9 549897

Estudio de calidad: purés de tomate

EN BUSCA DEL TOMATE PERDIDO

Un porcentaje considerable de las marcas que analizamos no cumplen con la cantidad de tomate necesaria para denominarse "purés", según la única norma de referencia con la que contamos los consumidores. Entonces, ¿con qué has preparado tu sopa todo este tiempo? Te decimos quién te ofrece un auténtico puré de tomate.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO	PRODUCTOS ANALIZADOS	PRUEBAS REALIZADAS
29 de septiembre al 15 de noviembre de 2010	18	1,262

Tomate rojo, jitomate o, de forma más simple, tomate. Como sea que se le conozca en cualquier parte del país, este maravilloso fruto es otra más de las dádivas de México para las cocinas del mundo. "Un fruto de semejante redondez y semejante color (todo él lujuria apretada, rojo corazón congelado de doncella azteca) solo puede ser originario de un país que, en una época no muy lejana, fue casi el paraíso", escribió Fernando del Paso en su "Elogio del jitomate", parte del libro *La cocina mexicana,* un recetario de su esposa, Socorro del Paso, aderezado con textos del escritor.

El tomate es quizá el fruto de origen prehispánico que más éxito ha tenido en todas las cocinas alrededor del mundo, ya que es cordialmente acogido en prácticamente todas las costumbres gastronómicas. Prueba de ello es que los austriacos le llamaron "manzana del paraíso", los italianos lo conocen como "manzana de oro", mientras que los alemanes también le llaman "manzana del amor". Así entonces, no hablamos de un producto menor: el tomate posee propiedades nutritivas, ya que es rico en vitamina A y C, minerales como potasio, calcio, hierro, magnesio, sodio y zinc; además, es una fuente de licopeno, un pigmento vegetal del grupo de los carotenoides (que le otorga el típico color rojo intenso que debe tener) caracterizado por su capacidad antioxidante.

"¿Qué sería de los italianos sin sus pizzas? ¿De los norteamericanos sin su *ketchup?* ¿De los húngaros sin su *goulash?* O mejor dicho: ¿qué sería de estos y otros platillos, purés, pastas, salsas y jugos sin la existencia de ese maravilloso fruto que es el jitomate?", comenta en *La cocina mexicana* Fernando del Paso, a quien, por cierto, se le atribuye, de su época como publicista, este famoso *jingle* que seguro recuerdas: "...estaban los tomatitos / muy contentitos / cuando llego el verdugo / a hacerlos jugo".

El puré más consumido en Occidente, y es posible que en todo el mundo, es la salsa de tomate. Es hora de saber si el puré que tienes a la mano en tu alacena le da la jerarquía que le corresponde al verdadero rey de la cocina.

El tomate es quizá el fruto de origen prehispánico que más éxito ha tenido en las cocinas alrededor del mundo.

EL ESTUDIO

¿Esa salsa roja que encuentras en la lata realmente es tomate? Nos propusimos averiguarlo en 18 marcas de tomate envasado, que dividimos en "puré de tomate" y "puré de tomate condimentado" (esto no tuvo un fin meramente ordenador, más adelante te explicamos por qué). En cada producto se verificó su contenido de sólidos de tomate, si estaba o no adicionado de colorantes, conservadores o espesantes (como almidones, celulosas o gomas), se midió su contenido de sal y se verificó su calidad sanitaria, la que en todos los casos fue satisfactoria.

Pistas para elegir el mejor puré

- Verifica que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad.
- Lee y sigue las instrucciones de almacenamiento que aparecen en los envases.
- No compres latas o envases que estén rotos, dañados, deformados u oxidados.
- Es recomendable lavar la parte superior de latas y botellas antes de utilizar el producto.
- Para el mejor rendimiento sigue las instrucciones de uso del producto.
- A la hora de guisar toma en cuenta que varios de estos productos ya incluyen sal.
- Toma en cuenta que el costo del producto se relaciona con el contenido de tomate: dado que algunos productos se encuentran diluidos o tienen espesantes.
- Revisa las tablas de resultados y compara todos los productos (recuerda que analizamos purés de tomate y purés de tomate condimentado) para que puedas hacer la mejor elección.

TOMATE ENVASADO

	prinsa México 2950 g	Golden Hills Chile 213 g	Delia, puré de tomate frito España, 560 g	La Costeña México 800 g
Contenido de sólidos de tomate	11.2%	10.7%	10.2%	9.7%
Contenido de sal	0.9%	0.9%	0.8%	1.2%
Colorantes	1	Presenta	1	No presenta
Conservadores	2	Presenta	2	No presenta
Almidón	No presenta	Presenta	Presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Costo por 100 g	$1.25	$1.50	$6.05	$2.10
Información al consumidor	Tuvo hasta 2.4% menos del contenido neto declarado.	Completa	Completa	Completa

	Cirio, puré de tomate natural triturado Italia, 680 g	Divella pulpa colada de jítomate Italia, 680 g	la Torre México 3100 g	Del Fuerte México 1 kg
Contenido de sólidos de tomate	8.5%	8.4%	8.3%	8.2%
Contenido de sal	0.02%	0.2%	1.2%	1.1%
Colorantes	No presenta	1	No presenta	No presenta
Conservadores	No presenta	2	No presenta	No presenta
Almidón	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	Presenta	No presenta	No presenta
Costo por 100 g	$5.75	$4.65	$1.45	$1.75
Información al consumidor	Completa	Completa	Tuvo hasta 3.9% menos del contenido neto declarado.	Completa

TOMATE ENVASADO (continuación)

	La Morena México 3 kg	**Del Fuerte**, puré de tomate sazonado México, 210 g
Contenido de sólidos de tomate	7.2%	6.1%
Contenido de sal	0.6%	0.8%
Colorantes	No presenta	Presenta
Conservadores	No presenta	No presenta
Almidón	No presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	Presenta
Costo por 100 g	$1.30	$1.75
Información al consumidor	Tuvo hasta 4.5 %menos del contenido neto declarado.	Completa

La Norma Mexicana dicta que el contenido de sólidos solubles de tomate sea de 10% y no más de 2% de sal.

PURE DE TOMATE
CONDIMENTADO ENVASADO

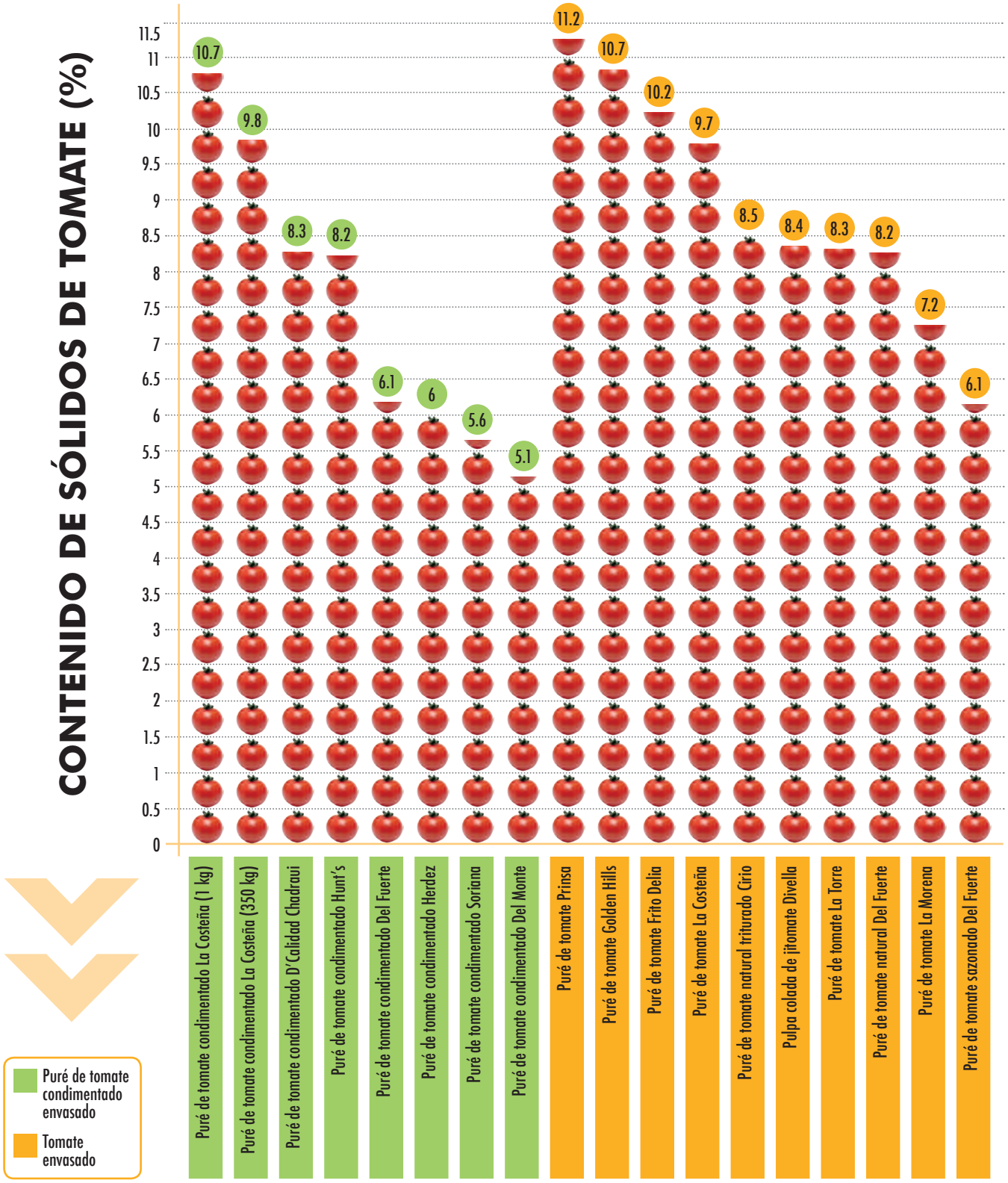
	La Costeña México 1 kg	La Costeña México 350 g	D` Calidad Chedraui Chile 213 g	Hunt´s México 210 g
Contenido de sólidos de tomate	10.7%	9.8%	8.3%	8.2%
Contenido de sal	1.1%	1.3%	0.9%	1.2%
Colorantes	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Conservadores	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Almidón	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Espesantes	No presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Costo por 100 g	$1.80	$2.15	$1.60	$1.80
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa

	Del Fuerte México 1 kg	Herdez México 210 g	Soriana México 210 g	Del Monte México 210 g
Contenido de sólidos de tomate	6.1%	6%	5.6%	5.1%
Contenido de sal	1.3%	0.9%	1%	1.2%
Colorantes	Presenta	No presenta	Presenta	No presenta
Conservadores	No presenta	2	2	No presenta
Almidón	Presenta	Presenta	Presenta	No presenta
Espesantes	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
Costo por 100 g	$1.25	$1.60	$1.40	$1.75
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa

1: No comprobó no contener colorantes **2:** No comprobó no contener conservadores

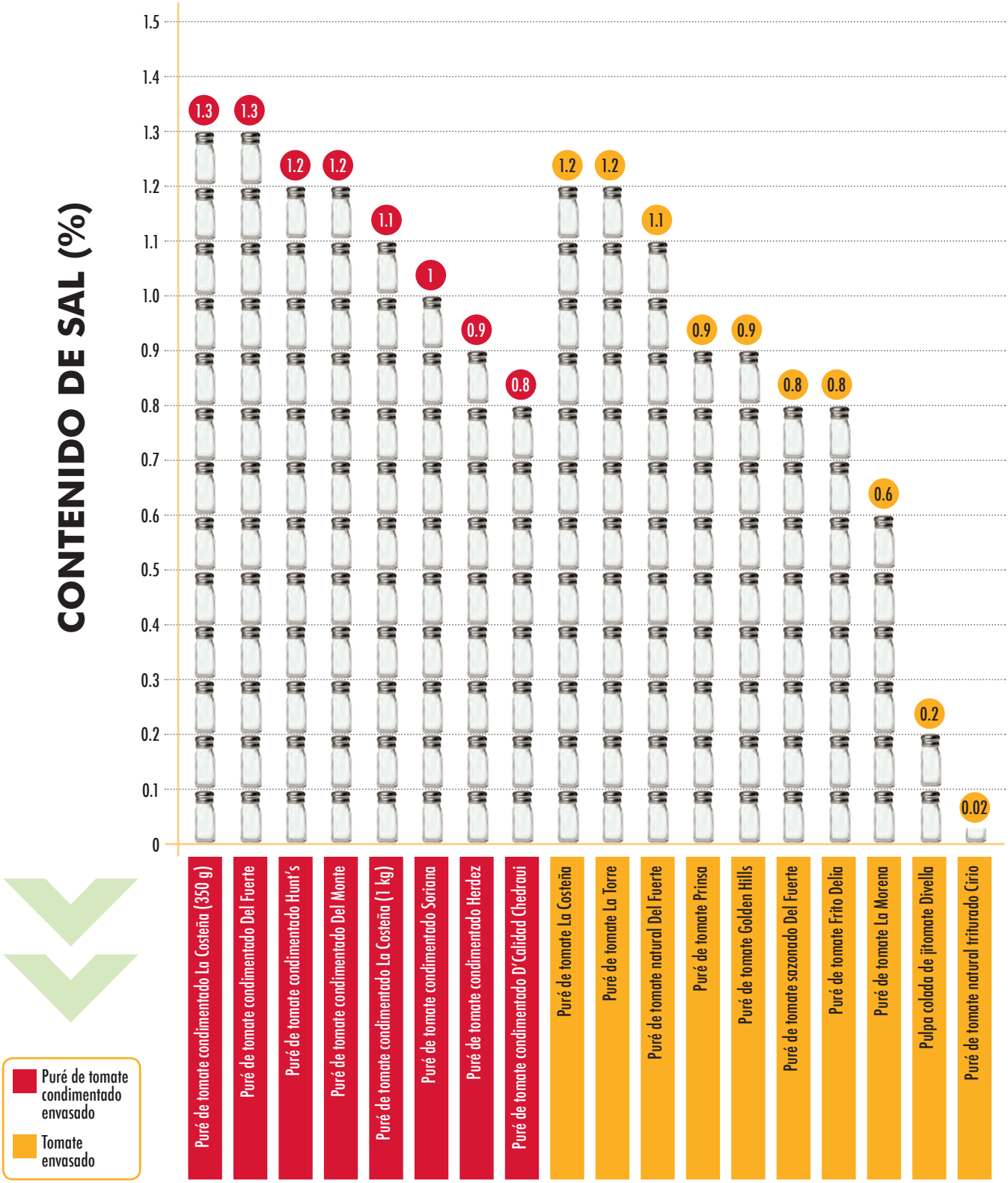
¿Y DÓNDE ESTÁ EL TOMATE?

Para poder llamarse "puré", las marcas deben contener, como mínimo, 10% de sólidos solubles de tomate, lo que está estipulado en una Norma Mexicana, que es la referencia de calidad de estos productos. Desafortunadamente, la mayoría de las muestras que analizamos no alcanzó dicho porcentaje.



NI TAN SALADOS (¡BIEN!)

La buena nota de este estudio la dio la sal. De acuerdo con la Norma Mexicana los purés de tomate no deben contener más de 2% de este ingrediente. Por fortuna, todos se mantuvieron por debajo de ese límite. Pero no está de más que analices qué purés te aportan la menor cantidad de este elemento.



LA PUREZA DE UN PURÉ

En este estudio de calidad, ya lo has visto, pocos cumplen con el contenido mínimo de sólidos de tomate que requiere la normatividad. ¿Qué te están vendiendo esos productos? ¿Merecen llevar el nombre de puré de tomate?

Te explicamos el asunto. Existe una Norma Mexicana, la NMX-F-033-1982, que establece las especificaciones que debe cumplir el producto denominado "puré de tomate envasado". La Norma estipula a los fabricantes, entre otras cosas, que los purés deben contener un mínimo de 10% de sólidos solubles de tomate, no deben contener más del 2% de sal y no les permite la adición de colorantes o espesantes, ya que con estos podrían disfrazar la falta de tomate en su producto. Las Normas Mexicanas son una referencia para determinar la calidad de los productos, particularmente para la protección y orientación de los consumidores, de tal forma que cuando estas normas establecen especificaciones, es de esperarse que todos los productos las cumplan. Además, la Ley Federal de Protección al Consumidor obliga a que la información o publicidad relativa a bienes, productos o servicios que se difunda por cualquier medio o forma, sea veraz. ¿Y cómo pueden comprobar los purés de tomate la información que nos proporcionan en su etiqueta? Atendiendo las especificaciones de la norma que ya mencionamos.

La mayoría de las muestras no cumplen con los contenidos de sólidos de tomate que establece la Norma Mexicana.

Desafortunadamente, comprobamos que es una mala costumbre entre las marcas llamar puré a un producto que no lo es del todo. Así, existen algunas marcas que se denominan "purés condimentados" "sazonados" o "pulpa de tomate", entre otros términos. El cambio en la denominación exenta a estos productos de cumplir la norma y, entonces, los fabricantes añaden colorantes, conservadores, almidón y/o espesantes. Todo un caso el mundo de los purés de tomate. Este es un resumen final de lo que encontramos:

Los que tienen espesantes

Del Fuerte
Puré de tomate condimentado, 1 kg

Del Fuerte
Puré de tomate sazonado, 210 g

Delia
Puré de tomate frito, 560 g

Divella
Pulpa colada de jitomate, 680 g

D`Calidad Chedraui
Puré de tomate condimentado, 213 g

Del Monte
Puré de tomate condimentado, 210 g

Herdez
Puré de tomate condimentado, 210 g

Soriana
Puré de tomate condimentado, 210 g

El que resultó el mejor

La Costeña, pure de tomate condimentado, 1kg
Costo por 100 g: **$1.80**

A pesar de ser condimentado, tiene alto contenido de tomate.

Tiene poca sal.

No contiene colorantes, conservadores, almidones ni espesantes.

Precio accesible: $1.80 por 100 g, en promedio.

Ante estos resultados y el aparente desorden que tiene el mercado de los purés de tomate significa, a los consumidores preocupados en el tema solo les quedan dos opciones: analizar detenidamente cuál es la marca que más se acerca a lo que debería ser un auténtico puré, o hacer su propio puré de tomate en casa. Puedes revisar la Tecnología Doméstica que publicamos en esta misma edición para preparar un litro de puré. Tendrás varios beneficios: te asegurarás de la calidad sanitaria del producto, ahorrarás 15% de lo que gastarías en el producto comercial y, lo más importante, sabrás que el puré con el que preparas tus alimentos está hecho por completo de tomate, sin colorantes y sin espesantes. Tal vez valga la pena darse un tiempo e intentarlo.

5 TOP Los que tienen menos tomate

Si comparáramos a todas las marcas en relación con su contenido de tomate, veríamos que los últimos de la fila tienen en verdad poco de este producto. Estas son las cinco peores en este rubro.

1 Del Monte
Puré de tomate condimentado, 210 g
Contenido de sólidos de tomate: **5.1%**

2 Soriana
Puré de tomate condimentado, 210 g
Contenido de sólidos de tomate: **5.6%**

3 Herdez
Puré de tomate condimentado, 210 g
Contenido de sólidos de tomate: **6%**

4 Del Fuerte
Puré de tomate Sazonado, 210 g
Contenido de sólidos de tomate: **6.1%**

5 Del Fuerte
Puré de tomate condimentado, 1kg
Contenido de sólidos de tomate: **6.1%**