

Forman parte de nuestra canasta básica y son el embutido de mayor consumo a nivel nacional;¹ asimismo, son adquiridas regularmente por todos los estratos sociales, debido a que la oferta, calidad y precios son muy variados.

A pesar de que es del conocimiento de muchos que los embutidos no son precisamente la forma más saludable de consumir productos cárnicos, las salchichas en nuestro país no pierden popularidad, porque son versátiles y fáciles de preparar, y porque a los pequeños de la casa les encantan.

Por su gran fama, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor las ha sometido a análisis en varias ocasiones,² para que decidas si merecen estar incluidas en tu dieta, y elijas qué marca y con qué frecuencia consumirlas.

El embutido más popular

Para el estudio se consideraron salchichas elaboradas a base de pollo, pavo o cerdo, tanto de origen nacional como importadas. En los últimos años, las que están hechas con carne de ave (pollo y pavo) se han convertido en las predilectas de los consumidores, ya que el precio de la carne de cerdo se ha incrementado, aparte de que **son muchos quienes consideran que las de pavo tienen un mejor sabor y son más saludables³ —aunque, como verás más adelante, esto último no es necesariamente cierto—**.

Para su proceso de fabricación, la carne es mecánicamente deshuesada y se muele hasta tener una pasta que se mezcla con agua y otros ingredientes que, dependiendo de la marca, varían en presencia o contenido: almidones, harinas, soya, sal, agentes de curado, preservativos, sabores y colorantes (revisa nuestra infografía); como puedes esperar, el contenido de nutrientes es distinto entre las marcas.

¹ProCHILE Guadalajara. (Abril de 2011). *Estudio de mercado: chorizo y salchicha de cerdo; jamón de pavo en México*. Consultado el 16 de julio de 2014, en http://www.prochile.gob.cl/wp-content/blogs.dir/1/files/mf/documento_05_02_11182848.pdf

²El último en: Revista del Consumidor. (Septiembre de 2010). "Laboratorio Profeco Reporta: Salchichas para hot dog. El rey de los embutidos al confesionario", pp. 34-45. Consultado el 17 de julio de 2014, en <http://revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2010/10/salchichas2.pdf>

³ProChile Guadalajara. (Abril de 2011).

FICHA TÉCNICA

PERIODO
DEL ESTUDIO

25 de abril al
15 de julio de 2014

PERIODO
DE MUESTREO

25 de abril al
26 de mayo de 2014

MARCAS

46

ANALIZADAS

PRUEBAS

5,658

REALIZADAS



El estudio

Para conocer la calidad de estos embutidos, analizamos 46 marcas de salchichas incluyendo las que se denominan “salchichas de pavo”, “salchichas para hot dog” y “salchichas viena”. En cada producto se evaluó y verificó:

Contenido de nutrimentos

CANTIDAD DE PROTEÍNA. Un mayor contenido en proteína suele asociarse con una mejor calidad nutrimental del producto y, por tanto, un costo mayor. En las salchichas las proteínas provienen de la carne, de la soya y de las harinas (generalmente de trigo, esta última adicionada para abaratar el producto).

CANTIDAD Y TIPO DE GRASA. Las salchichas contienen cantidades importantes de grasa y presentan diferencias en los aportes de grasas saturadas, dependiendo de los ingredientes con que hayan sido elaboradas, pues además de la carne, varias marcas agregan grasa de cerdo, incluso una de las que se denominó de pavo. Hay que tener presente que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL (“malo” o lipoproteínas de baja densidad). La Organización Mundial de la Salud (OMS), con base en un informe de expertos, sugiere que las grasas representen entre 15% y 30% de la ingesta energética diaria total, y que las grasas saturadas no superen 10% de ese total.

NIVELES DE SODIO. Por los agentes de curado, sal y conservadores, las salchichas tienen altos contenidos de sodio, por lo que lo determinamos en cada marca.

TIPO DE CARNE EMPLEADA. Se verificó que el tipo de carne usada en la elaboración de las distintas marcas fuera efectivamente el declarado en la etiqueta.

CONTENIDO DE FÉCULA (ALMIDÓN). Si bien todas contienen fécula, este es un ingrediente que las abarata. Se estableció su contenido en todos los productos para que puedas compararlas.

CALIDAD SANITARIA. La salchicha es un alimento susceptible de contaminación microbiana, por lo que las buenas prácticas de higiene y sanidad en su fabricación deben cumplir los más estrictos estándares de calidad. En todos los casos se verificó que no presentaran microorganismos patógenos. Para tu tranquilidad, te adelantamos que en este rubro todas cumplieron.

CONTENIDO DE AGUA. En la fabricación de las salchichas se utilizan grandes cantidades de agua, por lo que su presencia fue determinada en el producto.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR. Se verificó que cada producto estuviera debidamente etiquetado y presentara la información completa sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

PRECIO. Aunque no fue un criterio para evaluar su calidad, las tablas de resultados incluyen el costo promedio por salchicha, el cual determinamos basándonos en el precio al adquirir el producto en el mercado.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplean como referencia en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011.

Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados.

Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

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.

NMX-F-065-1984.

Alimentos. Salchichas. Especificaciones.



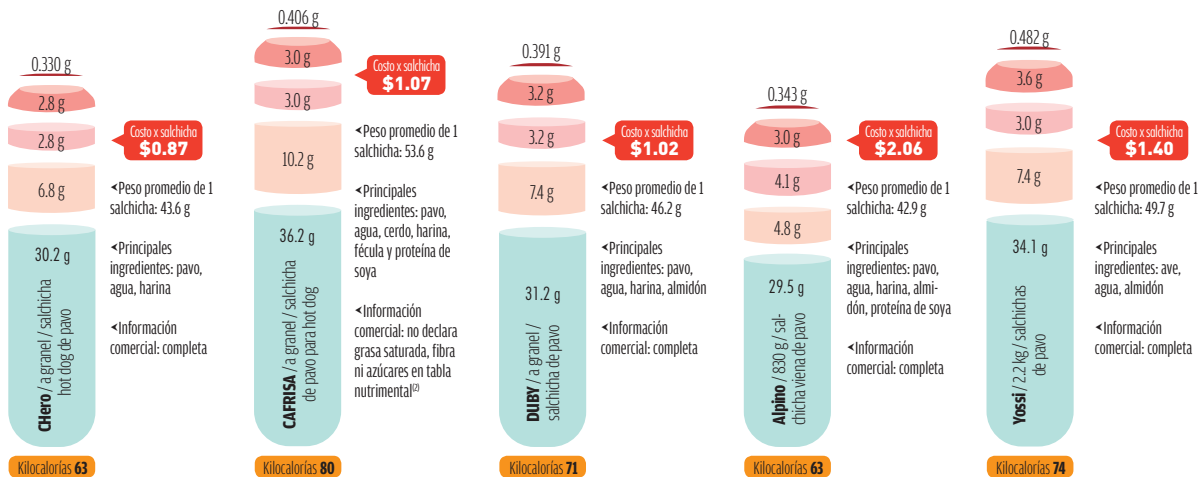
¿Una fuente de proteínas?

Al ser un producto cárnico, las salchichas en teoría deberían ser una buena fuente de proteínas de alto valor biológico. No obstante, en su elaboración se suele emplear carne con mucho tejido conjuntivo (tendones, cartílagos, nervios, etc.) rico en colágeno, una proteína de bajo valor biológico por no poseer todos los aminoácidos esenciales.³

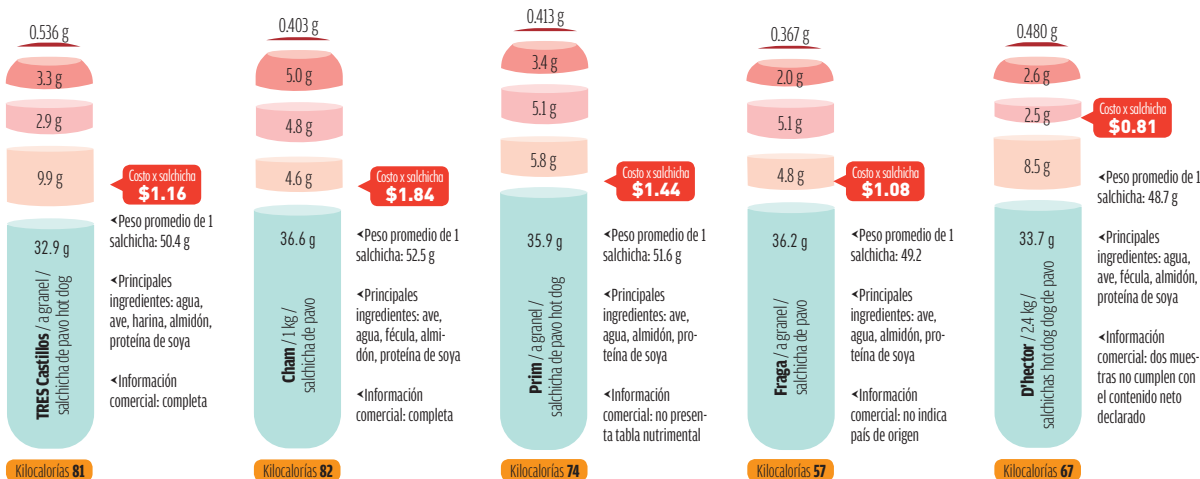
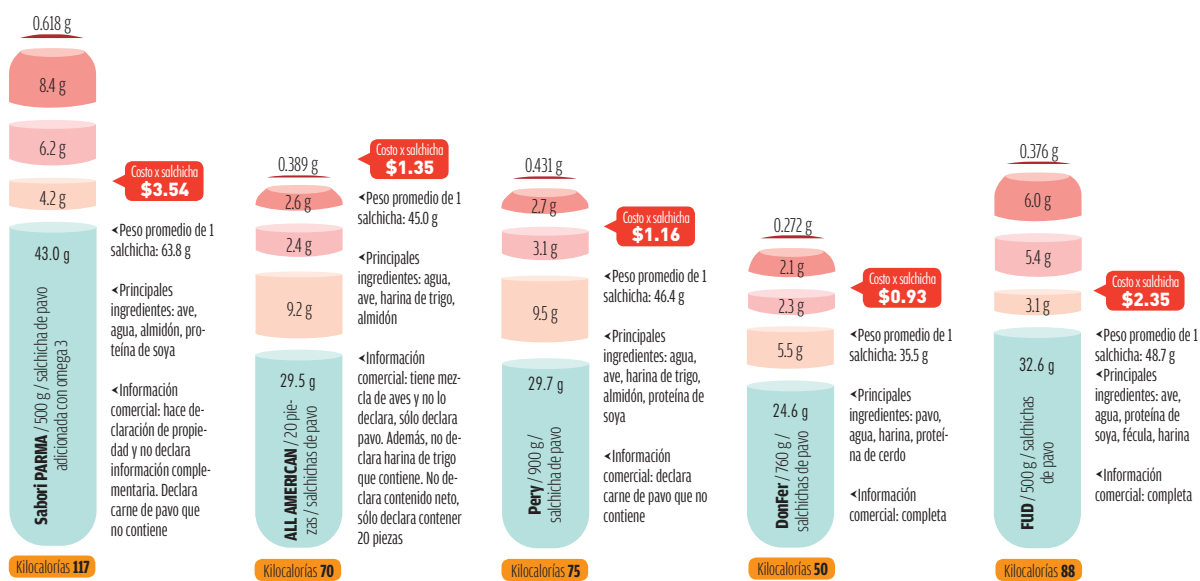
³ Eroski Consumer. (16 de enero de 2009). “Las salchichas”. Consultado el 16 de julio de 2014, en <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevos-y-derivados/2005/04/01/140874.php>

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.

Salchichas de pavo



MUCHOS CONSUMIDORES QUE PREFIEREN LAS DE PAVO CONSIDERAN QUE TIENEN MEJOR SABOR Y SON MÁS SALUDABLES

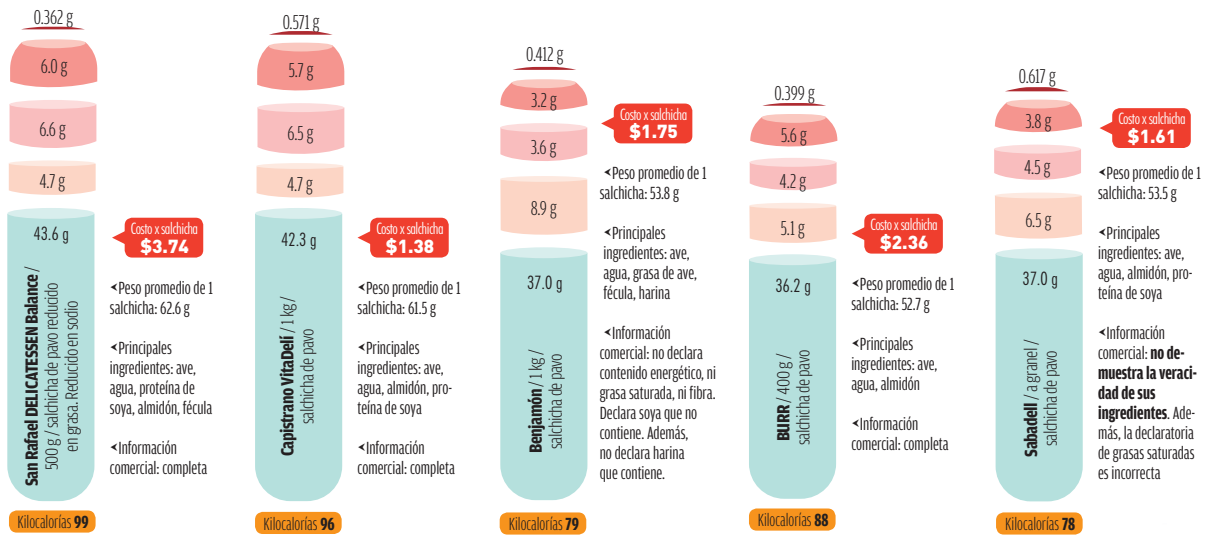
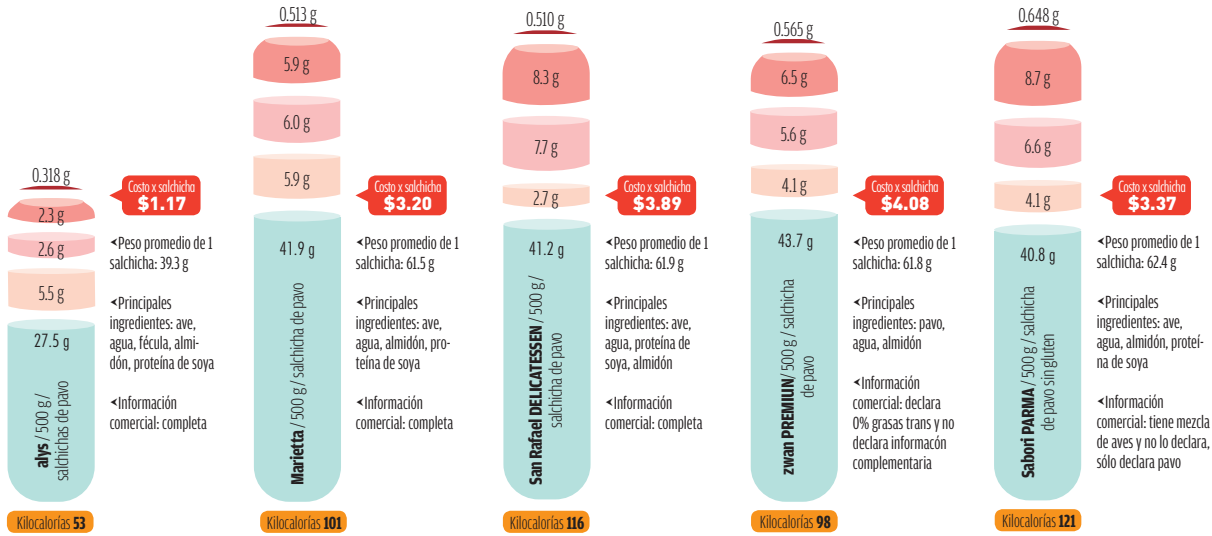


SIMBOLOGÍA				
● SODIO	● GRASA	● PROTEÍNA	● CARBOHIDRATOS	● AGUA

¹⁾ El fabricante muestra nueva etiqueta corregida que próximamente estará en el mercado.

²⁾ El fabricante presenta nueva etiqueta modificada que ya introdujo al mercado.

Nota: Los datos mostrados son por salchicha.



La sal invisible

Por todos los medios nos llega la recomendación de que moderemos nuestro consumo de sal si no queremos que nuestra salud nos cobre factura desarrollando hipertensión y otros males.

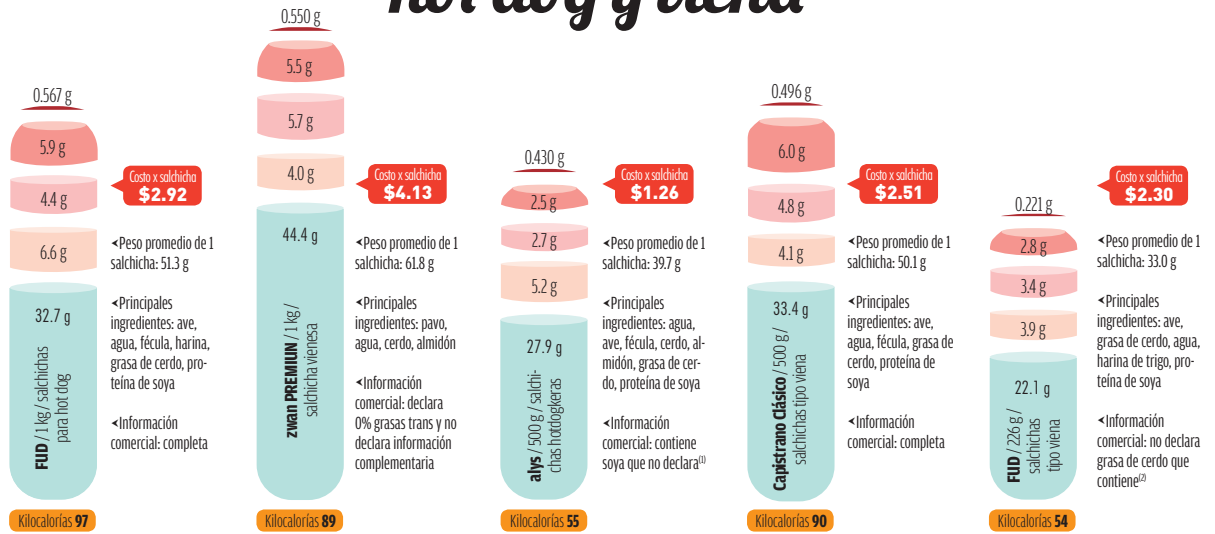
La mayoría de nosotros nos contentamos con retirar el salero de la mesa y con agregar poca sal al cocinar. Pero la realidad es que **la sal que por nuestra cuenta añadimos representa sólo 11% de nuestra ingesta total de este mineral, mientras que 12% corresponde al sodio que ya contienen los alimentos en forma natural, y el otro 77% al que contienen los alimentos procesados** – como las salchichas y demás embutidos – en su fórmula.³

Por eso, no en balde subrayamos que siempre revise el aporte de sal en el paquete, y considere las porciones que consumes en un día, de este y otros productos.

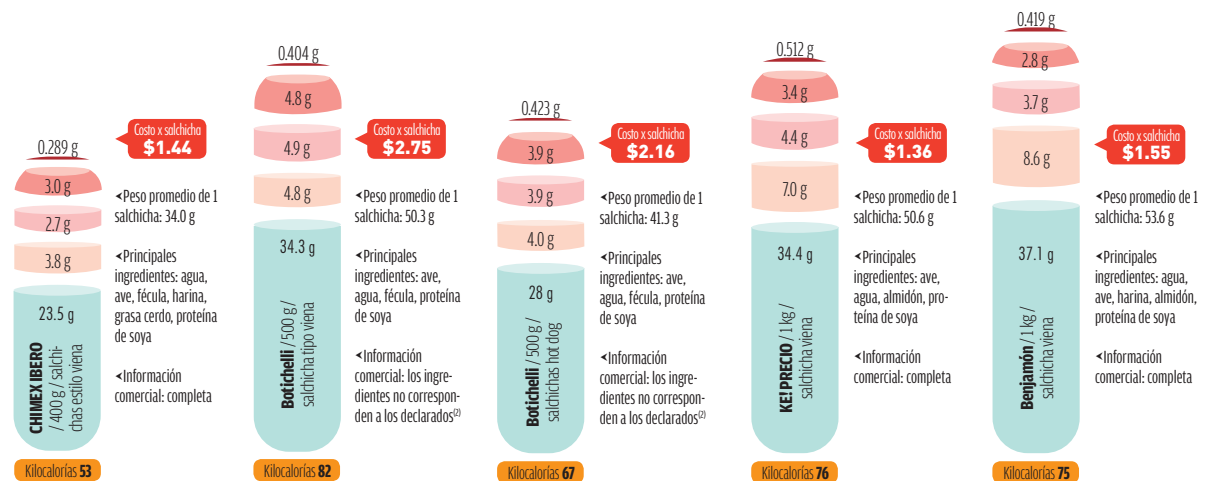
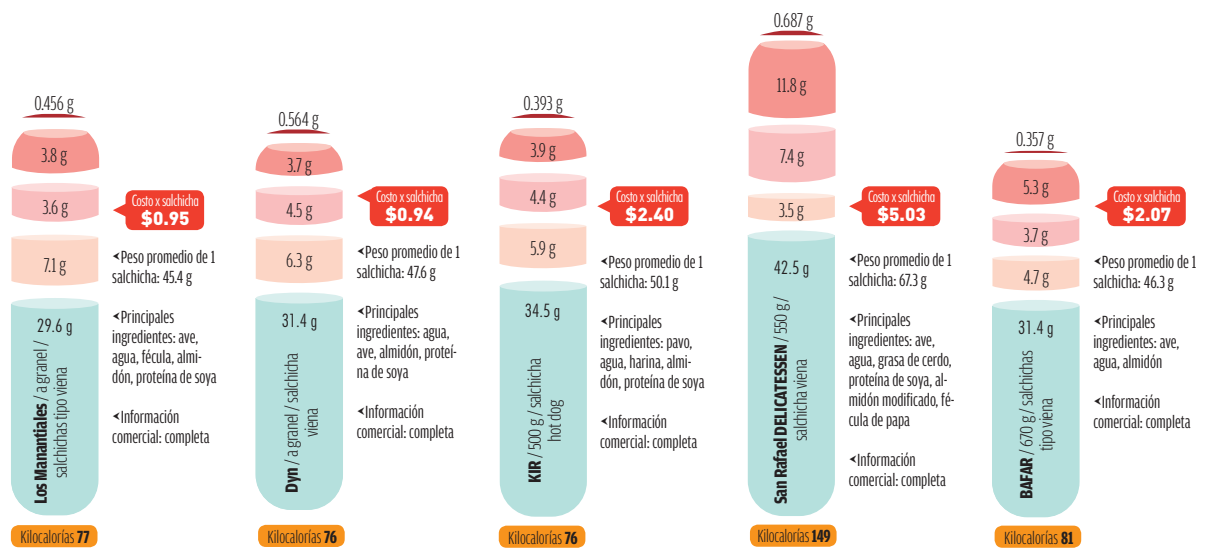
³ Food and Drug Administration. (Julio de 2012). *Información sobre alimentos*. Consultado el 21 de julio de 2014, en <http://www.fda.gov/downloads/Food/FoodbornIllnessContaminants/UCM317101.pdf>



Salchichas hot dog y viena



LEE
MUY BIEN LA ETIQUETA
Y REVISAS LOS
NIVELES DE
FÉCULA, GRASAS
SATURADAS
Y SODIO



Conclusiones

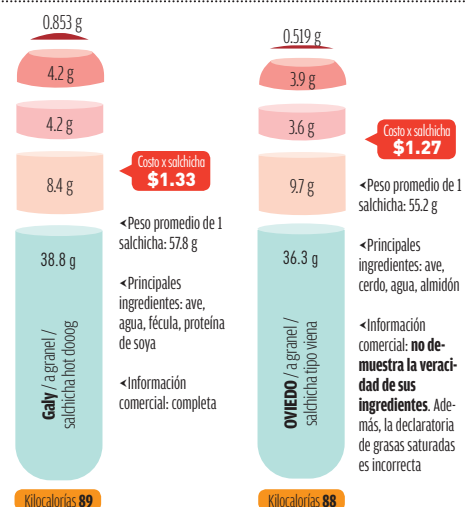
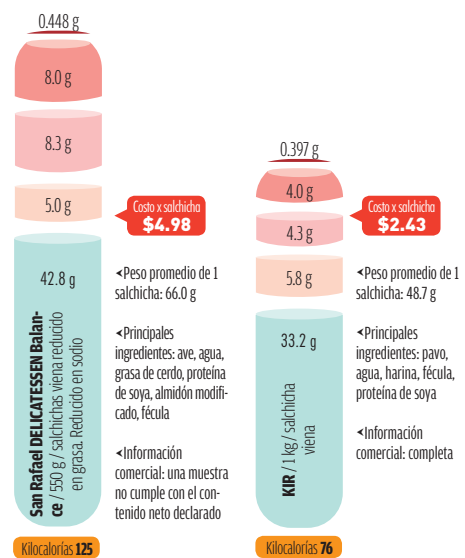
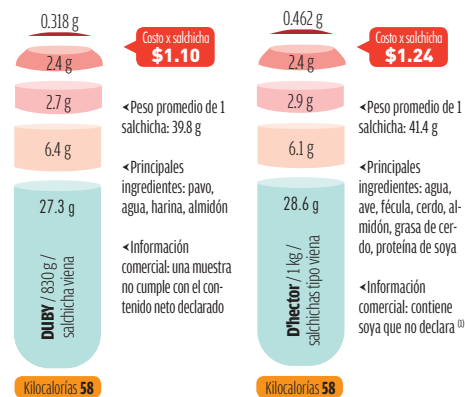
SIMBOLOGÍA

● SODIO ● GRASA ● PROTEÍNA ● CARBOHIDRATOS ● AGUA

⁽¹⁾ El fabricante muestra nueva etiqueta corregida que próximamente estará en el mercado.

⁽²⁾ El fabricante presenta nueva etiqueta modificada que ya introdujo al mercado.

Nota: Los datos mostrados son por salchicha.



► Encontramos que, según la marca, **cada salchicha puede pesar entre 33 y 67.3 gramos**

► **En cuanto a los nutrimentos, también presentaron amplias diferencias según la formulación y peso de la marca:**

- Encontramos que la grasa se encuentra entre **2.0 y 11.8** gramos por salchicha (como las marcas **"Fraga" Salchicha de Pavo** y **"San Rafael DELICATESSEN" Salchicha Viena**, respectivamente)

- Las proteínas, que no en todos los casos son de origen animal debido a la adición de soya, varían entre 2.3 gramos por salchicha (como la marca **"DonFer" Salchichas de Pavo**) y 8.3 gramos por salchicha (es el caso de la marca **"San Rafael DELICATESSEN Balance" Salchicha Viena**)

- Los carbohidratos, que provienen de las harinas y/o almidones que se les adicionan, los encontramos en el orden de 2.7 gramos por salchicha (es el caso de la marca **"San Rafael DELICATESSEN" Salchicha de Pavo**) y 10.2 gramos por salchicha (es el caso de la marca **"CAFRISA" Salchicha de pavo para Hot Dog**)

► Encontramos que la mayoría de las salchichas se elaboran con carne de ave (pollo o pavo) o mezcladas con carne de cerdo o grasa de cerdo; **generalmente son de carne procesada (pastas)**

► Se encontró que el origen de las proteínas no sólo son las **pastas cármicas (73.9%)**, sino también la soya que se les adiciona, aunque por el aumento del costo de la soya ya no se le añade en altos porcentajes

► **Fue notoria la presencia de almidón y/o harinas en las salchichas.** De los productos analizados, el

100% las adiciona; esto, además de abaratar los costos de fabricación, hace al producto más energético, por lo que quienes padecen problemas de sobrepeso, obesidad o son celíacos, deben considerarlo

► En general, durante la fabricación de la salchicha se adiciona la sal, agentes de curado, y en su mayoría conservadores. Estos ingredientes hacen que el producto sea alto en sodio: encontramos entre **853** miligramos (es el caso de la marca **"Galy" Salchicha Hot Doog**) y 221 miligramos por salchicha (como la marca **"FUD" Salchichas tipo Viena**). La OMS recomienda no más de **2,000** miligramos para los adultos, entre **115 y 350** miligramos para los niños (5-10 años), y entre **600 y 1,100** miligramos de sodio al día para los púberes

► Los valores energéticos de las distintas marcas de salchicha son diferentes, debido a las variaciones en los contenidos de grasa, carbohidratos y proteínas, tal como se muestra en los resultados. La salchicha con más aporte calórico es **"San Rafael DELICATESSEN" Salchicha Viena**, que aporta 149 kilocalorías por salchicha

► En cuanto al contenido neto, **"D'hector" Salchichas Hot Dog de pavo**, **"DUBY" Salchicha Viena**, y **"San Rafael DELICATESSEN Balance" Salchicha Viena** no cumplieron en alguna muestra con lo que declaraban

► Para corroborar la veracidad de la información, además del análisis se revisó en órdenes de producción de los productos que los ingredientes que señalan en la etiqueta fueran veraces. Los resultados mostraron que varias marcas no declaran los ingredientes que adicionan, como **"Sabori PARMA" Salchicha de pavo adicionada con Omega 3**, **"ALL AMERICAN" Salchichas de pavo**, **"Benjamón" Salchicha de pavo**, **"alys" Salchichas HotDogkeras**, **"FUD" Salchicha tipo Viena**, **"D'hector" Salchicha tipo Viena**, **"Benjamón" Salchicha Viena**, **"Botichelli" Salchichas tipo viena** y **"Botichelli" Salchichas para Hot Dog**



¿Qué esconden?

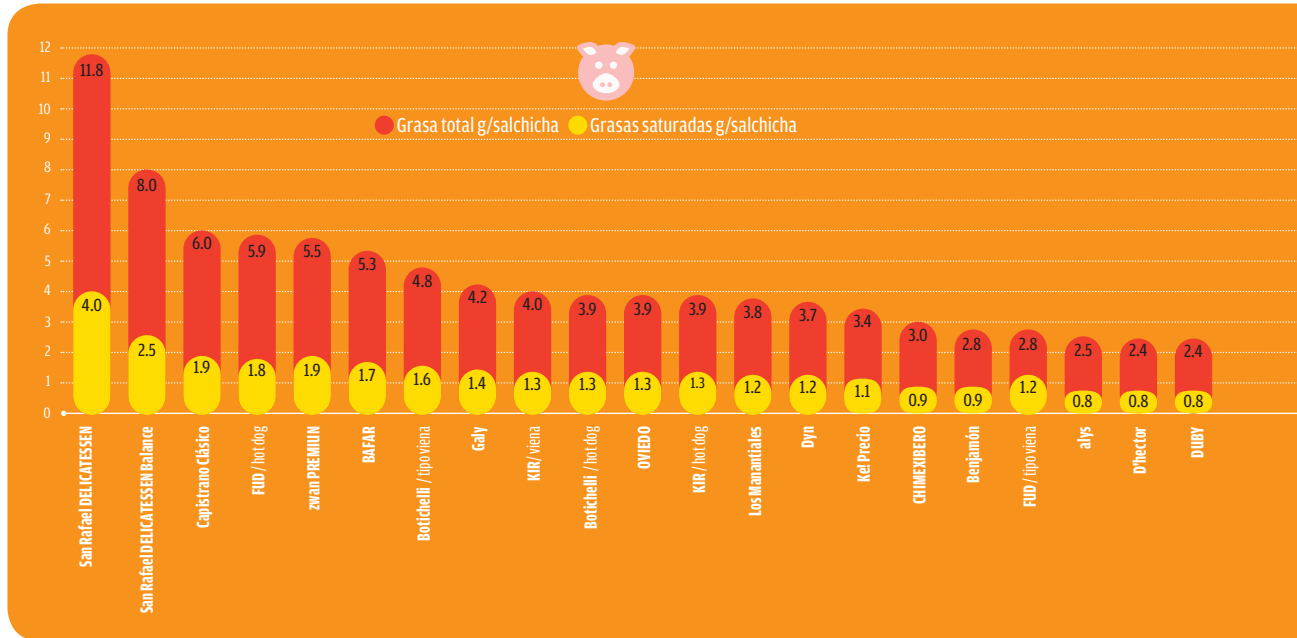
► Dos marcas no presentaron sus órdenes de producción para demostrar la veracidad de sus ingredientes: **"OVIEDO" Salchicha tipo Viena** y **"Sabadell" Salchicha de pavo**, lo que nos hizo preguntarnos si tienen algo que ocultar



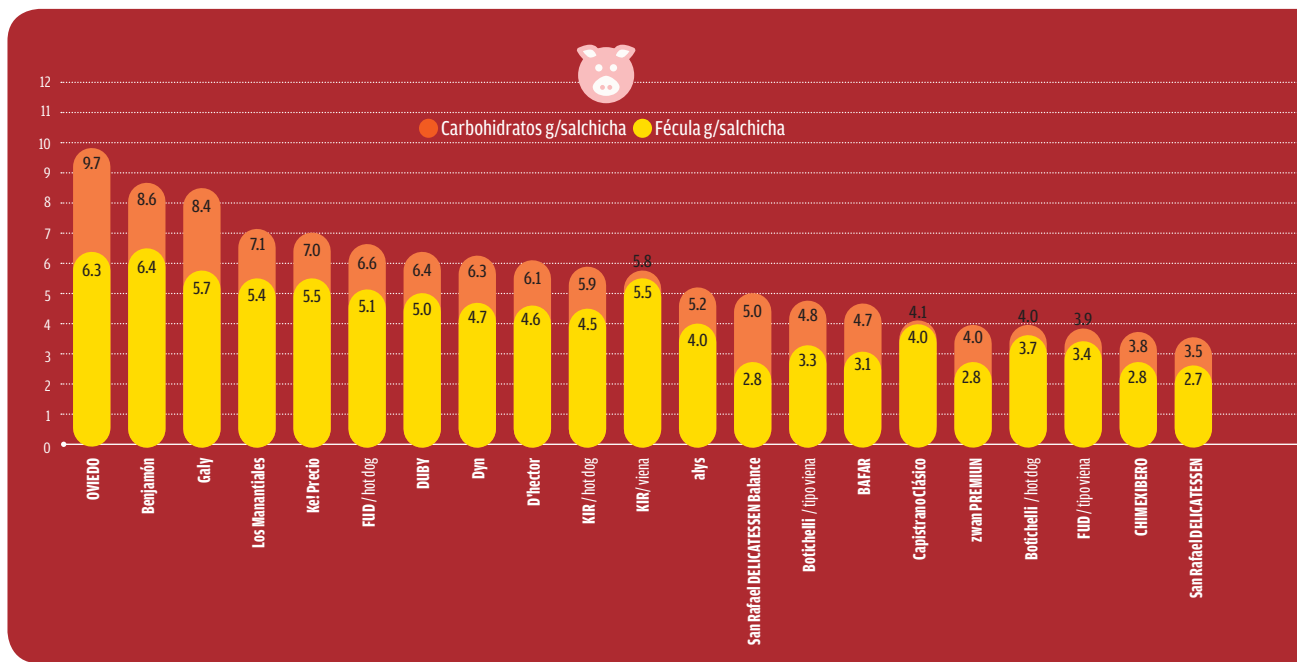
Salchichas hot dog y viena



ADEMÁS DE LA CARNE,
VARIAS MARCAS
AGREGAN
GRASA DE CERDO,
AUNQUE SE TRATE DE
SALCHICHAS
DE PAVO O POLLO



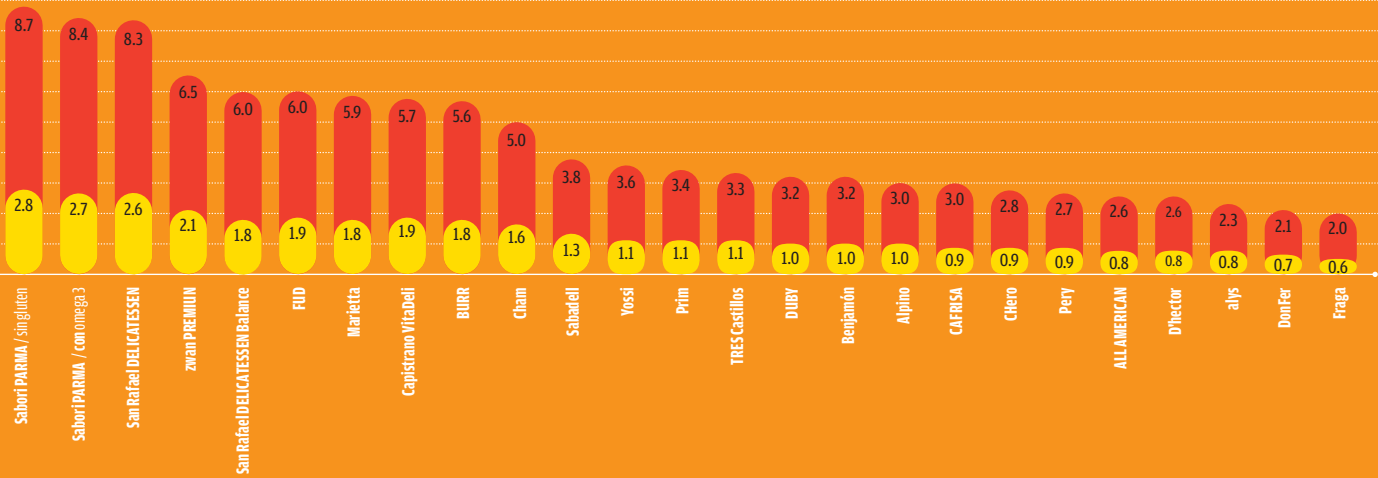
AUNQUE TODAS
CONTIENEN
FÉCULA,
ESTE ES UN
INGREDIENTE
QUE DISMINUYE
SU CALIDAD Y
LAS ABARATA



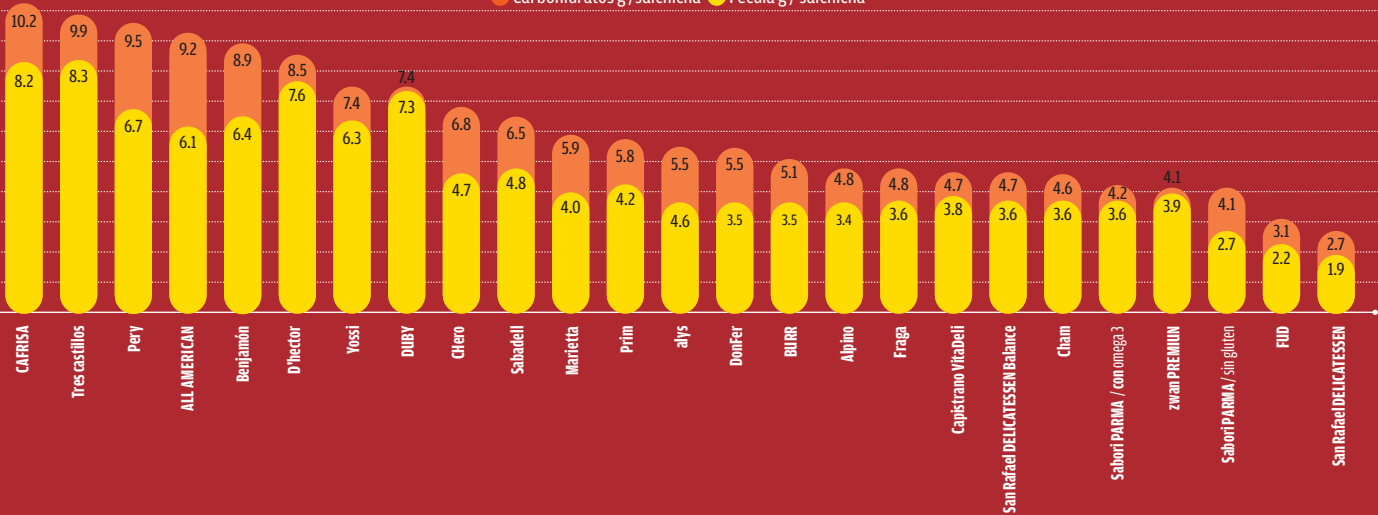
Salchichas de pavo



● Grasa total g/salchicha ● Grasas saturadas g/salchicha



● Carbohidratos g/salchicha ● Fécula g/salchicha



Los números de la s...

RECOMENDACIONES

01



Antes de comprar observa que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad y esté refrigerado

02



Ten siempre presente su alto contenido de sodio y procura no rebasar la ingesta diaria recomendada

03

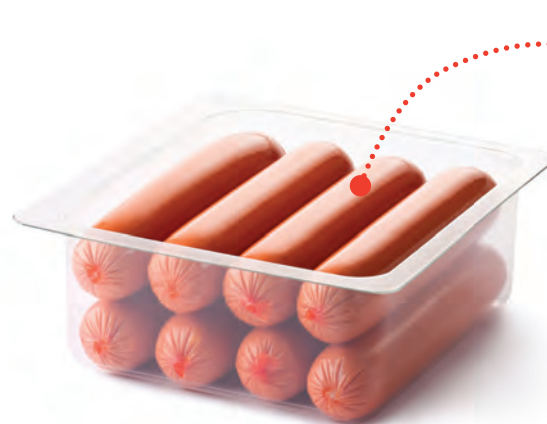
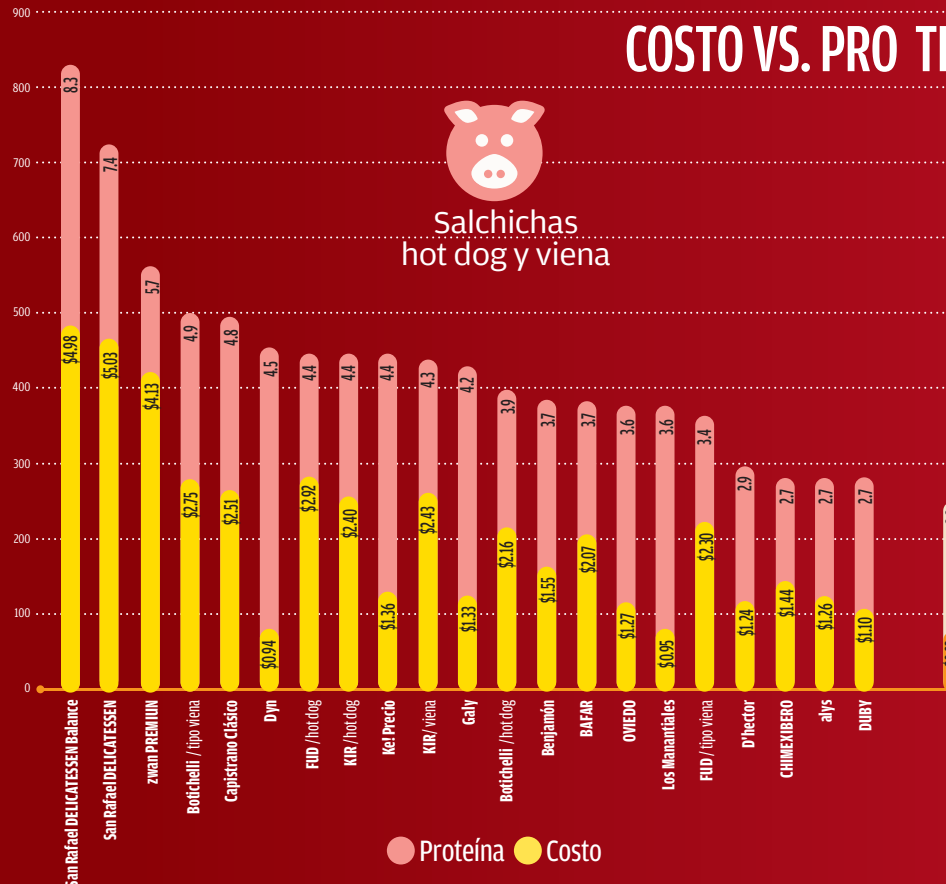


Las salchichas tienen un aporte calórico considerable; no obstante, dentro de una dieta equilibrada podemos incluir todos los tipos de alimentos, si controlamos las cantidades que consumimos

COSTO VS. PROTEÍNA



Salchichas hot dog y viena



8 de cada 10 las prefieren de **PAVO*****

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 al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

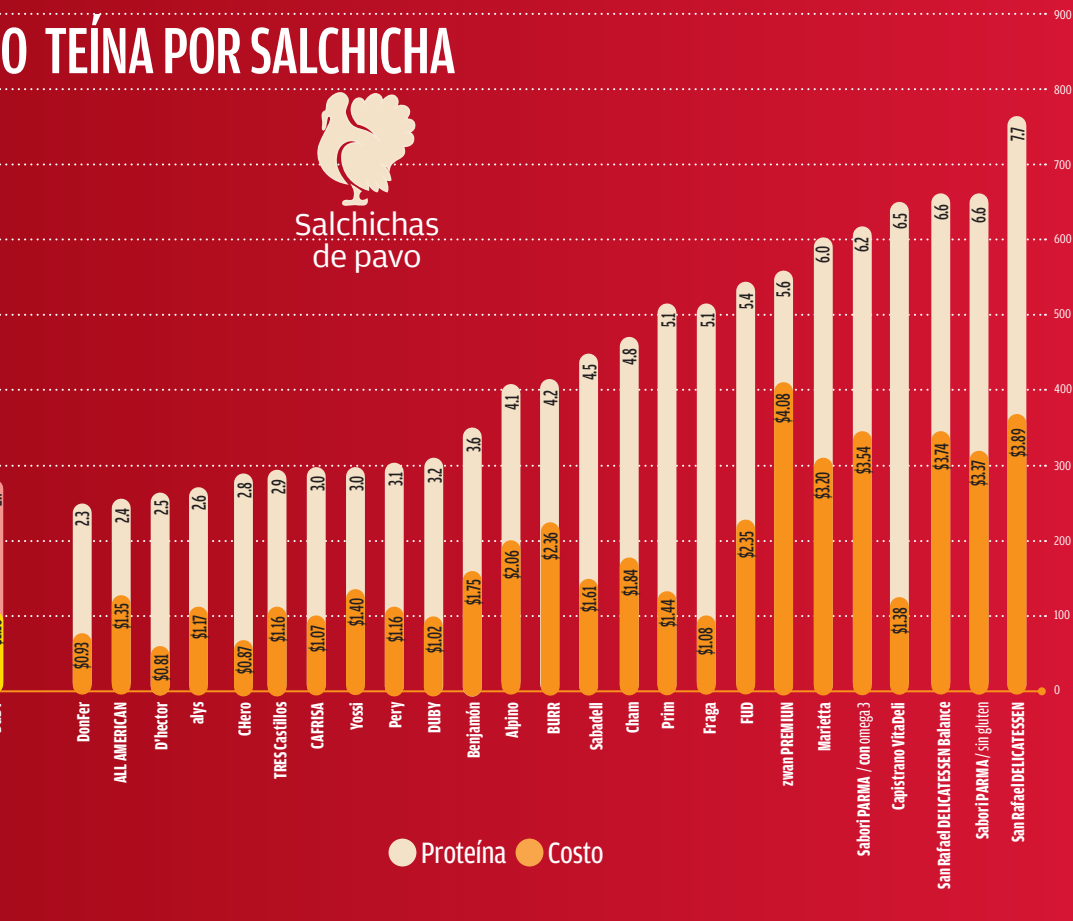
Salchicha

Te presentamos interesantes datos sobre el consumo de salchicha en México

TEÍNA POR SALCHICHA



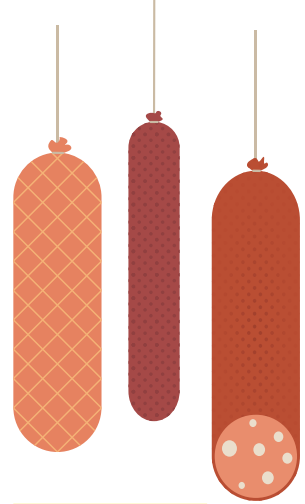
Salchichas de pavo



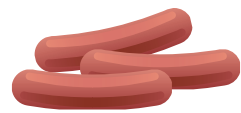
● Proteína ● Costo

► Precio

La variación en el precio fue de 0.81 a 5.03 pesos por salchicha. Si revisas las tablas verás que el costo es directamente proporcional a la calidad de los ingredientes que contiene, pero también al peso de la salchicha. Es de esperarse que sean más baratas aquellas con más carbohidratos, ya que al añadir féculas disminuye el contenido de carne.



Comer con regularidad carne procesada aumenta en un **42%** el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón*



Viena es la preferida de los mexicanos**



En México, el consumo per cápita anual de salchichas es de **3.91 kg****



10,312 millones de pesos generaron en ventas**

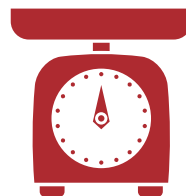


3 de cada 10 personas comen salchichas **2 o 3** veces a la semana***

70% de los niños las comen con cátsup***



En **2013** se produjeron **463,798** toneladas de salchicha**



* R. Micha, S. K. Wallace, Harvard School of Public Health, (Mayo de 2010). "Red and Processed Meat Consumption and Risk of Incident Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis", en Clinical summaries del American Heart Association, Circulation, 2010;121:2251-2252. Consultado el 18 de julio de 2014, en <http://circ.ahajournals.org/content/121/21/2271.short>
 ** COMECARNE, Consejo Mexicano de la Carne, con datos de INEGI.
 *** Profeco, Dirección de Estudios sobre el Consumo, (Mayo de 2010). "Sondeo cara a cara sobre el consumo de salchicha" y "Sondeo en línea sobre el consumo de salchicha". Documentos internos.

Fuentes
 -Revista del Consumidor, (Diciembre de 2007). "Laboratorio Profeco Reporta: Salchichas", pp. 38-51.