

A los mexicanos nos gusta botanear:
58% prefieren frituras de maíz;
29%, papas; **4%**, botanas de harina de trigo,
 y **9%** optan por otras.¹
Averigua lo que descubrió el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor en el examen que les realizó.



Las frituras son parte del día a día de muchas personas que gustan saborearlas mientras caminan, están frente al televisor, en el cine o simplemente mientras trabajan frente a la computadora.

Estos productos, conocidos como “comida chatarra”, por ser alimentos que contienen importantes niveles de grasa, sal o azúcares, condimentos y aditivos, son de consumo masivo.

Un estudio realizado por el Departamento de Atención a la Salud, de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), concluyó que más de 70% de los niños en edad escolar consumen altas cantidades de alimentos “chatarra”, lo cual parece correlacionarse con sobrepeso y obesidad, aunado a la disminución de la actividad física y el aumento de la vida sedentaria.



EL ESTUDIO

La gama de estos productos es muy extensa, por lo que hoy hablaremos de las frituras y botanas procesadas de maíz y/o trigo, o mezcladas con amaranto o ajonjolí. Se analizaron 34 productos de diferentes marcas comercializadas en la Ciudad de México.

En todos los productos se evaluó:

Aporte nutricional

Se verificó el contenido de proteína, grasa, carbohidratos, aporte calórico y sodio. Los datos reportados se refieren al contenido nutricional en 100 g de producto.



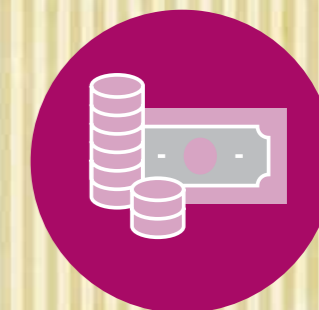
Información en la etiqueta

Se revisó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, modo de preparación del alimento, nombre y dirección del fabricante o comercializador, número de lote, fecha de consumo preferente y contenido neto del producto, etiquetado frontal nutricional, así como que la información fuera veraz.



Precio

Para fines comparativos, en cada marca se incluye el costo de 100 g de producto.





Frituras y botanas de maíz



Costo por 100 g
\$32.39

Doritos SPICY NACHO

BOTANA DE TOTOPOS DE MAÍZ CON ESPECIAS Y SABOR QUESO
Estados Unidos de América
311.8 g
Información comercial completa
Grasa (%) **26.82**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **3.05**
Proteína (%) **6.39**
Carbohidratos (%) **59.45**
Aporte energético (kcal/100 g) **505**
Sodio (mg/100 g) **750**



Costo por 100 g
\$9.32

Boka-chitos horneados - Bokados

CEREAL DE MAÍZ HORNEADO SABOR QUESO
México **220 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **31.48**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.37**
Proteína (%) **5.82**
Carbohidratos (%) **55.24**
Aporte energético (kcal/100 g) **528**
Sodio (mg/100 g) **667**



Costo por 100 g
\$22.29

Quesabritas - Sabritas

BOTANA DE CEREAL DE MAÍZ CON SABORES QUESO Y CHILE
México **170 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **34.47**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **3.19**
Proteína (%) **5.50**
Carbohidratos (%) **53.30**
Aporte energético (kcal/100 g) **545**
Sodio (mg/100 g) **755**



Costo por 100 g
\$13.06

Frit-os

Frituras de maíz Nixtamalizado con sabor Chile y Limón
México **180 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **33.21**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.80**
Proteína (%) **6.01**
Carbohidratos (%) **51.66**
Aporte energético (kcal/100 g) **530**
Sodio (mg/100 g) **529**



Costo por 100 g
\$11.88

LUCHONES - Totis (El Salsita Negra)

BOTANA DE MAÍZ CON MEZCLA DE CHILE Y ESPECIAS
México **160 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **24.73**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **10.75**
Proteína (%) **6.35**
Carbohidratos (%) **56.75**
Aporte energético (kcal/100 g) **475**
Sodio (mg/100 g) **814**



Costo por 100 g
\$11.88

LUCHONES - Totis (El Adobacho)

BOTANA DE MAÍZ CON CHILE Y ESPECIAS
México **160 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **25.74**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.20**
Proteína (%) **6.18**
Carbohidratos (%) **56.98**
Aporte energético (kcal/100 g) **484**
Sodio (mg/100 g) **671**



Costo por 100 g
\$12.50

Runners - Barcel

Frituras de Maíz Sabor Salsa Picante
México **280 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **36.81**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.21**
Proteína (%) **5.20**
Carbohidratos (%) **47.56**
Aporte energético (kcal/100 g) **542**
Sodio (mg/100 g) **932**



Costo por 100 g
\$13.40

Frit-os

Frituras de maíz Nixtamalizado con sal y sabor limón
México **265 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **35.26**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.94**
Proteína (%) **5.70**
Carbohidratos (%) **49.90**
Aporte energético (kcal/100 g) **540**
Sodio (mg/100 g) **492**



Costo por 100 g
\$14.38

Rancheritos

TOTOPOS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y ESPECIAS
México **240 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **25.11**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **9.46**
Proteína (%) **6.32**
Carbohidratos (%) **53.59**
Aporte energético (kcal/100 g) **466**
Sodio (mg/100 g) **1032**



Costo por 100 g
\$15.50

Cheetos Torciditos

Botana de cereal de maíz con sabores queso y chile, reducida en grasa saturada
México **100 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **38.83**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **6.22**
Proteína (%) **4.98**
Carbohidratos (%) **49.43**
Aporte energético (kcal/100 g) **567**
Sodio (mg/100 g) **662**



Costo por 100 g
\$17.90

Takis FUEGO - Barcel

Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor chile y limón
México **62 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **29.72**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **8.99**
Proteína (%) **5.95**
Carbohidratos (%) **53.45**
Aporte energético (kcal/100 g) **505**
Sodio (mg/100 g) **1352**



Costo por 100 g
\$17.74

Takis COBRA - Barcel Edición Limitada

Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor salsa inglesa
México **62 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **29.07**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **8.79**
Proteína (%) **6.03**
Carbohidratos (%) **56.61**
Aporte energético (kcal/100 g) **512**
Sodio (mg/100 g) **593**



Costo por 100 g
\$13.65

Doritos Nacho

TOTOPOS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y SABOR QUESO
México **370 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **29.50**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **12.47**
Proteína (%) **7.00**
Carbohidratos (%) **53.53**
Aporte energético (kcal/100 g) **508**
Sodio (mg/100 g) **629**



Costo por 100 g
\$11.56

Topitos Queso - Bokados

Tostadas de Maíz Nixtamalizado Sabor Queso y Chile
México **160 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **26.97**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.37**
Proteína (%) **6.32**
Carbohidratos (%) **56.71**
Aporte energético (kcal/100 g) **495**
Sodio (mg/100 g) **1227**



Costo por 100 g
\$18.08

Crujitos

Frituras de Harina de Maíz Nixtamalizada con Sabor Queso y Chile
México **130 g**
Información comercial completa
Grasa (%) **27.63**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **12.78**
Proteína (%) **6.33**
Carbohidratos (%) **54.59**
Aporte energético (kcal/100 g) **492**
Sodio (mg/100 g) **1037**



Frituras y botanas de maíz (continuación)

Costo por 100 g
\$12.90



TOP-TOP'S - Totis

BOTANA DE MAÍZ SABOR CHILE
México 155g
Información comercial completa

Grasa (%) **30.72**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **13.29**
Proteína (%) **5.69**
Carbohidratos (%) **51.87**
Aporte energético (kcal/100 g) **507**
Sodio (mg/100 g) **1384**

Costo por 100 g
\$11.40



Topitos - Bokados

Tostadas de Maíz Nixtamalizado Sabor Adobado y Especies
México 250g
Información comercial completa

Grasa (%) **26.72**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.22**
Proteína (%) **5.84**
Carbohidratos (%) **58.49**
Aporte energético (kcal/100 g) **498**
Sodio (mg/100 g) **1471**

Costo por 100 g
\$15.25



Wand's

Churritos de amaranto Chile Chipotle
México 100 g
Información comercial *se ostenta como producto de amaranto, pero como primer ingrediente indica harina de maíz nixtamalizado y después harina de amaranto

Grasa (%) **30.39**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **15.80**
Proteína (%) **6.64**
Carbohidratos (%) **49.00**
Aporte energético (kcal/100 g) **496**
Sodio (mg/100 g) **1650**

Costo por 100 g
\$13.33



Cheetos Xtra Flamin' Hot

Botana de cereal de maíz con sabores queso y chile, reducida en grasa saturada
México 150g
Información comercial completa

Grasa (%) **36.09**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **6.08**
Proteína (%) **4.83**
Carbohidratos (%) **51.73**
Aporte energético (kcal/100 g) **551**
Sodio (mg/100 g) **903**

Costo por 100 g
\$11.75



CHURRUMAIS Flamas

FRITURAS DE HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y SABOR LIMÓN
México 200 g
Información comercial completa

Grasa (%) **24.40**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **9.94**
Proteína (%) **6.56**
Carbohidratos (%) **57.28**
Aporte energético (kcal/100 g) **475**
Sodio (mg/100 g) **1057**

Costo por 100 g
\$13.44



Fritos

FRITURAS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON SABOR CHORIZO CHIPOTLE
México 180 g
Información comercial completa

Grasa (%) **36.70**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **15.84**
Proteína (%) **5.51**
Carbohidratos (%) **47.60**
Aporte energético (kcal/100 g) **543**
Sodio (mg/100 g) **682**

Costo por 100 g
\$26.80



Cheetos Bolitas

Botana de cereal de maíz con sabor queso y chile, reducida en grasa saturada
México 100 g
Información comercial completa

Grasa (%) **34.15**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **3.57**
Proteína (%) **5.76**
Carbohidratos (%) **53.43**
Aporte energético (kcal/100 g) **544**
Sodio (mg/100 g) **750**

Costo por 100 g
\$10.84



Barcel - Takis original

Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor taco
México 190 g
Información comercial completa

Grasa (%) **28.81**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **8.83**
Proteína (%) **6.16**
Carbohidratos (%) **54.16**
Aporte energético (kcal/100 g) **501**
Sodio (mg/100 g) **967**

Costo por 100 g
\$12.25



CHURRUMAIS CON LIMONCITO

FRITURAS DE HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO CON CHILE Y SABOR LIMÓN
México 200 g
Información comercial completa

Grasa (%) **28.28**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.79**
Proteína (%) **6.00**
Carbohidratos (%) **58.18**
Aporte energético (kcal/100 g) **511**
Sodio (mg/100 g) **708**

Costo por 100 g
\$14.25



Tostitos Xtra Flamin' Hot

TOTOPOS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO SABOR QUESO Y CHILE
México 240 g
Información comercial completa

Grasa (%) **25.96**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **11.05**
Proteína (%) **5.69**
Carbohidratos (%) **56.39**
Aporte energético (kcal/100 g) **482**
Sodio (mg/100 g) **1147**

Costo por 100 g
\$6.85



BOTANAS RoLi

Churritos con Ajonjolí
México 250 g
Información comercial completa

Grasa (%) **25.17**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **10.73**
Proteína (%) **6.25**
Carbohidratos (%) **62.60**
Aporte energético (kcal/100 g) **502**
Sodio (mg/100 g) **1090**

Costo por 100 g
\$17.42



QUE Totis

BOTANA DE MAÍZ HORNEADO SABOR QUESO CHEDDAR
México 120g
Información comercial completa

Grasa (%) **34.28**
Grasas saturadas (g/ 100 g) **14.63**
Proteína (%) **4.80**
Carbohidratos (%) **52.52**
Aporte energético (kcal/100 g) **538**
Sodio (mg/100 g) **1439**

* Presenta desviaciones de etiquetado respecto a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

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.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios**. Secretaría de Salud.

Ficha técnica

Periodo del estudio
30 de abril al 12 de junio de 2018

Periodo de muestreo
30 de abril de 2018

Marcas analizadas:
34

Pruebas realizadas:
3,483



Frituras y botanas de trigo



Costo por 100 g
\$13.25

Chicharrones - Bokados

CHICHARRÓN DE HARINA DE TRIGO SAZONADO
México
120g
Información comercial completa
Grasa (%) **23.77**
Grasas saturadas (g/100 g) **10.94**
Proteína (%) **5.85**
Carbohidratos (%) **57.66**
Aporte energético (kcal/100 g) **468**
Sodio (mg/100 g) **2822**



Costo por 100 g
\$11.94

CHICHARRONES - Totis

BOTANA DE TRIGO SABOR CHILE Y LIMÓN
México **175g**
Información comercial completa
Grasa (%) **22.24**
Grasas saturadas (g/100 g) **10.18**
Proteína (%) **7.04**
Carbohidratos (%) **58.50**
Aporte energético (kcal/100 g) **462**
Sodio (mg/100 g) **2089**



Costo por 100 g
\$13.64

DONITAS - Totis

BOTANA DE TRIGO SABOR LIMÓN Y SAL
México **110g**
Información comercial completa
Grasa (%) **29.93**
Grasas saturadas (g/100 g) **14.02**
Proteína (%) **5.23**
Carbohidratos (%) **54.36**
Aporte energético (kcal/100 g) **508**
Sodio (mg/100 g) **2172**



Costo por 100 g
\$14.00

Sabritones - Sabritas

Frituras de Harina de Trigo con Chile y Sabor Limón
México
165 g
Información comercial completa
Grasa (%) **23.00**
Grasas saturadas (g/100 g) **10.77**
Proteína (%) **7.07**
Carbohidratos (%) **58.10**
Aporte energético (kcal/100 g) **468**
Sodio (mg/100 g) **2906**



Costo por 100 g
\$15.82

DONITAS - Totis

BOTANA DE TRIGO SABOR CHILE Y LIMÓN
México
110g
Información comercial completa
Grasa (%) **27.52**
Grasas saturadas (g/100 g) **12.73**
Proteína (%) **5.44**
Carbohidratos (%) **53.51**
Aporte energético (kcal/100 g) **483**
Sodio (mg/100 g) **2491**

Frituras y botanas de trigo con maíz



Costo por 100 g
\$10.32

Charricos

FRITURAS DE HARINA DE TRIGO
México **155g**
Información comercial: *No presenta etiquetado frontal nutricional. Se ostenta como producto de trigo, pero también contiene harina de maíz.
Grasa (%) **33.80**
Grasas saturadas (g/100 g) **3.54**
Proteína (%) **7.53**
Carbohidratos (%) **52.42**
Aporte energético (kcal/100 g) **544**
Sodio (mg/100 g) **1064**



Costo por 100 g
\$12.57

Charricos - Frituras enchiladitas

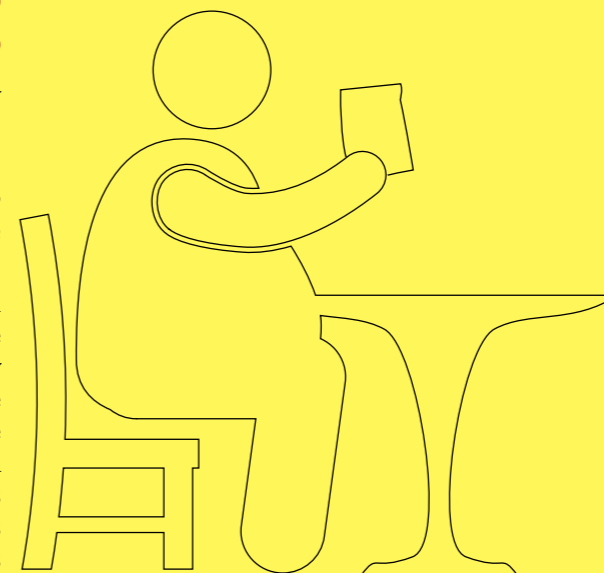
FRITURAS DE HARINA DE TRIGO
México **35g**
Información comercial *No presenta etiquetado frontal nutricional. Se ostenta como producto de trigo, pero también contiene harina de maíz
Grasa (%) **38.54**
Grasas saturadas (g/100 g) **3.89**
Proteína (%) **7.21**
Carbohidratos (%) **49.44**
Aporte energético (kcal/100 g) **573**
Sodio (mg/100 g) **887**

* Presenta desviaciones de etiquetado respecto a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

Resultados y conclusiones

Contenido calórico

Es alto y va de las **462** hasta las **573** kilocalorías por 100 g de producto, que provienen principalmente de las grasas y carbohidratos que contienen y que representan una cuarta parte de las 2,000 kilocalorías que debemos consumir al día.



Carbohidratos

El alto contenido de azúcar presente en los productos analizados viene de los cereales con que son elaborados; además, proporcionan carbohidratos complejos que aportan energía de forma gradual, lo que se traduce en la sensación de saciedad. **Se encontró que, entre las marcas, oscilan de 47.5 a 62.6%.**



Grasas

Tienen alrededor de **30 g** por 100 g de producto, y provienen del aceite usado en el proceso de su elaboración que aporta sabor y textura al producto.

Las grasas son de origen vegetal pero, dependiendo de su composición, pueden presentar grasas saturadas y/o grasas *trans*, conocidas como “grasas no saludables”, por relacionarse con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En los productos analizados no encontramos grasas *trans*.

Respecto de las grasas saturadas, encontramos porcentajes que van de 3 a 15.8%. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar a 10% el consumo diario de estas grasas (ver tablas).

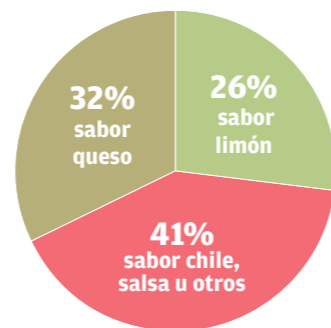
Sodio (sal)

Su adición varía entre las marcas, va de **492 mg/100 g hasta 2,906 mg/100 g**.

La OMS recomienda no superar los 5 g diarios, que equivalen a 2,000 mg de sodio. Se consideran alimentos con cantidad elevada de sodio aquellos con más de 500 mg por cada 100 g de alimento.

Saborizantes

De acuerdo con la *Revista Énfasis Alimentación*, el gusto de los mexicanos por el picante y los condimentos es innegable, pues tienen preferencia por el sabor chile y limón. El estudio indica que las frituras analizadas tienen:



También contribuyen a su sabor los aceites vegetales, saborizantes y otros aditivos como el glutamato monosódico (GMS) y la sal presente en el producto. El GMS tiene la función de potenciar el sabor y es derivado de un aminoácido presente en carne, lácteos o pescado.

Proteína

En general, aportan la que proporciona el grano (maíz o trigo), en promedio 6%.

En la información manifestada en la etiqueta encontramos que:

- Todos los productos cumplieron con los contenidos netos.
- Algunas marcas no son veraces en su denominación. La marca **Wand's/ Churritos de amaranto Chile Chipotle** se ostenta como producto de amaranto pero como primer ingrediente indica harina de maíz nixtamalizado. En tanto, **Charricos Frituras enchiladitas / FRITURAS DE HARINA DE TRIGO/ México/ 35 g** y **Charricos / FRITURAS DE HARINA DE TRIGO/ México/ 155 g** se ostentan como producto de trigo pero también contienen harina de maíz.
- Ciertos productos tienen omisiones respecto de los requisitos de etiquetado, de acuerdo con lo exigido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 (ver tablas).
- En cuanto a los que se ostentan como horneados, esto no significa que por no ser fritos su contenido de grasa sea baja (ver tablas).

Recomendaciones

- El abuso de cualquier alimento provoca aumento de peso. Considera las calorías que ingieres con base en tu actividad física, a fin de lograr un equilibrio energético.
- Los alimentos no tienen por qué ser buenos o malos, cada uno aporta diferentes nutrimentos; equilíbralos para tener una dieta balanceada. La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico.
- Las personas con hipertensión arterial deben evitar el consumo de este tipo de frituras y botanas debido al alto contenido de sodio.
- No sustituyas las frutas y verduras con frituras, pues tienen bajo aporte de nutrientes como proteína o fibra.



CON LA PARTICIPACIÓN DE 660 PERSONAS, LA DIRECCIÓN GENERAL DE ESTUDIOS SOBRE CONSUMO DE PROFECO REALIZÓ UN SONDEO DE INFORMACIÓN IMPRESA EN ALIMENTOS PROCESADOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO. ESTOS FUERON LOS RESULTADOS:

- De los entrevistados, **61.4%** considera que lo más importante para tener buena salud es una dieta balanceada y buena alimentación; en este sentido, cobra especial relevancia revisar el etiquetado de los productos que adquirimos.
- Entre los principales resultados del sondeo destaca que **76.6%** de las personas encuestadas indicaron que leer las etiquetas de los empaques les ha permitido elegir de mejor manera la marca o presentación que acostumbran comprar, mientras que para 74.8% leer la información impresa les provocó cambiar la cantidad o frecuencia con la que consumen algún alimento y/o bebida envasada, en tanto que a 82.0% les facilitó hacer una comparación con otras marcas o presentaciones.
- Asimismo, **28.0%** de los encuestados mencionaron que de la información impresa que leen, toman en cuenta los ingredientes; **21.3%**, el contenido, y **19.0%**, las calorías, a fin de elegir la marca y/o presentación de alimentos y bebidas envasadas.
- En lo referente a botanas saladas como palomitas, frituras de maíz, papas fritas, cacahuates, entre otras, destaca que **65.6%** de las personas declararon que leen o han leído su información impresa (sobre la cantidad y características de los ingredientes); **39.1%**, la información nutrimental; **35.7%**, el etiquetado frontal; **35.7%**, las leyendas; **5.1%**; la lista de ingredientes, **17.6%**, y los sellos, **2.5%**.

Fuente:

¹ Sumario: <https://www.kantarworldpanel.com/mx/Noticias-/Da-de-la-papa-frita-Descubre-si-eres-un-fan>

