



Laboratorio **Profeco** Reporta



Humeante y reconfortante, así es un platillo con este producto a base de sémola o semolina de trigo, el cual se ha convertido en un clásico en cualquier mesa mexicana. Pero, ¿qué tan real es su aporte nutrimental? Conoce la verdad.

Soltamos la



Normatividad

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

NOM-002-SCFI-2011. Productos envasados-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-023-NORMEX-2002. Alimentos -Pasta- Características, Denominación, Clasificación comercial y Métodos de prueba.



Ficha técnica

Periodo del estudio
30 de agosto al 15 de diciembre de 2016

Periodo de muestreo
30 de agosto al 28 de septiembre de 2016

Marcas analizadas	Pruebas realizadas
52	4,264

En función de la materia prima utilizada para su elaboración, encontramos gran variedad de pastas de diferentes formas y tamaños. El procedimiento de fabricación consta, comúnmente, de los siguientes pasos:

- a) Obtención de la sémola.
- b) Preparación de la masa evitando que fermente.
- c) Extrusión de la masa, es decir el moldeado de su forma.
- d) Secado y endurecimiento.

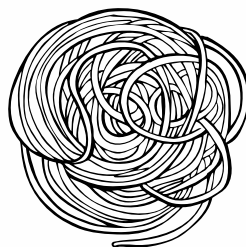
Las pastas se elaboran a partir de harinas que provienen del trigo duro; se emplea parte del grano del cereal, por lo que el valor nutritivo depende de la composición de la harina o sémola.

Con cantidades bajas de grasa, los carbohidratos (almidón) son los de mayor presencia en estos productos; además, tienen proteínas, principalmente gluten, que da la capacidad de moldeado; contienen también agua y otros ingredientes, como sal y, a veces, para hacerlas más nutritivas, huevo, verduras, vitaminas y minerales.

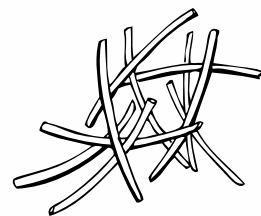
Cuando hablamos del aporte nutrimental de las pastas hay que tomar en cuenta que también depende de la elaboración final (sopa), pues se incrementa cuando se combina con otros ingredientes, como crema, queso, verduras, entre otros, para dar un alimento más completo.

EL ESTUDIO

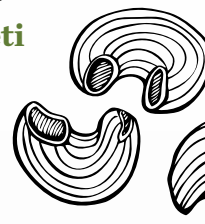
Se analizaron 52 pastas para sopa. Se escogieron pastas secas de alto consumo, como:



Espagueti
(25)



Fideo
(14)



Codo
(13)

En todos los productos se determinaron sus nutrientes: contenido de proteína, carbohidratos, sodio, grasa (dentro de ésta el contenido de ácidos grasos saturados) y su aporte calórico.

También se evaluó el contenido de humedad y cenizas, ya que la norma de calidad **NMX-F-023-NORMEX-2002** establece que no excedan 12.5 % y 1.1 %, respectivamente.

Asimismo, se verificó que la información declarada en la etiqueta estuviera completa, de acuerdo con los requisitos que pide la norma de etiquetado, y que fuera veraz, es decir, que cumpliera con el **contenido neto** que ostenta, además de que no induzca a error sobre las características del producto.



LOS RESULTADOS

Entre las distintas marcas, encontramos:

► En cuanto a los requisitos de la norma, encontramos:



• Referente a la humedad, las marcas que no cumplieron son: **Ke! Precio** (pasta para sopa de sémola de trigo 100% durum, Spaghetti) y **GOLDEN HILLS** (pasta para sopa de sémola de trigo Spaghetti).



• En lo que respecta a cenizas, las marcas que no cumplieron son: **Yaber** (pasta alimenticia de sémola de trigo durum, Spaghetti) y **Yaber** (pasta alimenticia de sémola de trigo durum, Codo).

► Existe diferencia en precio entre las que están enriquecidas con vitaminas y minerales, frente a las normales elaboradas sólo con trigo. Entre las pastas sin enriquecimiento también hay precio distinto, pero en general el aporte nutrimental es similar.

► El contenido de grasa saturada en las **52 marcas analizadas** es muy pequeño y es casi el mismo, tienen de:

0.2 a 0.6 %

► El cuadro muestra los aportes nutrimentales entre las 52 pastas para sopas:

Nutrimento	Spaghetti	Codo	Fideo
Proteína (%)	10.1 - 13.2	10.2 - 11.9	10.3 - 11.7
Grasa (%)	1.0 - 2.2	1.1 - 2.0	0.8 - 1.9
Carbohidratos (%)	73.8 - 77.6	74.9 - 77.9	74.5 - 78.1
Sodio mg/100 g	18 - 34	16 - 33	16 - 39
Contenido Energético (kcal/100 g)	348 - 369	356 - 368	359 - 366

Como se observa, entre los nutrientes principales de las pastas no hay diferencias significativas, independientemente de la forma, ya que todas son elaboradas a base de sémolas, semolinas y harinas, las cuales provienen de trigo del género *Triticum durum* (trigo duro), como principal ingrediente. La diferencia principal está en las que son enriquecidas con vitaminas.

Veracidad de la etiqueta

Sobre la información de la etiqueta, encontramos que ocho marcas presentaron incumplimientos con lo establecido por la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**: Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Y en cuanto a la veracidad de lo ostentado, las marcas **italpasta** (pasta de sémola Spaghetti) y **Aurrera** (pasta de sémola de trigo duro Fideo, adicionada con hierro y ácido fólico, reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3) no cumplieron con el contenido neto declarado.



Pasta para sopa (espagueti)



Marca	1. GALLO	2. La Molisana	3. World Table	4. DELVERDE	5. Aurrera	6. LA MODERNA
Denominación	Pasta alimentaria con vegetales Spaghetti con vegetales	Pasta alimentaria de trigo duro Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con huevo, ácido fólico con vitaminas B1, B2 y B3 Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro Spaghetti adicionada con hierro y ácido fólico reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3	Pasta de harina de trigo durum (sémola) para sopa Spaghetti
Contenido Neto g	500 g	500 g	500 g	500 g	200 g	220 g
País de origen	España	Italia	E.U.A	Italia	México	México
Carbohidratos (%)	75.4	74.4	74.1	74.5	75.5	75.0
Proteína (%)	11.4	13.2	12.9	12.1	11.5	11.9
Grasa (%)	2.0	1.3	1.7	1.7	1.0	1.6
Sodio (%)	0.034	0.022	0.026	0.024	0.024	0.023
Contenido Energético (kcal /100 g)	365	362	363	362	357	362
Información Comercial	Presenta leyenda prohibida potencialmente engañosa "Calidad superior"	Completa	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos)	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos). Además, incumple la norma de etiquetado	Completa	Completa
Veracidad de Información	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 g	\$8.80	\$4.58	\$4.98	\$6.38	\$1.60	\$2.23

Parámetro



7. LUCCHETTI	8. Italpasta	9. DELALLO	10. DE CECCO	11. LUCCHETTI	12. Barilla	13. Ke! Precio
Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Tradicional Spaghetti	Pasta de sémola Spaghetti	Pasta de sémola tipo Spaghetti	Pasta para sopa de agricultura Biológica Spaghetti	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Vegetales Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro adicionada de vitaminas y hierro Spaghetti	Pasta para sopa de sémola de trigo 100% durum pasta para Spaghetti
200 g	400 g	454 g	500 g	200 g	200 g	200 g
México	México	Italia	Italia	México	México	México
75.5	76.2	75.9	76.6	75.9	75.4	73.8
10.1	11.1	11.9	11.0	10.7	11.6	10.8
1.9	1.1	2.0	1.8	2.1	1.8	1.7
0.022	0.021	0.022	0.023	0.024	0.023	0.021
360	358	369	366	365	364	354
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	2 de 6 unidades no cumplieron con el contenido neto; tuvo hasta 3.4% menos de lo declarado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
\$2.77	\$1.98	\$13.77	\$12.60	\$2.91	\$3.25	\$1.50

Pasta para sopa (espagueti)



	Marca	14. DIVELLA	15. GOLDEN HILLS	16. RUMMO	17. AGNESI	18. GALLO	19. YABER
Parámetro	Denominación	Pasta de sémola de trigo 100% Duro	Pasta para sopa de sémola de trigo Spaghetti	Pasta para sopa Spaghetti	Pasta de sémola de grano duro	Pasta alimentaria Spaghetti	Pasta alimenticia de sémola de trigo durum Spaghetti
	Contenido Neto g	500 g	200 g	500 g	500 g	500 g	200 g
	País de origen	Italia	México	Italia	Italia	España	México
	Carbohidratos (%)	76.2	73.8	75.7	76.6	74.4	74.1
	Proteína (%)	11.6	10.1	12.3	11.7	12.2	11.9
	Grasa (%)	1.9	1.4	1.8	1.5	1.8	1.7
	Sodio (%)	0.023	0.025	0.023	0.019	0.018	0.022
	Contenido Energético (kcal /100 g)	368	348	368	367	363	359
	Información Comercial	Completa	Completa	No indica tamaño de porción en información nutrimental	No indica contenido de sodio en información nutrimental, indica sal	Completa	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos)
	Veracidad de Información	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 g	\$6.80	\$1.98	\$7.44	\$7.00	\$5.50	\$1.85	



20. PASTI-LARA	21. MÁXIMA PREMIUM	22. Vesta	23. SORIANA	24. PANZANI	25. CHEDRAUI D'Calidad
Pasta de harina de trigo duro sopa (sémola) Spaghetti	Pasta para sopa hecha con 100% sémola de trigo Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con vitaminas y hierro Spaghetti	Pasta Spaghetti sémola de trigo durum	Pasta alimentaria Spaghetti	Pasta para sopa Spaghetti
200 g	200 g	160 g	180 g	500 g	200 g
México	México	México	México	Francia	México
75.4	77.6	74.4	76.5	75.1	76.9
11.2	10.6	11.5	10.2	11.4	10.8
1.8	1.2	1.7	1.2	2.2	1.8
0.020	0.023	0.024	0.034	0.019	0.023
363	363	359	357	366	366
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
\$2.15	\$1.85	\$2.19	\$1.78	\$5.80	\$1.52

Pasta para sopa (codo)





Marca	1. Aurrera	2. LA MODERNA	3. GOLDEN HILLS	4. LUCCHETTI	5. italpasta	6. Barilla	
Denominación	Pasta de sémola de trigo duro Codo mediano, adicionada con hierro y ácido fólico, reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3	Pasta de harina de trigo durum (sémola) para sopa Codo 2	Pasta para sopa de sémola de trigo Codo	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Vegetales Codo	Pasta de sémola Codo Rayado	Pasta de sémola de trigo duro adicionada de vitaminas y hierro Codo	
Contenido Neto g	200 g	200 g	200 g	200 g	400 g	200 g	
País de origen	México	México	México	México	México	México	
Parámetro	Carbohidratos (%)	76.3	76.0	77.5	76.9	77.4	77.0
	Proteína (%)	11.5	11.4	10.2	11.0	11.7	10.7
	Grasa (%)	1.2	2.0	1.3	1.4	1.1	1.7
	Sodio (%)	0.024	0.027	0.017	0.028	0.017	0.021
	Contenido Energético (kcal /100 g)	362	368	363	364	366	366
	Información Comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	Veracidad de Información	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Costo por 100 g	\$1.60	\$2.55	\$1.98	\$2.91	\$1.98	\$3.25



7. Ke! Precio	8. YABER	9. Vesta	10. SORIANA	11. CHEDRAUI D´Calidad	12. PASTI-LARA	13. PASTI-LARA
Pasta para sopa de sémola de trigo 100% durum pasta para sopa Codo	Pasta alimenticia de sémola de trigo durum Codo	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con vitaminas y hierro Codito	Pasta Codito sémola de trigo durum	Pasta para sopa Codo Rayado	Pasta de sémola de trigo durum Codito	Pasta de sémola de trigo durum con tomate y espinacas Codito con vegetales
200 g	200 g	160 g	180 g	200 g	200 g	200 g
México	México	México	México	México	México	México
75.5	74.9	75.4	77.9	77.6	76.3	75.6
10.2	11.9	11.5	10.2	10.6	11.0	11.0
1.4	1.7	1.6	1.2	1.6	2.0	1.9
0.027	0.026	0.027	0.033	0.023	0.016	0.033
356	363	363	363	367	367	363
Completa	No ostenta etiquetado frontal nutricional (iconos)	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
\$1.50	\$1.85	\$1.89	\$1.78	\$1.52	\$1.95	\$2.43

Pasta para sopa (fideo)



Marca	1. Italpasta	2. Aurrera	3. Barilla	4. GOLDEN HILLS	5. LUCCHETTI	6. LUCCHETTI
Denominación	Pasta de sémola Fideo cambray	Pasta de sémola de trigo duro Fideo adicionada con hierro y ácido fólico, reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3	Pasta de sémola de trigo duro adicionada de vitaminas y hierro Fideo 2	Pasta para sopa de sémola de trigo Fideo	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Vegetales Fideo	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Fideo
Contenido Neto g	180 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
País de origen	 México	 México	 México	 México	 México	 México
Carbohidratos (%)	76.3	76.8	75.4	76.7	75.7	77.0
Proteína (%)	11.7	11.7	11.0	11.3	10.4	10.4
Grasa (%)	1.0	0.8	1.6	1.4	1.6	1.1
Sodio (%)	0.027	0.027	0.026	0.025	0.029	0.022
Contenido Energético (kcal /100 g)	361	362	360	364	359	359
Información Comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Veracidad de Información	Cumple	5 de 6 unidades no cumplieron con el contenido neto; tuvo hasta 12.3% menos de lo declarado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Costo por 100 g	\$2.28	\$1.60	\$3.25	\$1.98	\$2.91	\$2.77



7. LA MODERNA	8. YABER	9. PASTI-LARA	10. MÁXIMA PREMIUM	11. Vesta	12. SORIANA	13. CHEDRAUI D'Calidad	14. PASTI-LARA
Pasta de harina de trigo durum (sémola) para sopa Fideo	Pasta alimenticia de sémola de trigo durum Fideo	Pasta de harina de trigo duro sopa (sémola) Fideo Cabellín Precortado	Pasta para sopa hecha con 100% sémola de trigo Fideo	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con vitaminas y hierro Fideo Cabellín	Pasta Fideo Delgado precortado sémola de trigo durum	Pasta para sopa Fideo cortado	Pasta de sémola de trigo durum con tomate y espinacas Fideo con vegetales
220 g	200 g	200 g	200 g	160 g	180 g	200 g	200 g
México	México	México	México	México	México	México	México
76.3	76.5	74.5	78.1	76.1	77.0	75.7	74.9
10.8	11.2	11.5	10.3	10.8	10.6	10.8	11.4
1.6	1.7	1.8	1.1	1.7	1.3	1.8	1.9
0.016	0.026	0.024	0.019	0.019	0.026	0.027	0.039
362	366	360	363	363	362	362	362
Completa	No ostenta etiquetado frontal nutricional (iconos)	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
\$2.23	\$1.85	\$2.15	\$1.88	\$2.19	\$1.78	\$1.52	\$2.43

Recomendaciones



▶ Antes de adquirir una sopa, revisa que el envase esté íntegro, que no presente ninguna alteración y esté bien cerrado.



▶ Para una adecuada elaboración y cocción conviene seguir siempre las indicaciones del fabricante.



▶ La pasta contiene gluten, por lo que su consumo está contraindicado para quienes sufren de celiaquía o intolerancia al gluten.



▶ Toma en cuenta que algunas pastas en su composición pueden tener, entre sus ingredientes, huevo, por lo tanto no las pueden consumir quienes tienen alergia a este alimento.



▶ Ten presente que los contenidos de grasa y sodio en la pasta son pequeños, pero al cocinarlos puedes incrementarlos considerablemente cuando agregues más ingredientes en la elaboración de sopas.



▶ Por ser producto con alto contenido energético proveniente de sus carbohidratos, puede consumirse con mayor frecuencia en la dieta de personas que requieren un aporte energético alto debido a sus actividades físicas.



▶ Para su conservación, guárdalas en un recipiente cerrado y protegido de la humedad, así evitarás que crezca moho que altere su vida útil.

