FRITURAS AL DESNUDO

¿Qué se esconde detrás del sabor?

Quién no ha sucumbido ante sus curvas caprichosas o sus proporciones generosas... Teniéndolas así de cerca, ¡parecen irresistibles! Las frituras de maíz y trigo son una de nuestras botanas preferidas pues, además de sabrosas, están a la venta prácticamente en cada esquina. Sin embargo, ¿sabes qué se oculta detrás de su sabor? ¡Que a tu salud no la agarren de botana! Descubre en este estudio el aporte energético, de carbohidratos, grasas y sodio que te estás llevando a la boca.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ANÁLISIS	PERIODO DEL MUESTREO
19 de diciembre de 2011 al 15 de febrero de 2012	19 de diciembre de 2011 al 8 de febrero de 2012

MARCAS ANALIZADAS	PRUEBAS REALIZADAS
30	3270

En años recientes, las frituras y otros productos de alto aporte energético (como refrescos, pastelitos y dulces) han estado en el ojo del huracán, acusados de atentar contra la salud de miles de mexicanos. La preocupación no es para menos. De acuerdo con el último Informe Alimentario emitido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), cada año mueren más de 3 millones de personas en del mundo a causa del sobrepeso y la obesidad.

Según Olivier de Shutter, relator encargado del informe, la obesidad ya es un padecimiento equiparable a la desnutrición. No sólo por el número de personas afectadas, también por la cantidad de muertes. Entrevistado por el diario español *El País*, De Shutter refirió que, en la actualidad, "925 millones de personas sufren de malnutrición y mil 300 millones, sobrepeso. [De igual manera], 3.1 millones de personas mueren de forma prematura por sobrepeso. Y 5 millones de niños, por falta de nutrición".

En el documento, De Shutter señala que este incremento en la incidencia del sobrepeso y la obesidad alrededor del mundo está relacionado con la ingesta desmedida de alimentos procesados, ricos en grasas, sal y azúcar añadidas. Una tendencia de consumo que, en opinión de las Naciones Unidas, debe cambiar inmediatamente pues, de continuar siendo la carne, el azúcar y los aceites las principales fuentes de energía en nuestra dieta, para 2030 las muertes relacionadas con la obesidad y el sobrepeso alcanzarán los 5 millones.

¿Las frituras y demás alimentos son los culpables del aumento de peso entre nuestra población? No necesariamente (aunque sí han puesto su "granito de sal"). Todos los alimentos –salvo el agua "simple"– aportan, en mayor o menor medida, calorías. Pero ninguno tiene la capacidad de, por sí solo, hacernos engordar. El problema recae en nuestros hábitos alimenticios ya que, al no lograr balancear los nutrientes que ingerimos con la actividad física que desempeñamos, terminamos por "almacenar" energía en forma de grasa, aumentando así de peso y talla.

Tener hábitos alimenticios sanos no implica borrar las frituras de tu dieta. No. Implica que sepas qué cantidad y cada cuándo hincarles el diente. Y, para saber eso, hay que conocerlas a fondo.

¿Qué hay detrás del sabor?

El sabor característico de este producto viene de la mano de sus ingredientes. Por lo general, este tipo de botanas está hecho de uno o varios cereales (maíz y trigo, principalmente), aceites vegetales y condimentos, como sal y aderezos. El resultado de la mezcla es una botana de contenido energético considerable, en gran medida por la presencia de los carbohidratos que aportan los cereales y las grasas que absorbe del aceite durante su elaboración.

De acuerdo con nuestro estudio, en 100 gramos de frituras puedes obtener entre 430 y 576 kilocalorías, dependiendo de la marca. Sin embargo, encontrarás una cantidad muy escasa de fibras, proteínas, vitaminas y minerales; esto, desde luego, es un desequilibrio nutrimental que convierte a este platillo en una botana que no debe consumirse diariamente, mucho menos como sustituto de algún platillo en nuestra dieta o si la actividad física que desempeñamos es escasa.

Las temidas grasas

El apogeo de "productos light" y "reducidos en grasa" puede hacernos pensar que las grasas son un castigo de la naturaleza. No podríamos estar más equivocados. La grasa, además de ser una reserva energética almacenada en nuestro cuerpo, protege a los órganos internos, ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles –es decir, solubles únicamente en grasa, como la A, D, E y K– y nos aislan del frío.

En las frituras podremos encontrarlas gracias al proceso de elaboración, donde el aceite juega un rol fundamental, además de proporcionarles el sabor y la textura que las caracteriza. Su estabilidad y grado de alteración influirá en su calidad y duración en los anaqueles. Sin embargo, de la composición que tenga el aceite vegetal, dependerá la presencia, o no, de grasas saturadas y trans.

¿Grasas trans? Seguramente las habrás escuchado nombrar en alguna parte. Se trata de un tipo específico de grasa que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas. A este proceso se le denomina hidrogenación y consiste, como su nombre lo sugiere, en agregar moléculas de hidrógeno al aceite vegatal. Este tipo de grasas, a pesar

de su origen vegetal, puede provocar en nuestro organismo que el colesterol "bueno", o HDL (lipoproteínas de alta densidad), descienda, y el "malo", o LDL (lipoproteínas de baja densidad), se eleve. Por ello, esta clase de grasas ha sido relacionada con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o, incluso, arteriosclerosis.

La Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que "las personas activas que se encuentran en equilibrio energético pueden recabar de las grasas alimentarias hasta el 35% de su aporte energético total, si su aporte de ácidos grasos esenciales y de otros nutrientes es suficiente, y si el nivel de ácidos grasos saturados no supera el 10% de la energía que consumen". Es decir, que si se tiene una dieta de 2,000 kilocalorías al día, el contenido de grasa no debe ser mayor a 78 gramos y, de éstas, no más de 22 deben ser grasas saturadas.

En el estudio encontramos productos que proporcionan hasta más del 50% de la recomendación emitida por los expertos, lo que se considera como un aporte alto para provenir de un solo producto.

Sal al por mayor

Además de las grasas, las frituras son ricas en sodio. Este mineral, aparte de darle sabor al producto, ayuda a su conservación. Sin embargo, como ya todos sabemos, su exceso puede provocar desde hipertensión hasta problemas cardiovasculares, pasando por los molestos edemas (retención de líquidos e inflamaciones). De acuerdo con la OMS, la cantidad de sal diaria no debe superar los 6 gramos; es decir, los 2,400 miligramos de sodio. Y tal vez se escuche como una cantidad muy grande, pero lo cierto es que comunmente la superamos.

De ahí que las frituras puedan convertirse también en un motivo para exceder el límite de sodio que podemos permitirnos diariamente pues, si consumimos frituras, la ingesta de sal se incrementa considerablemente. Sólo es necesario recordar que 100 gramos de este tipo de frituras puede contener entre 426 y 2,673 miligramos de este mineral. Como podemos imaginar, las personas con problemas cardiovasculares, de diabetes, o con restricciones en sal o grasas, deben pensarlo dos veces antes de abrir una bolsa de frituras.

NORMATIVIDAD

Para el diseño del estudio, nuestro Laboratorio tomó como referencia las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-1993
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, ELABORADO POR LA SECRETARÍA DE SALUD

EL ESTUDIO

¿Sabes qué te estás llevando a la boca cuando botaneas? El Laboratorio Profeco, sí. Para la realización de este estudio se analizaron 30 frituras y botanas procesadas de maíz y/o trigo o mezcladas con soya, comercializadas a nivel nacional por diversas marcas. También se incluyeron tres productos de venta a granel únicamente con fines comparativos.

FRITURAS Y BOTANAS de harina de trigo y/o maíz

	Totis Donitas Botanas de trigo, chile y limón / 110 g	Cazares Frituras de harina de maíz / 155 g	Cheetos Torciditos Sabritas Frituras de cereal de maíz con sabor queso y chile, reducidas en grasa saturada / 270 g	Qué Totis Esponjaditos Cereal de maíz / 140 g	Fritos Sabritas Frituras de maíz nixtamalizado con chile y sabor limón / 180 g
Carbohidratos gramos por 100 gramos	58	60	53	51	54
Proteína gramos por 100 gramos	6	7	5	6	6
Grasa gramos por 100 gramos	28	30	38	34	35
Sodio miligramos por 100 gramos	1532	453	667	1350	936
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	501	533	576	537	552
Grasa saturada gramos por 100 gramos	13	4	13	16	16
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.0	0.1	0.3	0.2	0.1
Costo por 100 g	$10.14	$9.54	$8.81	$9.10	$9.39
Información comercial	Completa	No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 155 g y tuvo hasta 143.32 g.	Se ostenta como reducida en grasas saturadas, pero su contenido es similar que las demás.	Resalta queso cheddar, pero no se detecta la grasa característica del queso.	Completa

	Sabritones Sabritas Frituras de harina de trigo con chile y sabor limón / 310 g	Tostachos Barcel Totopos de maíz con sal / 500 g	Totis Natural Botanas de multigrano, trigo, avena y soya / 85 g	Churrumais Sabritas Frituras de harina de maíz nixtamalizado con chile y sabor limón / 200 g	Productos Fritos Chicharrón de harina con chile y limón / 150 g
Carbohidratos gramos por 100 gramos	66	66	59	58	62
Proteína gramos por 100 gramos	8	7	11	6	8
Grasa gramos por 100 gramos	18	24	22	31	24
Sodio miligramos por 100 gramos	2248	426	1742	811	1326
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	461	508	473	536	499
Grasa saturada gramos por 100 gramos	9	7	11	14	3
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.0	0.6	0.1	0.1	0.1
Costo por 100 g	$9.19	$6.02	$11.48	$6.48	$10.67
Información comercial	Completa	Completa	Presenta leyendas exageradas que no comprueba.	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

Se resaltan en color rojo los resultados que:
A) son calificados por la IMS como "alto en sodio"; es decir, que presentan más de 500 miligramos de sodio en 100 gramos del producto.
B) Presentaron grasas trans en el análisis de 100 gramos del producto.

Rancheritos Sabritas Totopos de maíz nixtamalizado con chile y especias / 220 g	Doritos Nacho Recargados Sabritas Totopos de maíz nixtamalizado con chile y sabor queso / 265 g	Runners Barcel Frituras de maíz con sabor salsa picante / 200 g	Totis Chicharrones Botanas de trigo / 150 g	Quesabritas Sabritas Botanas de maíz horneado con sabor queso y chile, reducidas en grasa saturada / 170 g	Crujitos Sabritas Frituras de harina de maíz nixtamalizado con sabor queso y chile / 130 g
62	63	53	64	53	62
6	7	5	8	6	7
26	26	37	19	37	26
1082	513	888	1453	733	962
510	513	566	460	568	512
12	11	12	13	13	12
0.1	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0
$9.67	**$8.21**	**$7.86**	**$7.67**	**$15.20**	**$13.69**
Completa	Completa	Completa	Completa	Aunque se dice horneada, contiene grasa. Se ostenta como reducida en grasas saturadas, pero su contenido es similar que las demás.	Completa

Takis Original Barcel Pequeñas tortillas de maíz enrolladas y fritas sabor taco / 190 g	Arran Churritos Frituras de harina de maíz, trigo y soya, sabor chile y limón / 175 g	Del Carrito Frituras de harina de trigo con sal / 100 g	Boka.chitos Horneados Cereal de maíz horneado sabor queso / 220 g	Topitos Queso Bokados Tostadas de maíz enchilado sabor queso y chile / 160 g	Bokaditas Frituras de harina de maíz sazonadas / 225 g
68	61	60	53	61	59
6	8	8	6	7	6
23	26	26	37	27	30
617	890	1146	811	625	745
502	512	506	565	516	534
7	4	12	17	12	14
0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1
$7.29	**$8.86**	**$9.90**	**$8.18**	**$6.56**	**$4.40**
Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Presenta leyendas exageradas que no comprueba.	Presenta la leyenda: "¡Ahora con más queso y más jalapeño!", pero no demostró tener queso.	Completa

FRITURAS Y BOTANAS de harina de trigo y/o maíz (continuación)

	Bokados Ruedas Chicharrones de harina de trigo sabor queso y chile / 100 g	Bokados Chirritos Frituras de harina de maíz sabor chile y limón / 225 g	Bokados Chicharrones de harina de trigo sabor chile y limón / 120 g	Del Carrito Chicharrones rin / 63 g	Fritura Pipos Churritos / 25 piezas de 9 g c/u
Carbohidratos gramos por 100 gramos	58	60	59	62	63
Proteína gramos por 100 gramos	7	7	7	5	6
Grasa gramos por 100 gramos	28	29	24	26	25
Sodio miligramos por 100 gramos	1722	492	2514	1029	1342
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	506	529	479	507	501
Grasa saturada gramos por 100 gramos	13	12	11	13	5
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2
Costo por 100 g	**$10.25**	**$4.40**	**$8.75**	**$9.57**	**$5.40**
Información comercial	Presenta leyendas exageradas que no comprueba.	Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 9 g y tuvo hasta 7.35 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

FRITURAS Y BOTANAS de harina de trigo y/o maíz comercio informal sin marca

	Churritos A granel	Frituras De harina de trigo / a granel	Chicharrón De harina de trigo / a granel
Carbohidratos gramos por 100 gramos	50	59	47
Proteína gramos por 100 gramos	5	6	7
Grasa gramos por 100 gramos	41	28	40
Sodio miligramos por 100 gramos	645	1386	1480
Contenido energético kilocalorías por 100 gramos	591	518	577
Grasa saturada gramos por 100 gramos	6	4	6
Grasa trans gramos por 100 gramos	0.3	0.1	0.1
Costo por 100 g	**$9.25**	**$13.91**	**$31.84**

	Matracas Chicharrones de harina de trigo / 450 g	Fritos Pipos Donitas con sal, frituras de harina de trigo / 375 g (25 paquetes de 15 g c/u)	Productos Omar De harina de trigo, sal y limón / 25 piezas de 15 g c/u
	62	60	67
	8	6	9
	19	26	14
	2673	1014	1946
	455	496	430
	4	4	7
	0.0	0.1	0.1
	$5.18	$4.59	$4.59
	Completa	25 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 4.53 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado. Presenta leyendas exageradas que no comprobó.	47 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 7.08 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

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.

LO QUE CONCLUIMOS

¿Y qué podemos concluir tras las pruebas realizadas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor? He aquí algunas generalidades sobre las frituras analizadas:

CALIDAD SANITARIA. Respira con tranquilidad; después minuciosas pruebas microbiológicas, nuestro Laboratorio determinó la ausencia de microorganismos patógenos.

CALORÍAS. El aporte energético de esta botana es considerable. Los productos de la muestra se ubicaron en un rango de entre 430 y 576 kilocalorías por cada 100 gramos de producto.

CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS. En la muestra, el contenido de carbohidratos varió entre 51 y 68 gramos por cada 100 gramos de producto; el de proteínas, entre 5 y 9 gramos.

GRASA VEGETAL. Aunque todos los productos declararon el uso de aceites vegetales, durante el estudio se encontraron productos con alto contenido de grasas saturadas, generalmente relacionadas con enfermedades cardiovasculares.

GRASAS TRANS. De acuerdo con las pruebas, la cantidad de grasas trans en la muestra varió de 0% a 0.9%.

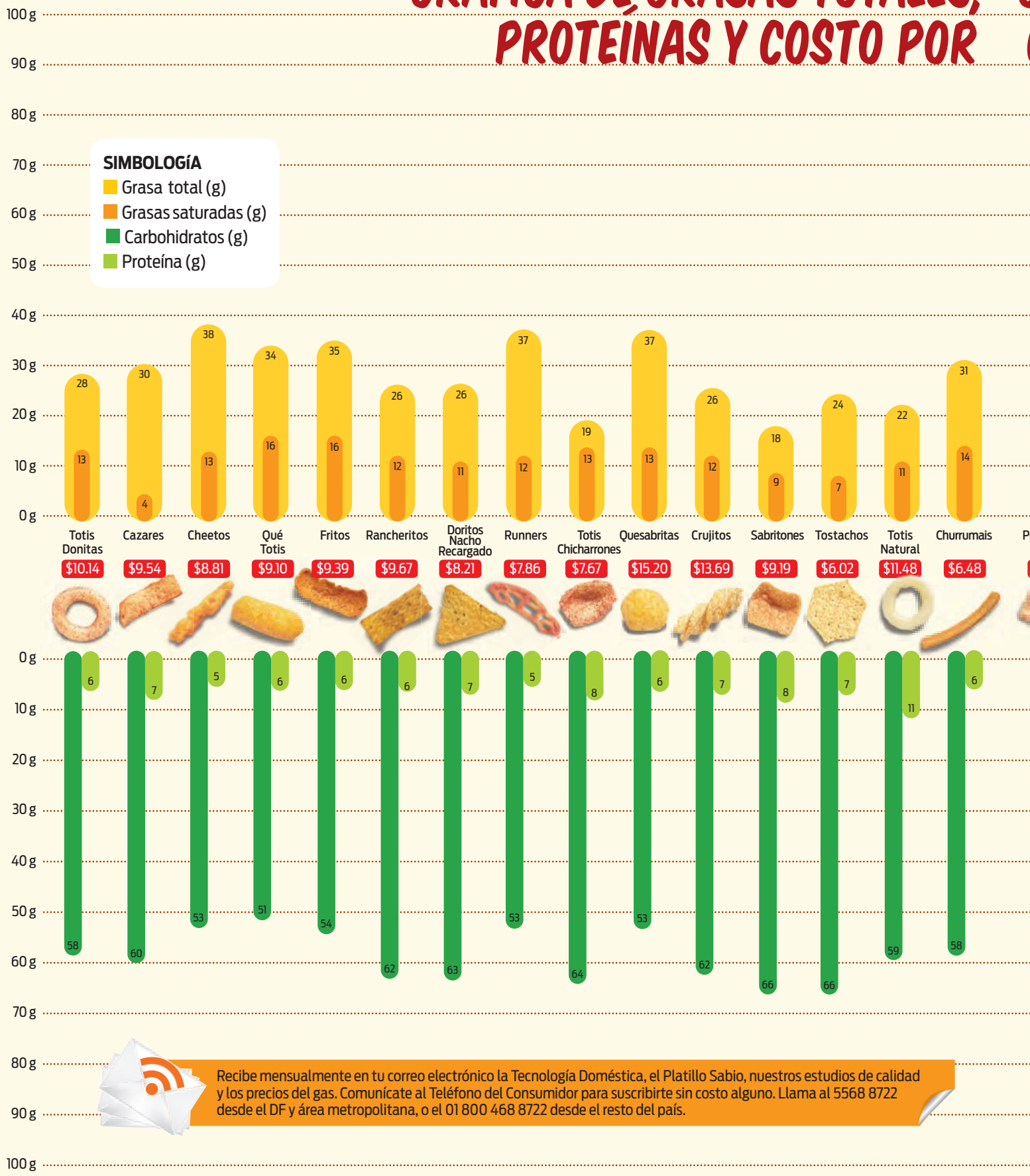
GRASAS. El contenido en la muestra varió entre los 14 y 38 gramos por cada 100 gramos de producto.

SAL. Dependiendo del gusto de los consumidores, la cantidad de sodio añadida varía de marca a marca. El rango de la muestra se situó entre los 426 y 2,673 miligramos de sodio por cada 100 gramos de producto. Ten en cuenta que la Organización Mundial de la Salud recomienda que no se deben ingerir más de 6 gramos de sal al día, es decir, 2,400 miligramos de sodio. Según la misma organización, un alimento es considerado como alto en sodio cuando en 100 gramos se superan los 500 miligramos de este mineral.

ETIQUETADO. En general, dos situaciones problemáticas. Una, algunos productos de la muestra no cumplieron los contenidos netos. La otra, algunas marcas incurrieron en leyendas exageradas, falta de veracidad en la información u omisiones respecto a los requisitos exigidos por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

A GRANEL. En los productos a granel que analizamos –sólo con fines comparativos–, encontramos que tienen altos contenidos de grasa (de 28 a 41 gramos), mayores a los de sus pares de venta individual. Sin embargo, su contenido de grasas saturadas no fue muy alto (tan sólo de 4 a 6 gramos), ni el de grasas trans (de 0.1% a 0.3%). A estos productos también se les fue la mano con el sodio (de 645 a 1,480 miligramos por 100 gramos de producto).

GRÁFICA DE GRASAS TOTALES, PROTEÍNAS Y COSTO POR



Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al Teléfono del Consumidor para suscribirte sin costo alguno. Llama al 5568 8722 desde el DF y área metropolitana, o el 01 800 468 8722 desde el resto del país.

GRASAS SATURADAS, CARBOHIDRATOS, CADA 100 GRAMOS DE PRODUCTO

¿CUÁL ES TU FAVORITA? COMPÁRALA CON LAS OTRAS Y DESCUBRE QUÉ TE ESTÁS LLEVANDO A LA BOCA EN CADA PUÑADO

¿UNA BOTANITA?

Resultados más destacados

RECOMENDACIONES

Como se ha referido en otros estudios, no existen alimentos "buenos" o "malos", tan sólo hábitos alimenticios que a la larga pueden terminar por perjudicar o beneficiarnos. Saber combinar ingredientes y alimentos, así como determinar sus cantidades y frecuencia, resulta indispensable para llevar una dieta balanceada. Antes de proscribir las frituras de tu dieta, toma en cuenta nuestras recomendaciones:

- Antes de dar el primer bocado, considera el balance que llevas entre las calorías que ingieres y la actividad física que desempeñas.
- Las personas con hipertensión arterial deben evitar el consumo de este tipo de frituras y botanas debido al alto contenido de sodios.
- No es recomendable consumir este tipo de botanas y frituras en grandes cantidades en la dieta diaria, tanto por el aporte calórico que proporcionan, como por su alto contenido de grasas y sal. Por ende, las frituras y botanas no son una opción recomen-dable para el lunch diario de los niños.
- Especialistas en nutrición recomiendan que el consumo de estos productos no debe sustituir un plato en la dieta habitual.
- Si tienes mucha hambre o su sabor te es irresistible, procura separar una ración y guardar el resto. Es muy común devorar estas botanas hasta que, sin darnos cuenta, se haya terminado la bolsa y cometido un exceso.
- Recuerda que, a final de cuentas, son botanas, no platillos ni guarniciones.

Fuentes hemerográficas:
Abellón, Lucía. (2012). "Sobrepeso y obesidad crean ya tantos problemas como el hambre". 6 de marzo de 2012. Consultado en línea http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/03/05/actualidad/1330971557_662268.html (Revisado el 8 de marzo de 2012).

Productos Omar
Una de las marcas con mayor contenido de sodio (1,946 mg). 47 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 7.08 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
Bokados Ruedas
• Presenta leyendas exageradas que no comprueba.
• Uno de los productos con mayor contenido de sodio (1,722 mg) por cada 100 g.
Bokados Topitos Queso
Presenta la leyenda: "¡Ahora con más queso y más jalapeño!", pero no demostró tener queso.
Respecto al costo, resultó que el chicharrón de harina de trigo a granel tuvo el más alto por 100 gramos de producto
$31.84
Totis Natural
Presenta leyendas exageradas que no comprueba.
Matracas
Una de las marcas con mayor contenido de sodio (2,673 mg) por cada 100 g.
Fritura Pipos
• No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 9 g y tuvo hasta 7.35 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
Productos Fritos
No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
Boka.chitos
• Uno de los productos con más grasa total (37 g) y calorías (565 kcal) por cada 100 g.
• Presenta leyendas exageradas que no comprueba.
Cazares
No cumple con el contenido neto declarado; dice tener 155 g y tuvo hasta 143.32 g.
Fritos Pipos
25 de 50 paquetes no cumplen con el contenido neto declarado; dicen tener 15 g y tuvieron hasta 4.53 g. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado. Presenta leyendas exageradas que no comprobó.
Runners
Una de las marcas más grasa total (37 g), grasa trans (0.9) y calorías (566 kcal).
Quesabritas
• Uno de los productos con más grasa total (37 g) y calorías (568 kcal) por cada 100 g.
• Aunque se dice horneada, contiene grasa. Se ostenta como reducida en grasas saturadas, pero su contenido es similar a las demás.
Cheetos
• Uno de los productos con más grasa total (38 g), calorías (576 kcal).
• Se ostenta como reducida en grasas saturadas pero su contenido es similar que las demás.