Endulzados, salados y almidonados

Puré de tomate envasado, salsa cátsup y tipo cátsup:

El tomate (o jitomate, según en qué zona del país estemos) es tan cotidiano en nuestras salsas, platos y vasos, que pocas veces nos detenemos a revisar con ojo crítico qué comemos al preparar o aderezar nuestra comida con opciones de puré o salsas cátsup o tipo cátsup industrializadas. ¿Tendríamos que analizarlo? Definitivamente sí, en especial si cuidas tu ingesta de azúcar (diabetes), sal (hipertensión) y almidones y conservadores

Puré de tomate envasado

El tomate, cuyo nombre científico es "Lycopersicon escultelum", es de hecho una fruta, que pertenece a la familia de las solanáceas. Es un alimento muy consumido en nuestra dieta, ya que tiene mucha **agua, fibra y antioxidantes, además de pocas calorías.** Destaca su contenido de potasio, magnesio, sodio, fósforo, vitamina C y carotenos.

En el mercado encontramos el tomate fresco y enlatado, comercializándose en forma de puré o triturado.

El puré de tomate envasado es el producto obtenido del tomate molido, tamizado y concentrado, pudiendo contener sal, envasado en recipiente sanitario y sometido a un proceso térmico para su conservación.

Debido a que la consistencia y el color determinan el primer juicio que percibe el consumidor sobre su calidad, la norma mexicana NMX-F-033-1982 "Alimento para humanos. Puré de tomate envasado", que establece especificaciones que constituyen una referencia para determinar la calidad de éstos, determina que a este producto **no se le permite la adición de colorantes o espesantes** (como almidones o gomas comestibles), ya que su inclusión **es una adulteración.**

También en el mercado encontramos purés condimentados o sazonados para los cuales no existe una norma de referencia.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearán como referencia en el estudio son:

NOM-002-SCFI-2011. 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.

NMX-F-033-1982. Puré de tomate envasado.

EL ESTUDIO

El estudio analizó cinco productos que se denominan puré de tomate, un tomate natural triturado y un puré de tomate doble concentrado, además de siete que se denominan puré de tomate condimentado, uno sazonado y dos con chile.

En todos los casos medimos su calidad sanitaria, los contenidos de tomate, azúcares, sodio y acidez. Verificamos la presencia de almidón y colorantes. También medimos su contenido neto y constatamos que cumplieran con lo declarado, y que la información ostentada en la etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre la calidad y características del mismo.

Puré de tomate condimentado o sazonado

Costo por 100 g
$10.57

La Costeña
Puré de tomate condimentado / México / 350 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	477	No contiene

Costo por 100 g
$2.32

Del Fuerte
Puré de tomate condimentado / México / 345 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	95
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	400	No contiene

Costo por 100 g
$2.70

Golden Hills
Puré de tomate condimentado estilo español / México / 200 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	85
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	452	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico

Costo por 100 g
$1.86

Del Fuerte
Puré de tomate con chile fresco / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	78
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	375	No contiene

FICHA TÉCNICA
Periodo del estudio
24 al 29 de septiembre de 2015
Periodo de muestreo
24 de septiembre al 10 de diciembre del 2015

Marcas analizadas **17**

Pruebas realizadas **1309**

Costo por 100 g
$1.95

HUNT´S

Puré de tomate condimentado / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	92
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	446	No contiene

Costo por 100 g
$1.86

Del Fuerte

Puré de tomate con chilpotle / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	90
Acidez (g/100 g)	0.5

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	392	No contiene

Costo por 100 g
$2.57

Del Fuerte

Puré de tomate sazonado / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	90
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	417	No contiene

Costo por 100 g
$1.62

Great Value

Puré de tomate condimentado / México / 210 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	76
Acidez (g/100 g)	0.5

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	Presenta	442	No contiene

Costo por 100 g
$1.63

Del Monte

Puré de tomate condimentado / México / 1 l

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	75
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	445	No contiene

Costo por 100 g
$1.51

HERDEZ

Puré de tomate condimentado / México / 1 kg

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	75
Acidez (g/100 g)	0.4

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	No presenta	392	No contiene

Puré de tomate

Costo por 100 g
$4.14

DELALLO

Puré de tomate / Italia / 822 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	1.0

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	219	No contiene

Costo por 100 g
$9.13

MUTTI

Puré de tomate / Italia / 400 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	278	No contiene

Costo por 100 g
$5.74

CIRIO

Tomate Natural triturado / Italia / 680 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.7

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	207	No contiene

Costo por 100 g
$1.63

La Morena

Puré de tomate / México / 800 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.8

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	394	No contiene

Costo por 100 g
$5.44

Orlotti

Puré de jitomate / Italia / 680 g

Información comercial	No indica en tabla nuntrimental contenido de grasa saturada, azucares y fibra
% de tomate en el producto	100
Acidez (g/100 g)	0.5

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	285	No contiene

Costo por 100 g
$29.64

CIRIO

Puré de tomate doble concentrado / Italia / 140 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	95
Acidez (g/100 g)	2.3

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Negativo	No presenta	214	No contiene

Costo por 100 g
$1.64

SORIANA

Puré de tomate / Chile / 213 g

Información comercial	Completa
% de tomate en el producto	93
Acidez (g/100 g)	0.6

Almidón	Colorantes	Sodio mg/100 g	Conservadores
Positivo	Presenta	404	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico

La **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**) recomienda bajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cardiopatía coronaria entre los adultos, con una ingesta de sodio por debajo de los 2 gramos (5g de sal) al día.

Todos los productos sujetos a estudio **cumplieron con los contenidos netos declarados,** así como con los requisitos en cuanto a la calidad sanitaria.

Los contenidos de sodio también son variables en los productos analizados. Dependiendo de la marca, tienen entre **207 y 477 miligramos** de sodio en 100g de producto.

LO QUE ENCONTRAMOS

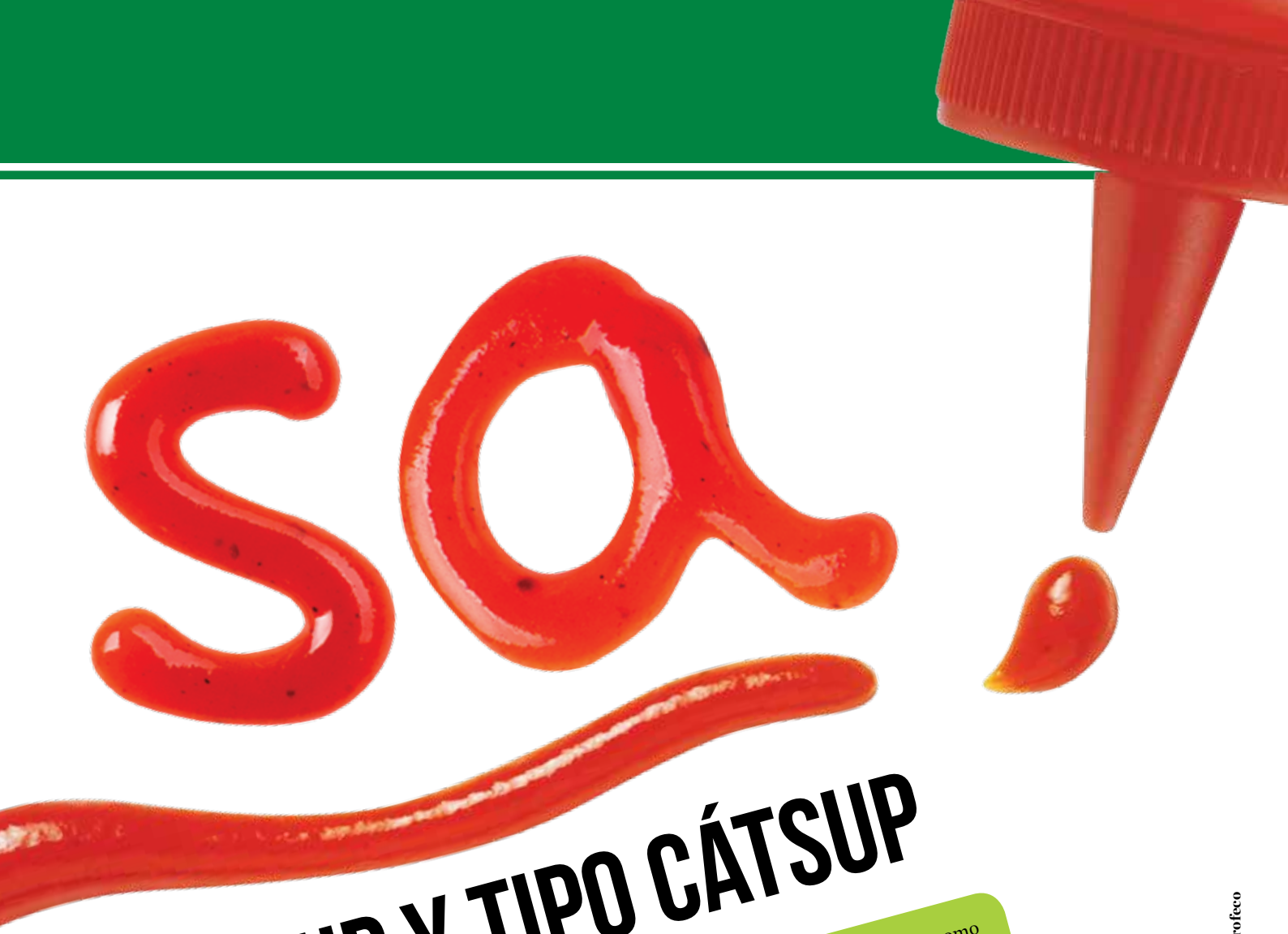
La mayoría de los purés de tomate objeto del estudio son 100% de tomate, no así los que se denominan **purés condimentados,** sobre los cuales no existe norma de referencia. Encontramos purés condimentados con **sólo 75% de tomate,** algunos adicionan almidones y, una marca, conservadores. Revisa las tablas.

Dentro de los que se denominan **puré de tomate**, el único que dio positivo en almidón fue el de la marca **SORIANA.**

Recomendaciones de compra, consumo y conservación.

- Antes de adquirir un puré de tomate revisa que el envase no tenga ningún deterioro y además verifica su fecha de caducidad.
- Después de abrir el producto es recomendable vaciarlo y mantenerlo en refrigeración para conservarlo.

Sal



CÁTSUP Y TIPO CÁTSUP

La salsa cátsup se asocia a la comida rápida. Su sabor agridulce es característico sobre hamburguesas, salchichas, papas fritas, ensaladas, pizzas, entre otros platos.

Este popular aderezo es elaborado con tomate concentrado, vinagre, azúcares y sal, además de especias, condimentos y aditivos. Varias opciones usan espesantes que les dan más consistencia, pero reduciendo el contenido de tomate.

De acuerdo con la norma mexicana NMX-F-346-1980 "Salsa de tomate Cátsup", que establece especificaciones que sirven para determinar su calidad, el producto debe tener por lo menos 12 por ciento de sólidos totales de tomate –que equivalen a que el producto sea elaborado a partir de 44.4% mínimo del fruto de tomate y no contener espesantes, colorantes, ni conservadores– para ostentarse como salsa cátsup.

En los últimos años se comercializan también las salsas de tomate "tipo cátsup", que en general tienen menos tomate y almidones.

Estos productos de sabor intenso son muy consumidos, por eso los pusimos a prueba: medimos su calidad sanitaria, su contenido de tomate, azúcares, proteína, sodio y su acidez. También verificamos la presencia de almidón, espesantes y colorantes.

Medimos su contenido neto y verificamos que cumplieran con lo que declaran en su etiqueta, y que no confundan al consumidor sobre su calidad y características.

El estudio incluyó el análisis de 15 productos que se denominan salsa cátsup y 11 tipo cátsup.

NORMATIVIDAD
Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:
NOM-002-SCFI-2011. 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.
NMX-F-346-S-1980. Salsa de Tomate Cátsup.

Salsa de tomate cátsup

Costo por 100 g
$2.88

Costo por 100 g
$3.48

Costo por 100 g
$10

Costo por 100 g
$8.27

Costo por 100 g
$9.04

Costo por 100 g
$3.16

	La Costeña	HEINZ KIDZ	Campo vivo	FULL CIRCLE	Heinz	Heinz
	Salsa cátsup México / 400 g	Salsa de tomate para niños de 37 meses en adelante / México / 397 g	Salsa cátsup hecha con jitomates orgánicos. Cátsup orgánica / No indica / 400 g	Salsa cátsup / E.U.A. / 567 g	Salsa de tomate Ketchup orgánica / Canadá / 397 g	Salsa de tomate ketchup/ México / 397 g
Información al consumidor	Completa	No justifica técnicamente: "100% para niños. Salsa de tomate para niños de 37 meses en adelante"	No indica en tabla nuntrimental contenido de grasa saturada, azúcares y sodio No indica país de origen Presenta leyenda mercadológica: "Vive sano. Come orgánico", que no se puede justificar técnicamente Tuvo hasta 4.8% menos de contenido neto declarado	No justifica técnicamente: "No contiene jarabe de maíz de alta fructosa"	Completa	No justifica técnicamente: "Ketchup Heinz se elabora sólo con tomates provenientes de nuestras propias semillas. Hablamos de creación, no de producción"
Sólidos totales provenientes del tomate (%) *Requiere por norma 12% mín.	9.9	9.5	8.3	7.8	7.6	5.6
Proteína (%) *Requiere por norma 1.5% mín.	1.3	1.3	1.5	1.6	1.2	1.3
Azúcares (g/100 g)	21.4	23.3	14.1	23.5	23.4	22.5
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Espesantes	Presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Colorantes	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Sodio (mg/100g)	1,134	784	412	794	1,062	731
Conservadores	Contiene ác. sórbico	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene

FICHA TÉCNICA
Periodo del estudio
24 al 30 de septiembre de 2015
Periodo de muestreo
24 de septiembre al 10 de diciembre de 2015

Marcas analizadas **26**

Pruebas realizadas **2470**

VALLEY FOODS	SORIANA	Special Value	Del Monte	Hunt´s	Golden Hills	Premier Plus
Salsa de tomate cátsup/ E.U.A. / 680 g	Salsa de tomate cátsup/ México / 397 g	Salsa de tomate cátsup/ No indica / 680 g	Salsa de tomate cátsup/ México / 390 g	Salsa de tomate ketchup/ México / 600 g	Salsa cátsup / E.U.A. / 680 g	Salsa de tomate cátsup / México / 4.5 kg
Completa	Completa	No indica caducidad o consumo preferente No indica país de origen	Presenta la frase mercadológica "Archi Reque-te Recontrarica", que no se puede justificar técnicamente	Completa	Completa	Tuvo hasta 5% menos del contenido neto declarado
5	4.5	3.7	3.6	3.6	3.4	4.2
1.2	0.9	1.1	0.7	0.9	1.1	0.5
23.4	24.6	22.8	20.1	22.1	21.8	12.4
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Positivo
No presenta	Presenta	No presenta	Presenta	Presenta	No Presenta	No Presenta
No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	Presenta
765	887	807	732	960	724	402
No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	No contiene	Contiene ác. benzoico

Salsa de tomate cátsup

Costo por 100 g
$1.18

Costo por 100 g
$1.23

	CHEF´S CEPACSA	CHEF´S CEPACSA
	Salsa cátsup / México / 4.5 kg	Salsa cátsup / México / 4 kg
Información al consumidor	No justifica técnicamente: "Rinde Más!!!! ORGÁNICO. Cuida el medio ambiente, clasifica tu basura"	Tuvo hasta 2.7% menos del contenido neto declarado
Sólidos totales provenientes del tomate (%) *Requiere por norma 12% mín.	3.2	2.9
Proteína (%) *Requiere por norma 1.5% mín.	0.3	0.3
Azúcares (g/100 g)	15.3	6.6
Almidón	Positivo	Positivo
Espesantes	No presenta	No presenta
Colorantes	Presenta	Presenta
Sodio (mg/100g)	388	384
Conservadores	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico

Salsa tipo cátsup

Costo por 100 g
$1.22

Costo por 100 g
$3.38

Costo por 100 g
$1.45

Costo por 100 g
$1.45

Mega Rika	CLEMENTE JACQUES	Mi Catsup	Chedraui D´Calidad
Salsa tipo cátsup / México / 4.5 Kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 340 g	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	Salsa de tipo cátsup / México / 1 kg
No justifica técnicamente: "Ahora tu comida sabe más rica"	Completa	Aun cuando se denomina salsa de tomate tipo cátsup, su marca "Mi Catsup" induce a pensar que es cátsup	Completa
2.4	5.5	4.6	4.6
0.6	0.9	0.5	0.4
19.6	18.3	16	20.2
Positivo	Positivo	Positivo	Positivo
Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
No presenta	No presenta	Presenta	Presenta
1,071	815	725	806
Contiene ác. sórbico y ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico

La Costeña	Embasa	La Prateria	Bachi	Doña Chuy	HIPERMART	VENECIA
Costo por 100 g *$1.80*	*Costo por 100 g* *$1.49*	*Costo por 100 g* *$1.25*	*Costo por 100 g* *$1.24*	*Costo por 100 g* *$0.96*	*Costo por 100 g* *$1.60*	*Costo por 100 g* *$0.88*
Salsa tipo cátsup/ México / 1.05 kg	Salsa tipo cátsup/ México / 1 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 3.8 kg	Salsa tipo cátsup / México / 4.5 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 1 kg	Salsa de tomate tipo cátsup / México / 4 kg
Completa	Completa	Completa	No justifica técnicamente: "Contiene vitaminas A y C" Tuvo hasta 6.7% menos del contenido neto declarado	No justifica técnicamente: "Fórmula ¡Mejorada! Nueva Presentación ¡Ahora Más!"	Completa	Completa
3.1	2.9	2.8	2.3	2	1.8	1.3
0.7	0.5	0.4	0.3	0.2	0.3	0.2
14.3	17	12.2	12.2	11.4	12.2	3.8
Positivo	Positivo	Positivo	Positivo	Positivo	Positivo	Positivo
Presenta	No presenta	Presenta	No presenta	No presenta	Presenta	Presenta
No presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
622	455	571	564	338	562	1,258
Contiene ác. sórbico	No contiene	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. benzoico	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico	Contiene ác. sórbico y ác. benzoico

LO QUE ENCONTRAMOS

- Todos los productos sujetos a estudio cumplieron los requisitos en cuanto a la calidad sanitaria.

- Sobre su contenido neto, encontramos marcas de cátsup que no cumplen con lo que declaran: **Campo Vivo,** de **400g; Premier Plus,** de **4.5kg; CHEF'S CEPACSA,** de **4kg;** así como la marca tipo cátsup **Bachi,** de **3.8kg.**

- **Ninguna de las salsas cátsup** cumplió con el **contenido mínimo** de sólidos de tomate que requiere la norma **(12%),** incluso hay varias marcas de cátsup que tienen menos tomate que las que se denominan tipo cátsup (revise las tablas), adicionan espesantes y/o almidones, y algunas incluyen conservadores y hasta colorantes.

- Encontramos productos con contenidos de sólidos de tomate exageradamente bajos **(2.9%).**

- Sobre las que se **denominan tipo cátsup** no existe una reglamentación que delimite el contenido de sus ingredientes. En todos los productos de esta categoría encontramos almidones y/o espesantes, conservadores, en la mayoría colorantes y, como en las cátsup, también azúcar.

- Al hablar del **aporte nutrimental** de los productos estudiados, los carbohidratos figuran como el principal, ya que tienen azúcares, espesantes y almidones. El contenido de azúcares en las cátsup y las tipo cátsup tiene diferencias notables entre marcas, puesto que oscila de **3.8% a 24.6%**. Revisa las tablas para saber el dato de cada producto.

■Las proteínas dentro de las cátsup provienen del aporte que otorga el tomate por lo que sus contenidos son muy bajos. No obstante que la norma **NMX-F-346-1980** requiere que tengan al menos **1.5%,** sólo las marcas **Campo vivo** y **FULL CIRCLE** cumplen este requisito.

■Los contenidos de sodio también son variables en los productos analizados. Según cada marca, tienen entre **384** y **1,258** miligramos de sodio en 100g de aderezo.

■En cuanto a la veracidad de su información, es evidente que, de las que se denominan cátsup, ninguna es veraz, ya que no cumplen con los requisitos para denominarse así.

RECOMENDACIONES DE COMPRA, CONSUMO Y CONSERVACIÓN

■Antes de adquirir una salsa de tomate cátsup revisa que el envase no tenga ningún deterioro y además verifica su fecha de caducidad.

■Por su grado de acidez, deben evitar su consumo las personas con problemas estomacales como gastritis o úlcera.

■Debe tenerse en cuenta que las salsas cátsup y tipo cátsup contienen azúcar y sal, por lo que las personas con diabetes o las que controlan su dieta con bajos contenidos de sodio deben moderar su consumo.

■Después de abrir el producto es recomendable conservarlo bajo refrigeración.