CÁTSUP Y SALSAS TIPO CÁTSUP

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO:
29 DE SEPTIEMBRE AL 15 DE NOVIEMBRE DE 2010

MARCAS ANALIZADAS: **21**

PRUEBAS REALIZADAS: **1,290**

no muy salsas

No hay forma de separar la cátsup de la comida rápida. Es imposible pensar en una hamburguesa o unas papas a la francesa sin el rojo brillante y el sabor característico que proporciona esta salsa. Pero lo que creemos es un aderezo básicamente elaborado con tomate, dista mucho de serlo.

En la **Revista del Consumidor** del mes de diciembre, te presentamos un estudio de calidad realizado a diferentes hamburguesas de restaurantes de cadena. Esos bollos con carne son, sin lugar a dudas, el arquetipo de la comida rápida en el mundo, y un alimento que niños y adultos gozan por igual, algunos con más culpa que otros. El estudio buscaba aclarar los niveles de grasa, carbohidratos y el aporte calórico de cada platillo, y los resultados fueron sorprendentes. Este mes, el Laboratorio Nacional de Protección al consumidor analizó al aliado número uno de las hamburguesas, la salsa sin la que toda la idea de comida rápida quedaría trunca. La cátsup es, sin duda, el aderezo favorito de los niños, y muchos adultos aún la disfrutan con todo tipo de comida. No solo las hamburguesas se bañan en la roja salsa: hot dogs, papas a la francesa, pizzas, incluso los huevos se preparan comúnmente así para hacerlos más atractivos a los pequeños. Y es que la mayor parte de la publicidad está enfocada en este grupo, y la cátsup siempre se presenta como un aderezo divertido y delicioso.

Pero, como veremos detalladamente a continuación, no todas las marcas de cátsup tienen productos tan "divertidos" para la nutrición. La salsa, según queda establecido por la Norma Mexicana (NMX-F-346-S-1980 Salsa de Tomate Cátsup), debe estar conformada por cuatro ingredientes básicos: tomate, vinagre, azúcar y sal. Estos elementos le dan su color y olor característicos, además de ese sabor agridulce que complementa tan bien a la carne de las hamburguesas. Si esto fuera el caso para todas las cátsup que se venden en el país, entonces su aporte de carbohidratos debería provenir solo del azúcar, pero cuando se adicionan almidones (práctica tecnológica que algunas empresas utilizan) para darle consistencia y abaratar costos de producción, este se puede incrementar. La Norma, además de establecer que los elementos sólidos provenientes del tomate sean no menores al 12%, dicta que el que se ostente como "cátsup" no contenga colorantes, conservadores o espesantes. Como verás en el estudio, los productores no siguen esta norma de manera cabal.

En el caso de la cátsup, la Norma Mexicana sirve como un estándar de lo que debería ser siempre una salsa cátsup auténtica, de buena calidad, con sus ingredientes únicos: tomate, sal, azúcar y vinagre. Estas especificaciones deberían ser respetadas por todos los fabricantes para poder nombrar de cierta forma a su producto. Si lo que dice en su etiqueta es veraz, como marca la Ley Federal de Protección al Consumidor que debe ser, entonces las marcas deberían adherirse a esa Norma y no añadir almidones y demás sustancias, al tiempo que respetan los contenidos de tomate. Lamentablemente, las marcas no hacen caso de esta Norma y, por lo tanto, la calidad de sus productos no es la mejor.

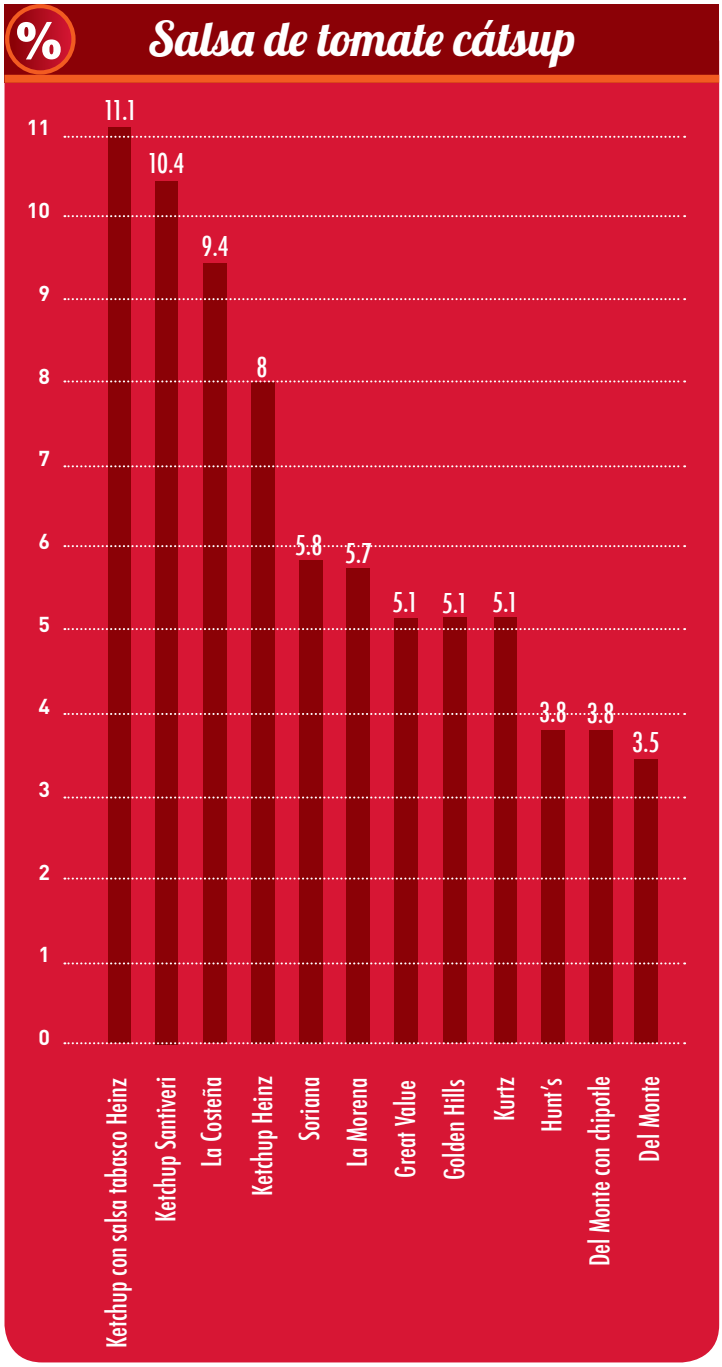
Además, han aparecido en el mercado las denominadas "tipo cátsup", que en general tienen menos tomate y muchas de ellas adicionan almidones u otros espesantes no calóricos como las celulosas, maltodextrinas y gomas.

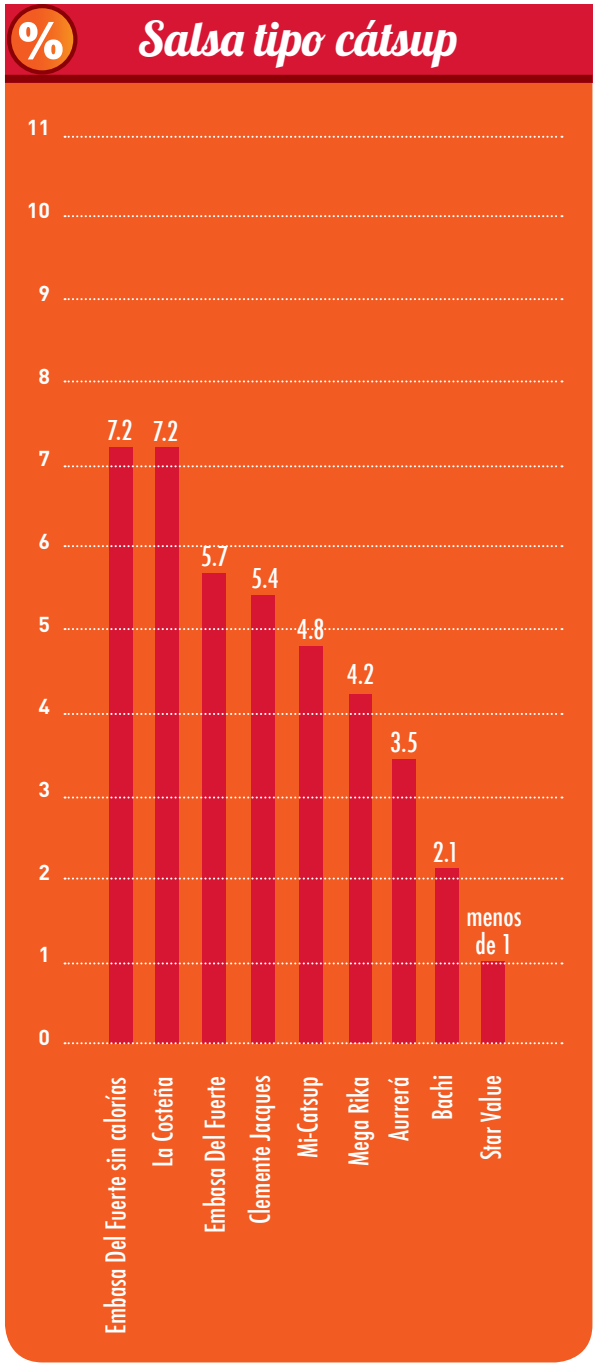
Así que las salsas cátsup deben contener un alto porcentaje de tomate, mientras su contenido de azúcares y sal no debe ser demasiado elevado. Tales son los parámetros para juzgar su calidad. ¿Cuáles productos cumplen con ellos? Te lo decimos a continuación.

Lo que buscamos

Analizamos 12 muestras de salsa de tomate cátsup y nueve de salsa de tomate tipo cátsup. En el estudio, medimos su calidad sanitaria (todos los productos cumplieron con lo establecido), verificamos la presencia de colorantes, conservadores, almidón y otros espesantes y las tres pruebas más importantes: el contenido de tomate, así como contenido y tipo de azúcares y sal.

Contenido de sólidos de tomate

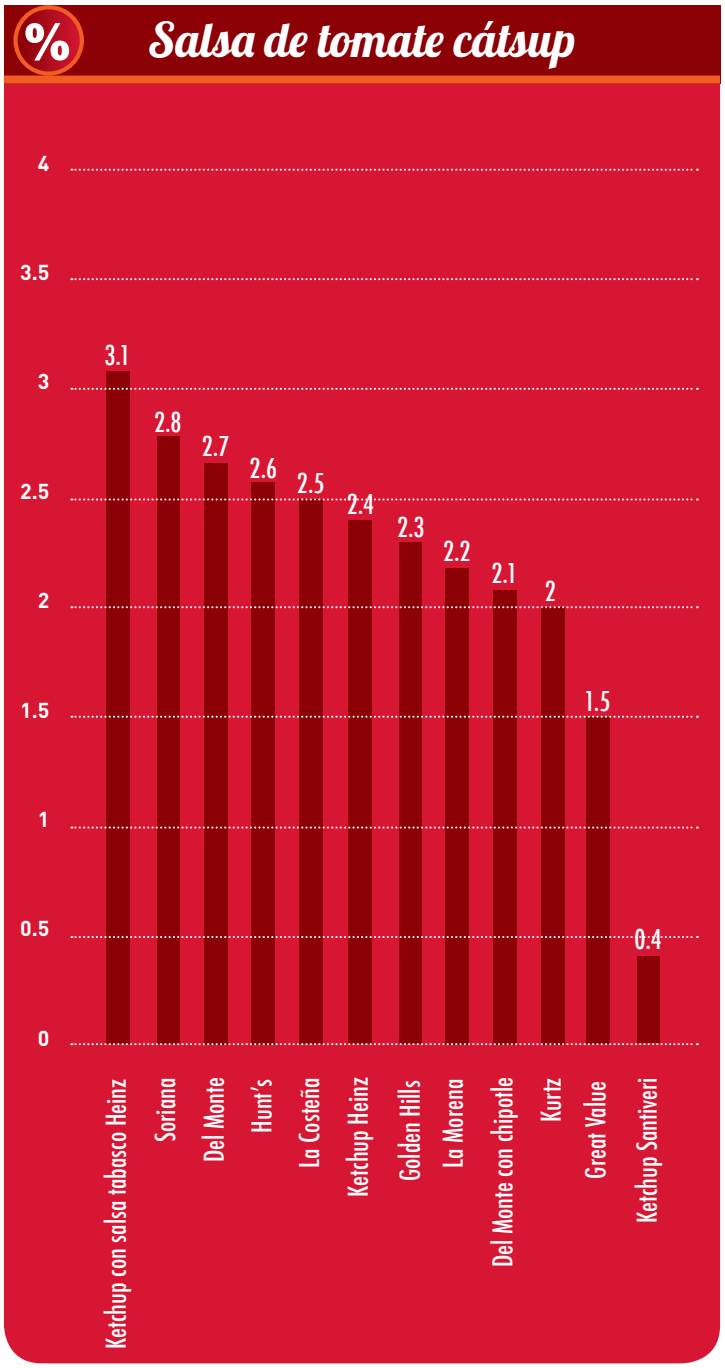


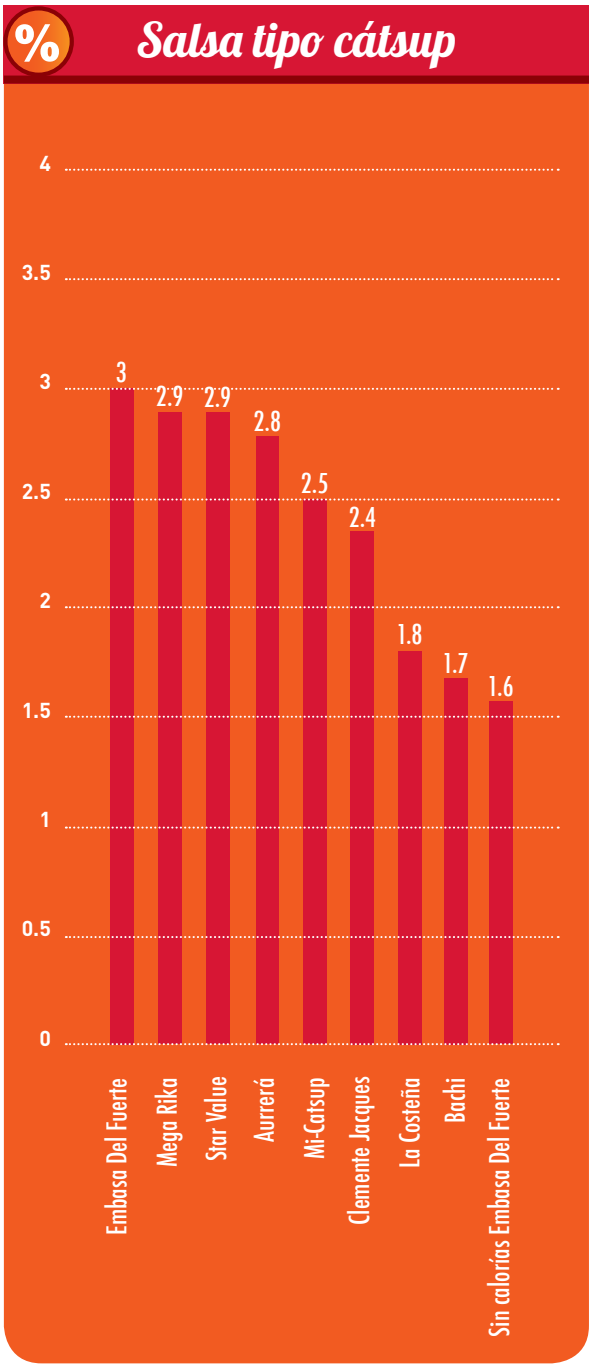


FRANCAMENTE: QUÉ DECEPCIÓN

Si quieren ostentar el nombre de cátsup, los productos deberían contar por lo menos con un 12% de sólidos de tomate. Como verás, ninguna de las salsas lo cumple.

Contenido de sal

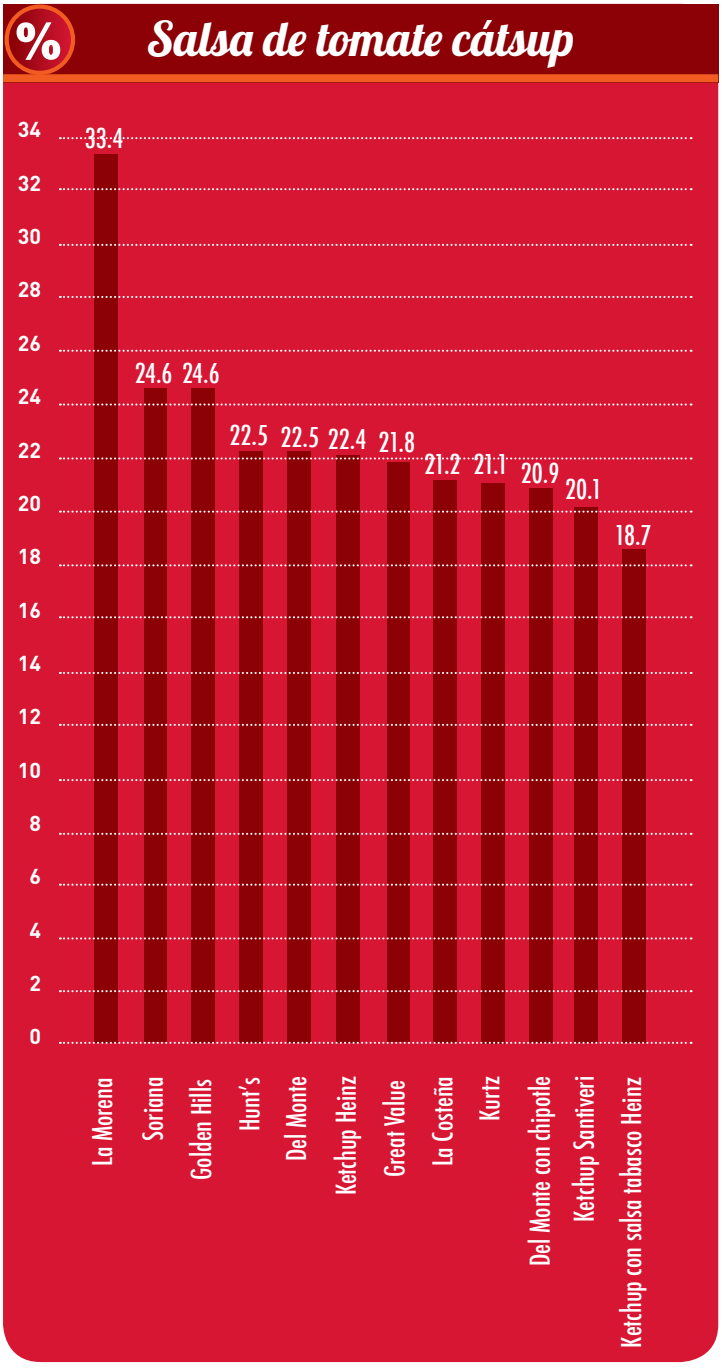


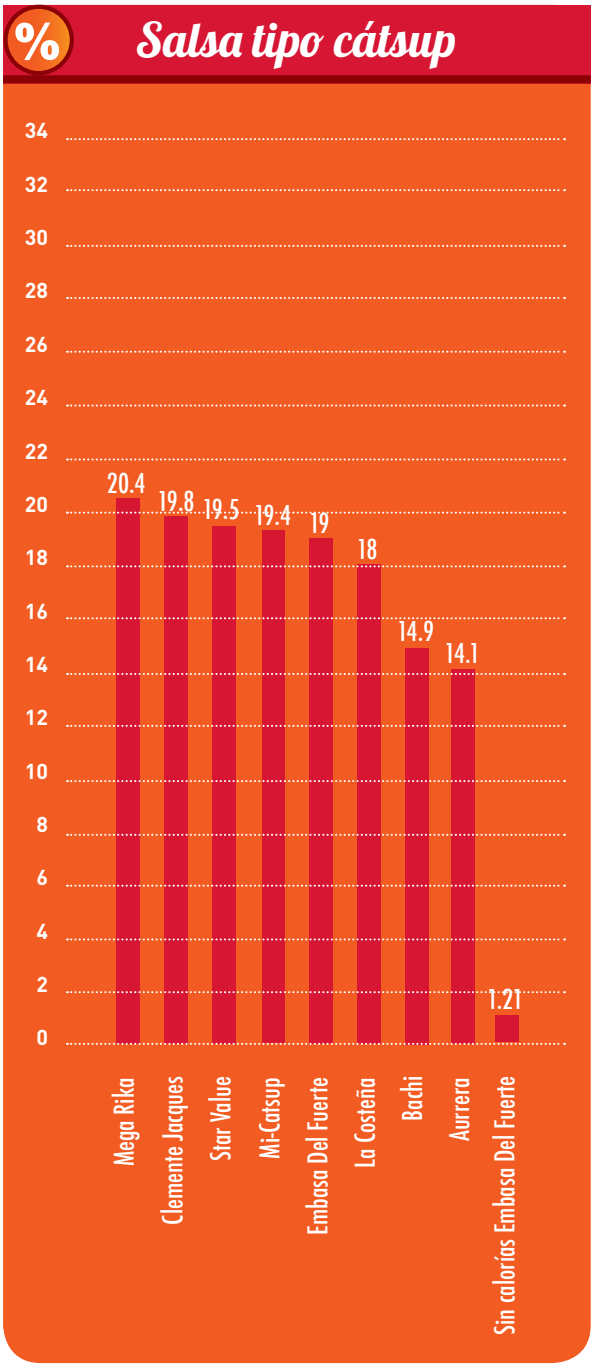


SAL ESCONDIDA

El porcentaje de sal no es escandaloso en ningún caso, lo cual es bueno, sin embargo, debes analizar su contenido porque una cantidad excesiva de salsa te llevará a consumir demasiada sal sin que te des cuenta.

Contenido de azúcares





DEMASIADO DULCES

Las salsas cátsup, en general, tienen mucha azúcar. Solo una, que es una salsa tipo cátsup en versión *light*, tiene poca azúcar, con 1.21%.

Salsas cátsup

El contenido de sólidos de tomate se refiere a la cantidad de tomate que en realidad contiene la salsa. Según la Norma Mexicana, este debe ser por lo menos del 12%.

Marca		Ketchup con salsa tabasco Heinz EU 425 g	Ketchup Santiveri España 310 g	La Costeña México 555 g	Ketchup Heinz EU 397 g	Soriana EU 1 kg
Contenido de sólidos de tomate		11.1%	10.4%	9.4%	8%	5.8%
Contenido de sal		3.1%	0.4%	2.5%	2.4%	2.3%
Contenido y tipo de azúcares	Glucosa	10.8%	2.5%	9.5%	12%	12.9%
	Fructosa	7.9%	17.6%	11.7%	10.4%	11.7%
	Sacarosa	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Colorantes		No presenta	1	No presenta	No presenta	1
Conservadores		No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	2
Almidón		No presenta	Presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Espesantes		No presenta	Presenta	Presenta	No presenta	Presenta
Costo por 100 g		$5.60	$18.70	$3.40	$3.80	$2.10
Información al consumidor		Información nutrimental incompleta	No cumple con el contenido neto declarado	Completa	Información nutrimental incompleta y tuvo hasta 4.5% menos del contenido neto declarado	Completa

1 No presenta evidencia de que su fórmula no contenga colorantes.
2 No presenta evidencia de que su fórmula no contenga conservadores.

	La Morena México 3 kg	Kurtz EU 680 g	Great Value EU 680 g	Golden Hills EU 680 g	Del Monte con chipotle México 210 g	Hunt's México 397 g	Del Monte México 390 g
	5.7%	5.1%	5.1%	5.1%	3.8%	3.8%	3.5%
	3.5%	3%	2.8%	2.5%	2%	2.7%	2.1%
	7.1%	11.4%	11.5%	13%	10.5%	11.4%	10.3%
	9.8%	9.8%	10.3%	11.6%	10.4%	11.2%	12.2%
	16.5%	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	1	1	1	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	2	2	2	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
	No presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	$1.75	$2.95	$2.50	$2.45	$4.50	$4	$2.80
	Declaraciones erróneas en: contenido neto, contenido de azúcares e información nutrimental incompleta	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa

Salsa tipo cátsup

Al no poder ostentar el nombre "cátsup" por no cumplir con los requerimientos necesarios para hacerlo, en el mercado se han multiplicado las salsas denominadas "tipo cátsup", las cuales tienen menos tomate y muchas de ellas adicionan almidones u otros espesantes no calóricos, como celulosas, maltodextrinas y gomas.

Marca		Embasa Del Fuerte sin calorías México 360 g	La Costeña México 1.1 kg	Embasa Del Fuerte México 1 kg	Clemente Jacques México 680 g	Mi-Catsup México 550 g
Contenido de sólidos de tomate		7.2%	7.2%	5.7%	5.4%	4.8%
Contenido de sal		1.7%	1.8%	1.6%	2.6%	2.4%
Contenido y tipo de azúcares	Glucosa	No presenta	9.5%	3.7%	10.2%	10.1%
	Fructosa	1.2%	8.5%	4.8%	9.6%	9.3%
	Sacarosa	No presenta	No presenta	10.5	No presenta	No presenta
Colorantes		Presenta	Presenta	Presenta	No presenta	No presenta
Conservadores		2	Presenta	2	Presenta	Presenta
Almidón		Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
Espesantes		Presenta	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
Costo por 100 g		$3.85	$1.55	$1.60	$2.95	$3.20
Información al consumidor		Completa	No cumple con el contenido neto declarado	Completa	Completa	Completa

1 No comprobó no tener colorantes.
2 No comprobó no tener conservadores.

	Mega Rika México 4.5 kg	Aurrera México 1 kg	Bachi México 3.55 l	Star Value México 3.8 kg
	4.2%	3.5%	2.1%	Menor a 1%
	2.9%	1.5%	2.2%	2.9%
	9.3%	5.2%	5.5%	9%
	11.1%	7%	9.4%	10.5%
	No presenta	1.9%	No presenta	No presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	Presenta	Presenta	Presenta	Presenta
	$1	$1.40	$0.95	$0.90
	Completa	Completa	Completa	Completa

EL DELICADO CASO FRUCTUOSA

Todas las salsas cátsup y salsas tipo cátsup tienen azúcar, sobre todo en forma de glucosa y fructosa. Entre los azúcares presentes en nuestra dieta, los dos monosacáridos principales son precisamente estas dos presentaciones, que juntas conforman la sacarosa o azúcar de mesa. Sin embargo, siempre se ha asociado la palabra glucosa a fuente de energía y también a sus valores en sangre contra los que luchan los diabéticos y por el contrario, la palabra fructosa se asocia a fruta, por lo que resulta mejor vista por todos. Sin embargo, su metabolismo da origen a los mismos productos que se obtienen del metabolismo de la glucosa.

Por otro lado, si bien la fructosa tiene un poder endulzante superior al azúcar de mesa que tradicionalmente usamos, esta, así como la glucosa y la sacarosa, aportan 4 kcal por gramo y nada más que energía, por lo que abusar de la glucosa, la fructosa o la sacarosa, tendrá un mismo efecto en el cuerpo: balance calórico positivo y aumento de peso corporal.

Por supuesto que ingerir fructosa mediante alimentos como la fruta o las verduras, es totalmente distinto, porque su porcentaje es bajo y además no solo nos ofrecen azúcares, sino también fibra, agua, vitaminas y minerales.

En definitiva, como todos los azúcares, debemos consumirlos con moderación, ya que no deben representar gran parte de las calorías en nuestra dieta. Y aunque no sean lo mismo, el resultado final en el cuerpo de uno u otro azúcar es muy similar y, en exceso, pueden perjudicar la salud.

Lo que encontramos

Las salsas tipo cátsup están muy por debajo de las salsas cátsup en contenido de tomate y en la adición de almidones. Pero no todas las salsas cátsup cumplen con lo que establece la Norma en varios sentidos, y debes tomar nota de ellas antes de esparcirlas sobre tus alimentos, sobre todo porque un alto índice de azúcares y sal puede ser riesgoso para tu salud.

Como lo hemos mencionado antes, no hay productos buenos o malos en lo que a nutrición se refiere. Es la mezcla de nutrientes y las cantidades en que se consuman lo que puede llevar a una persona a tener padecimientos por colesterol alto, sobrepeso e incluso enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión. Por eso, te recomendamos siempre fijarte en las cantidades de azúcares y sales, porque algo tan común como la salsa cátsup, la cual consumimos muchas veces sin conciencia de lo que contiene y servimos con singular alegría sobre nuestros platillos, puede aumentar tu consumo de sal y azúcar sin que te des cuenta.

Tímidas en cuanto a tomate

Entre las cátsup existen diferencias notables en los contenidos de tomate. Las marcas **Hunt's** y **Del Monte** tuvieron solamente 3.8% y 3.5%.

Como ya hemos comentado, las salsas de tomate tipo cátsup pretenden imitar a la cátsup real, pero con mucho menos valor nutritivo. Algunas de ellas tienen contenido de sólidos de tomate menores al 1%, como es el caso de la salsa tipo cátsup **Star Value.**

Tan dulce que empalaga

En cuanto a los contenidos de azúcares en las cátsup y las tipo cátsup existen diferencias notables entre las marcas, y su contenido oscila entre 14% y 33.4%.

Solo encontramos uno tipo *light,* la salsa tipo cátsup **Embasa Del Fuerte sin calorías,** que sustituye el azúcar por el edulcorante no calórico sucralosa.

Salada diferencia

Las muestras tienen entre 0.4 a 3.1 g de sal en 100 g de producto. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos no consuman más de 2.4 gramos de sal al día; los niños de siete a diez años, no más de 1.6 gramos y los menores de siete 1.2 gramos máximo.

Aunque no es igual para todas las marcas porque su consistencia es diferente, una cuchara sopera de salsa cátsup o tipo cátsup corresponde a 17 gramos. Así que, en cuatro y media cucharadas del aderezo que más sal contiene, tendrías todo el contenido de sal que debes consumir en un día.

Botellas llenas

Las marcas Ketchup salsa de tomate **Heinz, Salsa Ketchup Santiveri** y Salsa tipo cátsup **La Costeña,** presentaron productos con menor contenido de lo declarado.

Mal adicionados

Encontramos espesantes, colorantes y conservadores en varias salsas cátsup. Ante la petición del Laboratorio para que las marcas comprobaran que no tenían sustancias adicionadas, las salsas cátsup **Soriana, Great Value, Golden Hills, Kurtz** y **Santiveri** no pudieron comprobar que en su fórmula no utilizan colorantes, mientras que **Soriana, Great Value, Golden Hills, Kurtz, Embasa Del Fuerte** en sus dos presentaciones tampoco pudieron comprobar que no cuentan con conservadores añadidos.

El **Ketchup** y **Ketchup con salsa Tabasco** de **Heinz** y salsa cátsup **La Morena** son las únicas que no contienen colorantes, conservadores, espesantes ni almidones.

Esto te cuesta

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, incluimos el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo, utilizamos el precio al adquirir las muestras.

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.
- Trata de consumir salsas cátsup o tipo cátsup que no contengan elementos añadidos fuera de la fórmula que dicta la Norma. Verifica si tienen colorantes, almidones, conservadores y espesantes.
- Estos productos tienen un sabor intenso y a veces picante (en el caso de la cátsup Heinz que adiciona salsa tabasco) y tienen un alto grado de acidez, por lo tanto, no son recomendables para aquellas personas que tienen problemas estomacales como gastritis o úlcera, así como tampoco para aquellas que tienen restringido el consumo de azúcar o sal.
- Algunas marcas recomiendan su conservación en refrigeración después de abierto el envase.

Numeralia:

Ya vimos que las cantidades de azúcares y sal de las cátsup varían enormemente, así que para simplificar tu búsqueda en los anaqueles, te decimos cuáles son las que más contenido sólido de tomate tienen, y las que presentan índices más altos de sodio y azúcar.

MAYOR CONTENIDO DE SÓLIDOS DE TOMATE

Destacamos las siguientes salsas por ser las que contienen más tomate

11.1%
Ketchup con salsa Tabasco Heinz

10.4%
Ketchup Santiveri

9.4%
La Costeña

MAYOR CONTENIDO DE SAL

3.1%
Ketchup con salsa Tabasco Heinz

3%
Salsa tipo cátsup Embasa Del Fuerte

2.9%
Salsa cátsup Mega Rika

2.9%
Salsa tipo cátsup Star Value

MAYOR CONTENIDO DE AZÚCARES

$1.75

33.4%
Salsa de tomate cátsup La Morena

24.6%
Salsa de tomate cátsup Soriana

24.6%
Salsa cátsup Golden Hills

LAS MÁS CARAS POR 100 GRAMOS

$18.70
Ketchup Santiveri

$5.60
Ketchup con salsa Tabasco Heinz

$4.50
Del Monte con Chipotle