales en adultos han demostrado que el consumo prolongado de edulcorantes no nutritivos se asocia con el desarrollo de diabetes mellitus (Fagherazzi et al. 2013) (Nettleton et al. 2009). Por otro lado, las personas con esteatohepatitis no alcohólica o enfermedad del hígado graso no alcohólico presentaron un mayor consumo de bebidas azucaradas y endulzadas artificialmente como la fructosa en comparación con las personas sanas. (Tseng et al. 2023).

Por tanto, uno de los objetivos de la alimentación es disminuir la exposición a productos endulzados que sean con azúcar o con edulcorantes representa una estrategia mucho más efectiva para favorecer hábitos alimentarios saludables y prevenir enfermedades metabólicas en la población.

Conclusión

Estos resultados resaltan la importancia de reforzar la educación alimentaria y motivar una lectura crítica del etiquetado nutricional, a manera de que los consumidores puedan identificar un producto con un alto contenido de azúcares y disminuir su compra de manera permanente.

Si bien estas reformulaciones realizadas en los yogures representan un avance tecnológico, no garantizan una mejora real en la calidad nutricional. Por ello, resulta necesario fomentar una conciencia crítica sobre el consumo de productos endulzados (incluso aquellos "sin azúcar") y promover hábitos alimentarios más saludables y equilibrados.

Referencias

- [1] Aldana-Meneses, J.A., Hernández-Hernández, M., López-Hurtado, T. L., Zuviri-Morales, B. I., Valadez-Serrano, C. E., Ramírez-Moreno, E. (2023). Evaluación del contenido de azúcar añadido en yogures comerciales. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 11(22), 157-159. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/7166/10240/66776>
- [2] Changa, D., Hamid, N., Kantono, K., Marsan, M.(2022). Changes in temporal sensory profile, liking, satiety, and postconsumption attributes of yogurt with natural sweeteners. *Journal of Food Science*, 87(7), 3190-3206. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9545239/>
- [3] Gobierno de México. (2021). Estudio de productos light. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/61537/>
- [4] Gómez-Gallego, C., Gueimonde, M., Salminen, S. (2018). The role of yogurt in food-based dietary guidelines. *Nutrition Reviews*, 76(Suppl 1), 29–39. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy059>
- [5] Moore, J. B., Sutton, E. H., Hancock, N. (2020). Sugar reduction in yogurt products sold in the UK between 2016 and 2019. *Nutrients*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.3390/nu12010171>
- [6] Nichol, A. D., Holle, M. J., An, R. (2018). Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(6), 796–804. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0170-6>
- [7] NOM-051-SCFI/SSA1-2010. (2010). Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria. Diario Oficial de la Federación,
- [8] Villavicencio-Ferrer, M. N., Padrón-Pérez, I., Martínez-Pons, L., Rodríguez-Sánchez, J. L., León-Alomá, Y. (2024). Formulación de yogur saborizado rebajado en azúcar. *Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 34(1), 45–52. <https://revcitedcal.iiia.edu.cu/revista/index.php/RCTA/article/download/724/642/1151>
- [9] World Health Organization. (2022). Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. *World Health Organization*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>
- [10] Debras, C., Chazelas, E., Srour, B., Druetne-Pecollo, N., Esseddik, Y., Szabo de Edelenyi, F., Agaësse, C., De Sa, A., Lutchia, R., Gigandet, S., Huybrechts, I., Julia, C., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Andreeva, V. A., Galan, P., Hercberg, S., Deschasaux-Tanguy, M., & Touvier, M. (2022). Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Medicine*, 19(3), e1003950. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>
- [11] Fagherazzi, G.; Vilier, A.; Saes Sartorelli, D.; Lajous, M.; Balkau, B.; Clavel-Chapelon, F. Consumo de bebidas endulzadas artificialmente y con azúcar e incidente de diabetes tipo 2 en el Etude Epidemiologique Des Femmes de la Mutuelle Generale de l'Education Nationale- Investigación prospectiva europea sobre el cáncer y la cohorte de nutrición. *Soy. J.Clin. Nutrición*. 2013 , 97 , 517–523.
- [12] Nettleton, JA; Lutsey, PL; Wang, Y.; Lima, JA; Michos, ED; Jacobs, DR. Consumo de refrescos dietéticos y riesgo de síndrome metabólico incidente y diabetes tipo 2 en el Estudio Multiétnico de Aterosclerosis (MESA). *Diabetes Care* 2009 , 32 , 688–694.
- [13] Tseng, T.-S., Lin, W.-T., Ting, P.-S., Huang, C.-K., Chen, P.-H., Gonzalez, GV, y Lin, H.-Y. (2023). Consumo de bebidas azucaradas y bebidas con edulcorantes artificiales y el riesgo de hígado graso no alcohólico (HGNA) y esteatohepatitis no alcohólica (EHNA). *Nutrients* , 15 (18), 3997. <https://doi.org/10.3390/nu15183997>