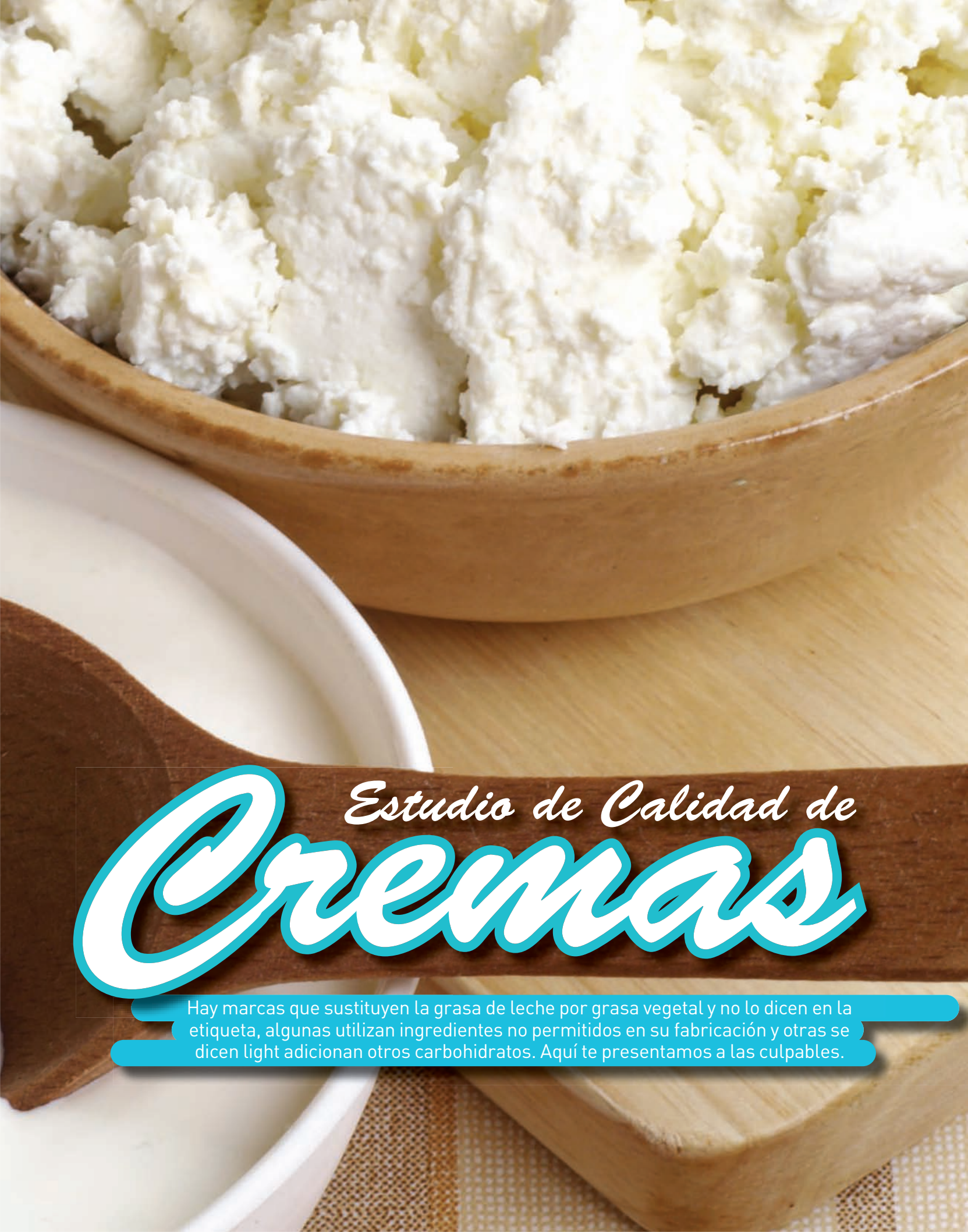
FICHA TÉCNICA

PERIODO DE MUESTREO:
Del 31 de agosto al 27 de septiembre de 2011

PERIODO DE ANÁLISIS:
Del 1 de septiembre al 12 de octubre de 2011

MARCAS ANALIZADAS
25

PRUEBAS REALIZADAS
1,475



Estudio de Calidad de Cremas

Hay marcas que sustituyen la grasa de leche por grasa vegetal y no lo dicen en la etiqueta, algunas utilizan ingredientes no permitidos en su fabricación y otras se dicen light adicionan otros carbohidratos. Aquí te presentamos a las culpables.

L

La crema es un ingrediente casi omnipresente en la cocina mexicana, pues su versatilidad permite utilizarla en platillos dulces, salados fríos o calientes. ¿Te imaginas unos chilaquiles, unas flautas o unas enchiladas sin ella?

Pero al elegir una no solo debes considerar su sabor. Su aporte nutrimental es muy importante. Por ejemplo, la crema contiene calcio, vitamina A y vitamina B. Además, contiene proteína y un alto valor energético debido al porcentaje de grasas. Este último es uno de los aspectos más importantes, ya que por su contenido de lípidos las cremas pueden clasificarse en: cremas extra grasa, cremas, medias cremas y ligeras, lo cual debe especificarse bien en la etiqueta.

Al elegir una crema...

Por todo lo anterior, es importante que conozcas qué clase de crema llevas a tu mesa. Estos son los puntos que debes considerar al leer este estudio y al hacer la mejor elección:

La crema, como lo sabes, es un producto derivado de la leche. En términos simples es la capa de grasa concentrada que se obtiene al dejar reposar la leche por un periodo deteminado. Así que las cremas deben contener grasa butírica, que no es otra cosa que la grasa propia de la leche.

La normatividad vigente indica que, respecto a los contenidos de grasa butírica, los productos que se hagan llamar "crema" deben tener al menos 30% de grasa de la leche, las "medias cremas" 20% y las ligeras (o light) al menos 15%. Así es, con estos datos y los resultados que verás en las tablas puedes saber si tu marca favorita se hace pasar por algo que no es.

Existen también las llamadas cremas vegetales, a las que se les sustituye parcial o totalmente la grasa de la leche (butírica) por grasa vegetal, y por ello no deben ostentar la denominación "crema", sino la de "crema con grasa vegetal". Busca en las tablas la composición de ácidos grasos para saber cuál es cuál y las que pretenden engañarte.

¿Estás seguro que esa crema light que le pusiste a la sopa te va a ahorrar algunas calorías? La grasa es el nutriente que se encuentra en mayor proporción en las cremas, lo que le da al producto un aporte energético. Es por ello que varios fabricantes han optado por sacar al mercado productos con contenidos de grasa menores, denominándolos como "cremas reducidas en grasa" o "light". Aquí te decimos cuáles agregan otro tipo de carbohidrato: el almidón.

Como ves, existe una gran variedad de cremas, Por eso nos dimos a la tarea de investigar varias marcas y tipos que se encuentran en el mercado, para comprobar que lo que declaran en la etiqueta es lo que realmente contienen. Por supuesto, tú estás en libertad de escoger la crema que mejor satisfaga tus antojos y necesidades, pero con esta información esperamos que puedas hacer todavía una mejor elección.

EL ESTUDIO

Te presentamos el análisis de calidad de 25 marcas de cremas comestibles: 20 se ostentan como "cremas" y cinco se denominan "cremas vegetales". Esto es lo que buscamos:

Analizamos cuánta proteína y grasa contiene cada una de las marcas. También averiguamos si son elaboradas con grasa de leche (butírica) o grasa vegetal, así como si incluyen dentro de su composición algún agente espesante como el almidón, pues este ingrediente no está permitido para usarse en estos productos.

Aunque no fue el objeto del estudio, por fines comparativos, para ayudarte a hacer la mejor elección de compra, incluimos el costo por cada 100 mililitros o 100 gramos de producto, según se encuentra declarado en la etiqueta.

NORMATIVIDAD APLICADA:

NMX-F-731 COFOCALEC-2009. Sistema Producto Leche Alimentos-Lácteos-Crema y Crema con grasa vegetal-Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

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

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados, contenido neto, tolerancia 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-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

CREMAS

ALPURA

Crema de leche de vaca acidificada pasteurizada, 200 y 450 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 30.2%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.19%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS: GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3.25	

LYNCOTT

Crema elaborada con leche pasteurizada de vaca, 500 g

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 31.5%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.77%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS: GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $5	

SANTA CLARA

Crema, 900 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 30.8%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.20%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $4.10	

AGUASCALIENTES

Crema pasteurizada de leche de vaca, 960 g

Información comercial: no cumple el contenido de proteína declarado.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 33%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 1.04%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $3.70	

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

CREMAS (CONTINUACIÓN)

AGUASCALIENTES

Crema pasteurizada de leche de vaca, 240 g

Información comercial: no cumple con el contenido de proteína declarado.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 32.2 %	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 1.47%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $4.40	

LALA

Crema de vaca acidificada, 200 ml y 450 ml

Información comercial: se ostenta como "crema" cuando por su contenido de grasa debería denominarse "media crema".	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 24.7 %	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.33 %
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3	

AL-DÍA

Crema pasteurizada, 900 g y 450 g

Información comercial: se encontró una muestra hasta con 12.7% menos grasa que la declarada. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* De 26.2 % a 28.5 %	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.31%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $3.10	

YOPLAIT

Crema acidificada de leche de vaca pasteurizada, 200 ml y 440 ml

Información comercial: se encontró una muestra hasta con 15.7 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* De 25.3 % a 30%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.13%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $4.20	

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

CREMAS (CONTINUACIÓN)

CHIPILO
Crema acidificada, 450 g

Información comercial: por contener grasa vegetal no debe ostentarse como "crema" si no "crema con grasa vegetal". En tanto que por su contenido de grasa debería denominarse "media crema".

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
19.8%	1.18%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL Y GRASA BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $3.20

VAQUERO
CREMA, A GRANEL

Información comercial: sus contenidos de grasa y proteína declarados difieren, por mucho, de los valores encontrados: declara 27 % máximo de grasa y 19% mínimo de proteína.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
39.2 %	1.54%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $2.90

EL SAUCE
Crema especial, a granel

Información comercial: no declara contenido de proteína. Se encontró una muestra hasta con 30.5 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
DE 25 % A 32 %	0.92%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $2.10

LAS PALMAS
Crema, 4 kg

Información comercial: por contener grasa vegetal no debe ostentarse como "crema" si no "crema con grasa vegetal. No cumple con el contenido de proteína declarado. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
40.5%	1.83%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL Y BUTÍRICA

Almidón: no contiene

Costo promedio por 100 g: $2.75

CREMAS (CONTINUACIÓN)

LA ABUELITA

Crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada, 400 g

Información comercial: se encontró muestra hasta con 7.3 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos,

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
De 27.8 % a 30%	2.73%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL Y BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $.350

CAMELIA

Crema Vegetal, 1 kg

Información comercial: se encontró muestra hasta con 3 % menos del contenido neto declarado. Por su bajo contenido de grasa no puede usar ninguna de las denominaciones de crema. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal. No cumple con el contenido de proteína declarado.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
12%	0.73%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL

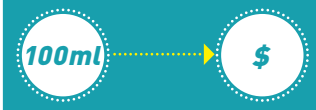
Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $1.50

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

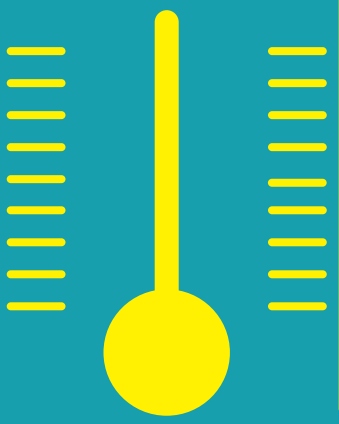
RECOMENDACIONES

• Los productos vienen en presentaciones diferentes, por lo que la comparación de precios que encuentras en el anaquel podría no ser tan sencilla. Para tener una idea clara de la variación de precios, revisa nuestras tablas de resultados donde presentamos los costos por 100 gramos o 100 mililitros. Vaya que encontrarás sorpresas.



• Como cualquier producto lácteo, es muy importante que revises la fecha de caducidad. También comprueba que el envase de tu crema esté bien cerrado y en perfectas condiciones, de manera que el producto esté protegido de cualquier contaminación.

• Para que asegures la conservación del producto y que sea apto para consumo hay que mantenerlo siempre en refrigeración.



• Las cremas son productos con alto valor calórico. La etiqueta señala cuántas calorías te aporta una porción, que en los productos evaluados generalmente es de 30 gramos. Si consumes más de esa porción haz el cálculo para saber cuántas calorías estás ingiriendo.

KILOCALORÍAS

CREMAS REDUCIDAS EN GRASA (LIGHT)

ALPURA LIGHT

Crema de leche de vaca acidificada pasteurizada Reducida en grasa, 200 ml, 450 ml y 900 ml

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA 15.3%	CONT. DE PROTEÍNA 3.84%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3.40	

LYNCOTT

Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca Reducida en grasa, 400 g

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA 15.7%	CONT. DE PROTEÍNA 3.73%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 g: $4.50	

LALA LIGHT

Crema acidificada Reducida en grasa, 450 ml

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA 15.7%	CONT. DE PROTEÍNA 3.47%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3	

Algunas marcas que se dicen "cremas reducidas en grasa" (light), "medias cremas" o "cremas vegetales ligeras" **agregan almidón, carbohidrato que**, además de no estar permitido, **aumenta el aporte de calorías** del producto.

MEDIAS CREMAS

NESTLÉ

Media crema de leche de vaca pasteurizada, homogeneizada y esterilizada, 225 g

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 23%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.57%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $3.95	

GOLDEN HILLS

Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 27.8%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.37%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.70	

ALPURA

Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 20.7%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 3.59%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.80	

LALA

Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 20.5%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 3.4%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.80	

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

CREMAS VEGETALES LIGERAS

GREAT VALUE

Media crema ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 24.2%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.49%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.60	

RANCHERITA

Crema vegetal ligera Baja en grasa, 900 g

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA (14% MÍN.)* 14%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.03%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA VEGETAL	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $2.10	

LUPITA

Media Crema Vegetal y de leche pasteurizada, 1 kg

Información comercial: se encontró muestra hasta con 3% menos del contenido neto declarado. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal.	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 23%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 3.11%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA VEGETAL Y GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 g: $2.45	

GINA

Crema vegetal ligera, 1 kg

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA (14% MÍN.)* 14%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 1.18%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA VEGETAL	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 g: $1.40	

LO QUE ENCONTRAMOS

1 **Hay productos que se hacen pasar por "cremas" y no lo son**, pues presentan menos del 30% de grasa que es el contenido mínimo para obtener esa denominación: la crema de vaca acidificada **Lala**, la crema acidificada **Chipilo** y la crema vegetal **Camelia,** caso que resulta escandaloso porque su contenido de grasa (12%) ni siquiera alcanza para ser crema ligera.

2 **Las marcas que te engañan con el tipo de grasa que utilizan** para fabricar sus productos son: crema acidificada **Chipilo** y crema **Las Palmas,** ya que contienen grasa vegetal cuando, por su denominación, solo deberían contener la grasa propia de la leche (butírica).

3 **Importante para los que cuidan la línea**: algunos productos que se dicen "cremas reducidas en grasa" (light), "medias cremas" o "cremas vegetales ligeras" agregan almidón que, además de no estar permitido, es un carbohidrato que aporta calorías. Es el caso de la crema vegetal ligera **Gina,** la crema acidificada reducida en grasa **Lala Light**, la crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca reducida en grasa **Lyncott**, la media crema de leche de vaca ultrapasteurizada **Lala** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**.

4 **En total, 10 marcas analizadas utilizaron almidón** para obtener artificialmente una consistencia espesa, propia de la crema pero, como te mencionamos, este ingrediente no está permitido en estos alimentos.

5 **Estas marcas no cumplieron con los contenidos netos** ostentados en sus etiquetas: la crema vegetal **Camelia** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**. También hallamos productos que no cumplen con la grasa o proteína que declararon. Esto se ve con detalle en el rubro de "información comercial" de las tablas.

6 **Detectamos otro grupo** de cremas que en algunos lotes no alcanzaron el porcentaje suficiente de grasa. Nos referimos a crema pasteurizada **Al Día,** crema acidificada de leche de vaca pasteurizada **Yoplait,** crema especial **El Sauce** y crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada **La Abuelita.** Los resultados, además de faltar a la verdad, evidencian un inadecuado control del proceso.

7 **Sobre las cremas acidificadas**, la acidez puede lograrse con lactobacilos o por adición de acidulantes. De entre las cremas analizadas de este tipo, solo la crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca **Lyncott** utiliza lactobacilos.

8 **El trío conformado** por crema vegetal **Camelia**, crema **Las Palmas** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**, utilizan tramposamente en su etiqueta la imagen de una vaca, cuando no contienen grasa butírica, sino vegetal..

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

↘ CREMAS COMESTIBLES, EN RESUMEN

Las que no son crema
(no alcanzan el mínimo de grasa de leche)

CHIPILO
Crema acidificada, 450 g

LALA
Crema de vaca acidificada, 200 ml y 450 ml

CAMELIA
Crema vegetal, 1 Kg

Las que tienen grasa vegetal
(y no lo declaran)

CHIPILO Crema acidificada, 450 g

LAS PALMAS
Crema, 4 Kg

Las de calidad dispar
(el porcentaje de contenido de grasas varía según el lote)

AL-DÍA
Crema pasteurizada, 900 g y 450 g

YOPLAIT
Crema acidificada de leche de vaca pasteurizada, 200 ml y 440 ml

LA ABUELITA
Crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada, 400 g

EL SAUCE
Crema especial, a granel

Las light que adicionan almidón
(lo que aporta calorías)

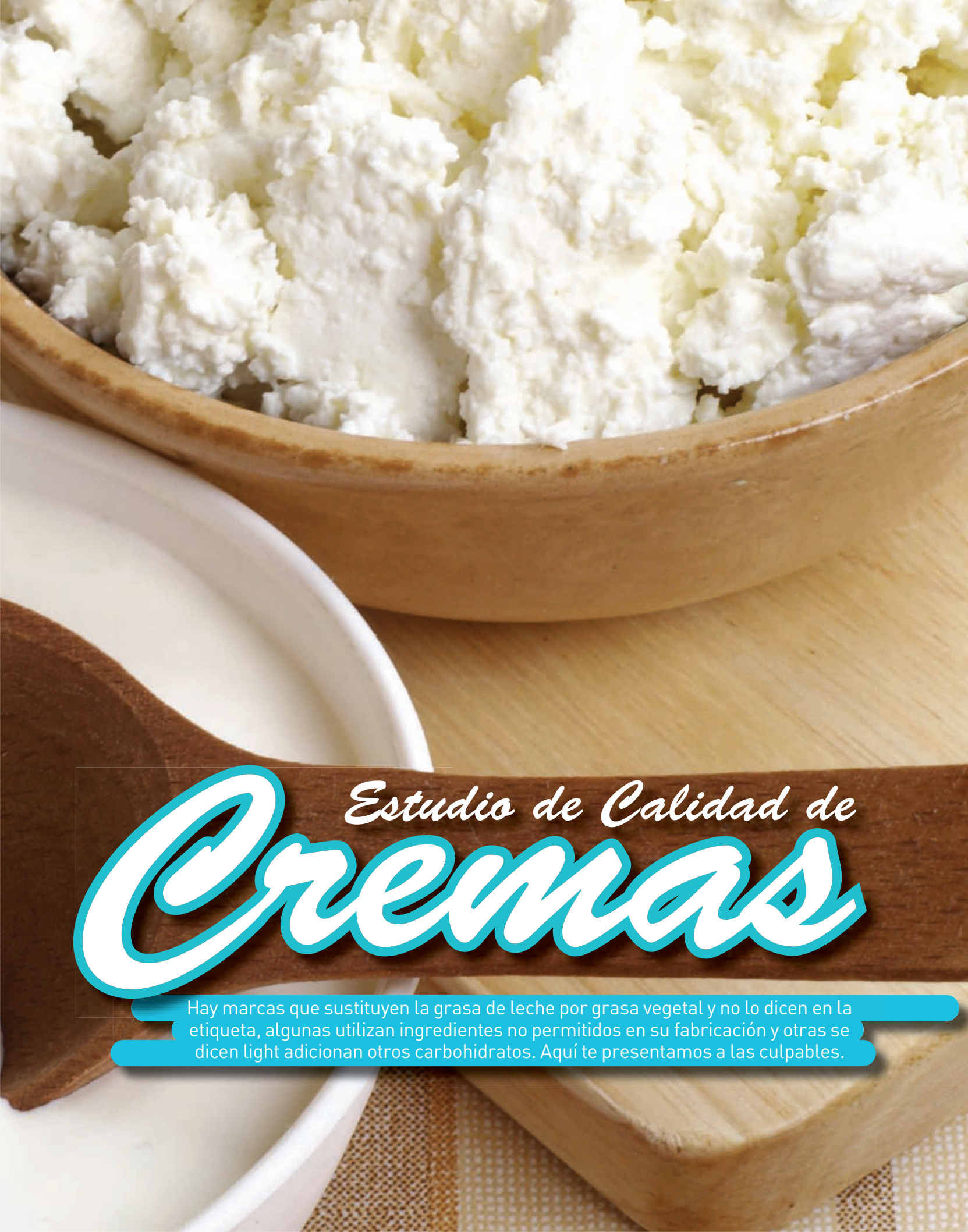
LYNCOTT
Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca reducida en grasa, 400 g

LALA
Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

LALA Light
Crema acidificada reducida en grasa 450 g

GINA
Crema vegetal ligera, 1 Kg

LUPITA
Media crema vegetal y de leche pasteurizada, 1 Kg



Estudio de Calidad de Cremas

Hay marcas que sustituyen la grasa de leche por grasa vegetal y no lo dicen en la etiqueta, algunas utilizan ingredientes no permitidos en su fabricación y otras se dicen light adicionan otros carbohidratos. Aquí te presentamos a las culpables.

L

La crema es un ingrediente casi omnipresente en la cocina mexicana, pues su versatilidad permite utilizarla en platillos dulces, salados fríos o calientes. ¿Te imaginas unos chilaquiles, unas flautas o unas enchiladas sin ella?

Pero al elegir una no solo debes considerar su sabor. Su aporte nutrimental es muy importante. Por ejemplo, la crema contiene calcio, vitamina A y vitamina B. Además, contiene proteína y un alto valor energético debido al porcentaje de grasas. Este último es uno de los aspectos más importantes, ya que por su contenido de lípidos las cremas pueden clasificarse en: cremas extra grasa, cremas, medias cremas y ligeras, lo cual debe especificarse bien en la etiqueta.

Al elegir una crema...

Por todo lo anterior, es importante que conozcas qué clase de crema llevas a tu mesa. Estos son los puntos que debes considerar al leer este estudio y al hacer la mejor elección:

La crema, como lo sabes, es un producto derivado de la leche. En términos simples es la capa de grasa concentrada que se obtiene al dejar reposar la leche por un periodo deteminado. Así que las cremas deben contener grasa butírica, que no es otra cosa que la grasa propia de la leche.

La normatividad vigente indica que, respecto a los contenidos de grasa butírica, los productos que se hagan llamar "crema" deben tener al menos 30% de grasa de la leche, las "medias cremas" 20% y las ligeras (o light) al menos 15%. Así es, con estos datos y los resultados que verás en las tablas puedes saber si tu marca favorita se hace pasar por algo que no es.

Existen también las llamadas cremas vegetales, a las que se les sustituye parcial o totalmente la grasa de la leche (butírica) por grasa vegetal, y por ello no deben ostentar la denominación "crema", sino la de "crema con grasa vegetal". Busca en las tablas la composición de ácidos grasos para saber cuál es cuál y las que pretenden engañarte.

¿Estás seguro que esa crema light que le pusiste a la sopa te va a ahorrar algunas calorías? La grasa es el nutriente que se encuentra en mayor proporción en las cremas, lo que le da al producto un aporte energético. Es por ello que varios fabricantes han optado por sacar al mercado productos con contenidos de grasa menores, denominándolos como "cremas reducidas en grasa" o "light". Aquí te decimos cuáles agregan otro tipo de carbohidrato: el almidón.

Como ves, existe una gran variedad de cremas, Por eso nos dimos a la tarea de investigar varias marcas y tipos que se encuentran en el mercado, para comprobar que lo que declaran en la etiqueta es lo que realmente contienen. Por supuesto, tú estás en libertad de escoger la crema que mejor satisfaga tus antojos y necesidades, pero con esta información esperamos que puedas hacer todavía una mejor elección.

EL ESTUDIO

Te presentamos el análisis de calidad de 25 marcas de cremas comestibles: 20 se ostentan como "cremas" y cinco se denominan "cremas vegetales". Esto es lo que buscamos:

Analizamos cuánta proteína y grasa contiene cada una de las marcas. También averiguamos si son elaboradas con grasa de leche (butírica) o grasa vegetal, así como si incluyen dentro de su composición algún agente espesante como el almidón, pues este ingrediente no está permitido para usarse en estos productos.

Aunque no fue el objeto del estudio, por fines comparativos, para ayudarte a hacer la mejor elección de compra, incluimos el costo por cada 100 mililitros o 100 gramos de producto, según se encuentra declarado en la etiqueta.

NORMATIVIDAD APLICADA:

NMX-F-731 COFOCALEC-2009. Sistema Producto Leche Alimentos-Lácteos-Crema y Crema con grasa vegetal-Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

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

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados, contenido neto, tolerancia 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-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

CREMAS

ALPURA

Crema de leche de vaca acidificada pasteurizada, 200 y 450 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 30.2%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.19%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS: GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3.25	

LYNCOTT

Crema elaborada con leche pasteurizada de vaca, 500 g

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 31.5%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.77%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS: GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $5	

SANTA CLARA

Crema, 900 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 30.8%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.20%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $4.10	

AGUASCALIENTES

Crema pasteurizada de leche de vaca, 960 g

Información comercial: no cumple el contenido de proteína declarado.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 33%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 1.04%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $3.70	

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

CREMAS (CONTINUACIÓN)

AGUASCALIENTES

Crema pasteurizada de leche de vaca, 240 g

Información comercial: no cumple con el contenido de proteína declarado.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 32.2 %	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 1.47%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $4.40	

LALA

Crema de vaca acidificada, 200 ml y 450 ml

Información comercial: se ostenta como "crema" cuando por su contenido de grasa debería denominarse "media crema".	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* 24.7 %	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.33 %
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3	

AL-DÍA

Crema pasteurizada, 900 g y 450 g

Información comercial: se encontró una muestra hasta con 12.7% menos grasa que la declarada. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* De 26.2 % a 28.5 %	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.31%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $3.10	

YOPLAIT

Crema acidificada de leche de vaca pasteurizada, 200 ml y 440 ml

Información comercial: se encontró una muestra hasta con 15.7 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.	
CONT. DE GRASA (30% MÍN.)* De 25.3 % a 30%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.13%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $4.20	

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

CREMAS (CONTINUACIÓN)

CHIPILO
Crema acidificada, 450 g

Información comercial: por contener grasa vegetal no debe ostentarse como "crema" si no "crema con grasa vegetal". En tanto que por su contenido de grasa debería denominarse "media crema".

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
19.8%	1.18%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL Y GRASA BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $3.20

VAQUERO
CREMA, A GRANEL

Información comercial: sus contenidos de grasa y proteína declarados difieren, por mucho, de los valores encontrados: declara 27 % máximo de grasa y 19% mínimo de proteína.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
39.2 %	1.54%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $2.90

EL SAUCE
Crema especial, a granel

Información comercial: no declara contenido de proteína. Se encontró una muestra hasta con 30.5 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
DE 25 % A 32 %	0.92%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $2.10

LAS PALMAS
Crema, 4 kg

Información comercial: por contener grasa vegetal no debe ostentarse como "crema" si no "crema con grasa vegetal. No cumple con el contenido de proteína declarado. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
40.5%	1.83%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL Y BUTÍRICA

Almidón: no contiene

Costo promedio por 100 g: $2.75

CREMAS (CONTINUACIÓN)

LA ABUELITA

Crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada, 400 g

Información comercial: se encontró muestra hasta con 7.3 % menos del contenido de grasa declarado. El contenido de grasa se presenta como un rango, debido a que los lotes analizados no son homogéneos,

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
De 27.8 % a 30%	2.73%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL Y BUTÍRICA

Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $.350

CAMELIA

Crema Vegetal, 1 kg

Información comercial: se encontró muestra hasta con 3 % menos del contenido neto declarado. Por su bajo contenido de grasa no puede usar ninguna de las denominaciones de crema. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal. No cumple con el contenido de proteína declarado.

CONT. DE GRASA (30% MÍN.)*	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)*
12%	0.73%

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS
GRASA VEGETAL

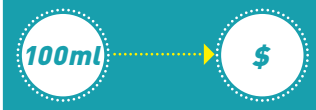
Almidón: sí contiene

Costo promedio por 100 g: $1.50

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

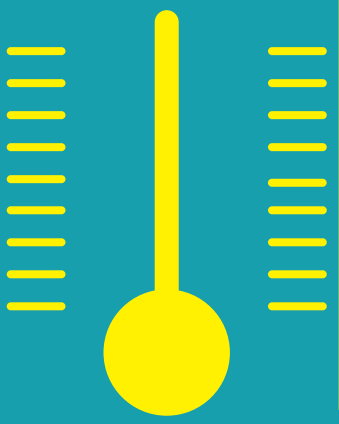
RECOMENDACIONES

• Los productos vienen en presentaciones diferentes, por lo que la comparación de precios que encuentras en el anaquel podría no ser tan sencilla. Para tener una idea clara de la variación de precios, revisa nuestras tablas de resultados donde presentamos los costos por 100 gramos o 100 mililitros. Vaya que encontrarás sorpresas.



• Como cualquier producto lácteo, es muy importante que revises la fecha de caducidad. También comprueba que el envase de tu crema esté bien cerrado y en perfectas condiciones, de manera que el producto esté protegido de cualquier contaminación.

• Para que asegures la conservación del producto y que sea apto para consumo hay que mantenerlo siempre en refrigeración.



• Las cremas son productos con alto valor calórico. La etiqueta señala cuántas calorías te aporta una porción, que en los productos evaluados generalmente es de 30 gramos. Si consumes más de esa porción haz el cálculo para saber cuántas calorías estás ingiriendo.

KILOCALORÍAS

CREMAS REDUCIDAS EN GRASA (LIGHT)

ALPURA LIGHT

Crema de leche de vaca acidificada pasteurizada Reducida en grasa, 200 ml, 450 ml y 900 ml

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA 15.3%	CONT. DE PROTEÍNA 3.84%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3.40	

LYNCOTT

Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca Reducida en grasa, 400 g

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA 15.7%	CONT. DE PROTEÍNA 3.73%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 g: $4.50	

LALA LIGHT

Crema acidificada Reducida en grasa, 450 ml

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA 15.7%	CONT. DE PROTEÍNA 3.47%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 ml: $3	

Algunas marcas que se dicen "cremas reducidas en grasa" (light), "medias cremas" o "cremas vegetales ligeras" **agregan almidón, carbohidrato que**, además de no estar permitido, **aumenta el aporte de calorías** del producto.

MEDIAS CREMAS

NESTLÉ

Media crema de leche de vaca pasteurizada, homogeneizada y esterilizada, 225 g

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 23%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.57%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $3.95	

GOLDEN HILLS

Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 27.8%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.37%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.70	

ALPURA

Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 20.7%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 3.59%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.80	

LALA

Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa ✓	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 20.5%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 3.4%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.80	

* Porcentajes mínimos que deben tener de acuerdo con la NMX-F-731-COFOCALEC-2009, norma esencial para determinar la calidad de estos productos.

CREMAS VEGETALES LIGERAS

GREAT VALUE

Media crema ultrapasteurizada, 250 ml

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 24.2%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.49%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA BUTÍRICA	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 ml: $2.60	

RANCHERITA

Crema vegetal ligera Baja en grasa, 900 g

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA (14% MÍN.)* 14%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 2.03%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA VEGETAL	
Almidón: no contiene	
Costo promedio por 100 g: $2.10	

LUPITA

Media Crema Vegetal y de leche pasteurizada, 1 kg

Información comercial: se encontró muestra hasta con 3% menos del contenido neto declarado. Ostenta la imagen de una vaca pero contiene grasa vegetal.	
CONT. DE GRASA (20% MÍN.)* 23%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 3.11%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA VEGETAL Y GRASA BUTÍRICA	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 g: $2.45	

GINA

Crema vegetal ligera, 1 kg

Información comercial: completa	
CONT. DE GRASA (14% MÍN.)* 14%	CONT. DE PROTEÍNA (2% MÍN.)* 1.18%
COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS GRASA VEGETAL	
Almidón: sí contiene	
Costo promedio por 100 g: $1.40	

LO QUE ENCONTRAMOS

1 **Hay productos que se hacen pasar por "cremas" y no lo son**, pues presentan menos del 30% de grasa que es el contenido mínimo para obtener esa denominación: la crema de vaca acidificada **Lala**, la crema acidificada **Chipilo** y la crema vegetal **Camelia,** caso que resulta escandaloso porque su contenido de grasa (12%) ni siquiera alcanza para ser crema ligera.

2 **Las marcas que te engañan con el tipo de grasa que utilizan** para fabricar sus productos son: crema acidificada **Chipilo** y crema **Las Palmas,** ya que contienen grasa vegetal cuando, por su denominación, solo deberían contener la grasa propia de la leche (butírica).

3 **Importante para los que cuidan la línea**: algunos productos que se dicen "cremas reducidas en grasa" (light), "medias cremas" o "cremas vegetales ligeras" agregan almidón que, además de no estar permitido, es un carbohidrato que aporta calorías. Es el caso de la crema vegetal ligera **Gina,** la crema acidificada reducida en grasa **Lala Light**, la crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca reducida en grasa **Lyncott**, la media crema de leche de vaca ultrapasteurizada **Lala** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**.

4 **En total, 10 marcas analizadas utilizaron almidón** para obtener artificialmente una consistencia espesa, propia de la crema pero, como te mencionamos, este ingrediente no está permitido en estos alimentos.

5 **Estas marcas no cumplieron con los contenidos netos** ostentados en sus etiquetas: la crema vegetal **Camelia** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**. También hallamos productos que no cumplen con la grasa o proteína que declararon. Esto se ve con detalle en el rubro de "información comercial" de las tablas.

6 **Detectamos otro grupo** de cremas que en algunos lotes no alcanzaron el porcentaje suficiente de grasa. Nos referimos a crema pasteurizada **Al Día,** crema acidificada de leche de vaca pasteurizada **Yoplait,** crema especial **El Sauce** y crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada **La Abuelita.** Los resultados, además de faltar a la verdad, evidencian un inadecuado control del proceso.

7 **Sobre las cremas acidificadas**, la acidez puede lograrse con lactobacilos o por adición de acidulantes. De entre las cremas analizadas de este tipo, solo la crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca **Lyncott** utiliza lactobacilos.

8 **El trío conformado** por crema vegetal **Camelia**, crema **Las Palmas** y la media crema vegetal y de leche pasteurizada **Lupita**, utilizan tramposamente en su etiqueta la imagen de una vaca, cuando no contienen grasa butírica, sino vegetal..

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

↘ CREMAS COMESTIBLES, EN RESUMEN

Las que no son crema
(no alcanzan el mínimo de grasa de leche)

CHIPILO
Crema acidificada, 450 g

LALA
Crema de vaca acidificada, 200 ml y 450 ml

CAMELIA
Crema vegetal, 1 Kg

Las que tienen grasa vegetal
(y no lo declaran)

CHIPILO Crema acidificada, 450 g

LAS PALMAS
Crema, 4 Kg

Las de calidad dispar
(el porcentaje de contenido de grasas varía según el lote)

AL-DÍA
Crema pasteurizada, 900 g y 450 g

YOPLAIT
Crema acidificada de leche de vaca pasteurizada, 200 ml y 440 ml

LA ABUELITA
Crema de vaca acidificada con grasa vegetal pasteurizada, 400 g

EL SAUCE
Crema especial, a granel

Las light que adicionan almidón
(lo que aporta calorías)

LYNCOTT
Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca reducida en grasa, 400 g

LALA
Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada, 250 ml

LALA Light
Crema acidificada reducida en grasa 450 g

GINA
Crema vegetal ligera, 1 Kg

LUPITA
Media crema vegetal y de leche pasteurizada, 1 Kg