

CEREALES

Son parte de la primera comida del día, aportan energía, vitaminas, minerales y otros elementos indispensables para el organismo.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor los examinó, te informamos qué encontró en ellos.



El desayuno es la comida más importante del día, los expertos recomiendan que en ésta se ingiera entre el 20 y el 25% de la energía total que necesitamos, por lo que deberá contener nutrientes necesarios, tales como hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales. Los cereales las proveen en ciertas cantidades.

Ten en cuenta que LA MAYORÍA DE LAS MARCAS DE CEREALES CONTIENEN AZÚCAR, CONSIDERA SU CONSUMO SI TU DIETA LA PROHÍBE.

Son semillas de las plantas gramíneas: trigo, avena, arroz, maíz, entre otros, y en su estructura interior son ricos en almidón cuya absorción es lenta y gradual, razón por la que los cereales aportan energía al organismo por un largo periodo de tiempo.

Contienen proteínas (el gluten es una de ellas y está presente en la mayoría de los cereales), proporcionan grasa compuesta por ácidos grasos poli y monoinsaturados, benéficas para mantener en buen estado el sistema cardiovascular, además de minerales y vitaminas del complejo B; no

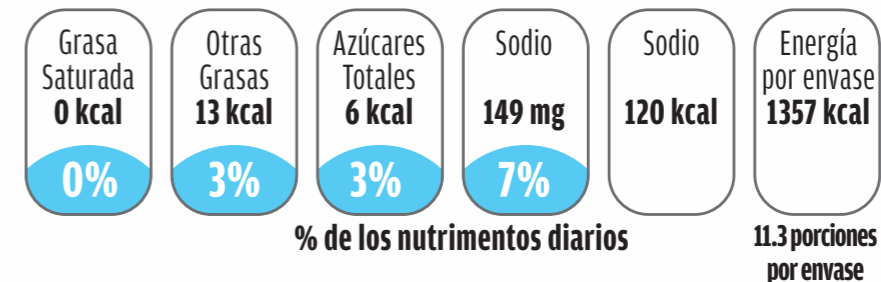
obstante, éstas últimas, se pierden cuando los cereales son sometidos a ciertos procesos.

El mercado actual ofrece gran variedad de marcas de cereales envasados y listos para su consumo. El aporte calórico depende de los ingredientes y la marca pues se enriquecen con vitaminas, minerales y les adicionan azúcar y otros ingredientes como chocolate, almendras, entre otros.

La adición de azúcares libres en los alimentos ha sido cuestionada dada la preocupación en el aumento de la ingesta calórica general. Así, debido a la importancia de que se consuman dietas saludables, se debe prestar más atención a la composición de los alimentos y cuidar que se ajusten a las necesidades. El etiquetado de los alimentos debe tener información sencilla, rigurosa y objetiva sobre el aporte nutricional de cada producto. Su función es informar acerca de la energía y determinados nutrientes (entre ellos los azúcares) que aporta una ración de un alimento de acuerdo con lo que una persona necesita en un día. Esta información debe aparecer en forma de pilas en la parte frontal de la etiqueta, como se muestra en la figura 1.

Figura 1

Una porción de 30 g de cereal aporta:



FICHA TÉCNICA

REALIZACIÓN DEL ESTUDIO
17 DE SEPTIEMBRE AL 10 DE
NOVIEMBRE DE 2018

PERIODO DEL MUESTREO
17 DE SEPTIEMBRE AL 08 DE
OCTUBRE DE 2018

MARCAS ANALIZADAS

43

PRUEBAS REALIZADAS

3011

EL ESTUDIO

El **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** se dio a la tarea de investigar la veracidad de la información que ostentan **43 marcas de cereales**. En todos los productos se determinó el contenido total de nutrientes, como proteínas grasas, carbohidratos,

azúcares, además de constatar la presencia de minerales, vitaminas y fibra que declaran en su etiqueta. Para fines comparativos, todos los resultados se muestran en **porción de 30 gramos**, que es la más común entre las marcas.

EN CUANTO A LOS CONTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES, LAS MARCAS ANALIZADAS CUMPLIERON CON LO DECLARADO EN SU ETIQUETA.

NORMATIVIDAD

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

- **NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados** - Contenido neto - Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios.** Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **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.

RESULTADOS

En los cereales envasados los contenidos de nutrientes por porción de treinta gramos, varía dependiendo de la marca:

Todos los cereales analizados tienen las mismas **calorías**, por

30 g,

la cantidad oscila entre

104 y 125 Kcal,

eso sí, el **azúcar** que contienen cambia significativamente (ver tablas).



La **grasa** varía entre

0.2 y 3.5 g,

la marca que más contiene es:



Reese's Puffs

Cereal de maíz sabor cacao y crema de cacahuate/ Estados Unidos de América.
3.47 g de grasa

Los azúcares varían entre **1.2 y 15.7**, los que más contienen son:



Kellogg's Corn Pops

Maíz inflado y endulzado/ México.



Post Golden Crisp

Cereal de trigo endulzado/ Estados Unidos de América.



Chachitos

Cereal de trigo inflado y endulzado sabor a manzana y canela/ México, adiciona edulcorante no calórico: **0.02% de sucralosa**. De acuerdo a lo que establece la **Norma Oficial Mexicana** "Alimentos y Bebidas no Alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales"



Es notable la diferencia en precio entre las marcas, una porción de **30 gramos** puede costar desde **\$1.20** hasta **\$13.40** (se trata de precios promedio al momento de la compra. Ver tablas).

NOM 086-SSA1-1994, está permitido adicionar no más de **0.1%** en cereales para desayuno.



La **proteína** varía entre **0.9 y 3.7** gramos. Las marcas que más la contienen son:

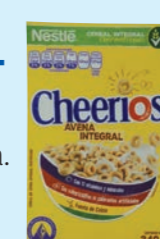
Chachitos

Cereal de trigo inflado y endulzado sabor a manzana y canela/ México.
3.08 g de proteínas



Nestlé Cheerios

Cereal de avena integral fortificado/ Estados Unidos de América.
3.74 g de proteínas



Quaker Oatmeal Squares

Cereal crujiente de avena con canela adicionado con vitaminas y minerales / México.
3.37 g de proteínas



CEREALES

TODOS LOS PRODUCTOS CUENTAN CON LA INFORMACIÓN COMPLETA: NATURES'S PATH ORGANIC KOALA CRISP, REESE'S PUFFS, SELECTO BRAND / AROS FRUTALES.

Lee LA ETIQUETA, REvisa LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE APORTAN LOS CEREALES ENVASADOS POR PORCIÓN.



	CHACHITOS Cereal de trigo inflado y endulzado sabor a manzana y canela/ México/ 500 g	GOLDEN FOODS FRUTI ROLLS Aritos de maíz, trigo y avena sabor a frutas/ México/ 520 g	GOLDEN HILLS ARO FRUTS Aros de trigo, avena y maíz sabor a fruta/ México/ 470 g	GOLDEN HILLS AZUCARADAS FLAKES Hojuelas de maíz escaruchadas de azúcar/ México/ 480 g	GOLDEN HILLS CHOCO RICE Cereal de arroz inflado sabor a chocolate/ México/ 700 g	GOLDEN HILLS STARS Cereal de avena con malvavisco/ México/ 470 g	GREAT VALUE APPLE BLASTS Cereal multigrano en forma de aritos sabor manzana y canela/ México/ 482 g	GREAT VALUE AZUCARADAS Cereal de hojuelas de maíz tostado escaruchadas con azúcar/ México/ 800 g	GREAT VALUE CHOCO BOWL Bolitas de maíz y arroz sabor chocolate/ México/ 680 g
Proteína g	3.08	2.06	1.10	1.46	1.46	1.79	1.89	8	1.40
Grasa g	0.69	0.53	0.60	0.41	1.16	1.68	0.71	0.15	0.95
Azúcares g	6.24	9.63	10.48	8.74	8.40	10.62	7.82	9.62	8.57
Fibra g	2.00	0.60	0.50	0.50	0.70	0.98	1.00	0.40	0.50
Carbohidratos complejos g	15.81	15.46	16.04	17.43	16.93	13.05	16.71	17.03	16.83
Aporte energético kcal	107	113	116	114	118	117	112	114	116
Costo por porción	\$1.57	\$2.07	\$2.27	\$1.97	\$1.92	\$2.87	\$2.18	\$1.35	\$1.66



	GREAT VALUE FRUTI AROS Cereal de maíz, trigo y avena con sabor a frutas/ México/ 470 g	KE PRECIO AZUCARADAS Hojuelas de maíz azucaradas/ México/ 950 g	KE PRECIO CORN FLAKES Hojuelas de maíz tostado/ México/ 475 g	KELLOGG'S CHOCO KRISPIS Granos de arroz inflados con sabor a chocolate/ México/ 450 g	KELLOGG'S CORN POPS Maíz inflado y endulzado/ México/ 530 g	KELLOGG'S FROOT LOOPS Cereal de maíz, trigo y avena con sabores naturales a frutas/ México/ 450 g	KELLOGG'S ZUCARITAS NUTRI CRISP Hojuelas de trigo, arroz y maíz azucaradas/ México/ 470 g	MAIZORO ARITOS Cereal de maíz, trigo y avena fortificado sabor frutas/ México/ 430 g	MAIZORO AZUCARADAS Hojuelas de maíz azucaradas fortificadas con vitaminas y minerales/ México/ 720 g
Proteína g	1.92	1.54	2.06	1.75	0.89	1.55	1.83	1.31	1.40
Grasa g	0.65	0.99	1.28	0.60	0.35	1.09	0.49	0.85	0.36
Azúcares g	8.15	9.56	3.25	8.50	13.07	11.21	7.19	10.93	9.88
Fibra g	1.00	0.30	1.00	0.50	0.50	3.10	2.00	0.50	0.50
Carbohidratos complejos g	17.07	16.44	20.75	17.11	14.07	11.81	16.92	14.90	16.52
Aporte energético kcal	114	119	116	115	115	108	108	116	114
Costo por porción	\$1.91	\$1.17	\$1.37	\$2.79	\$3.00	\$3.53	\$2.99	\$2.85	\$1.80

CEREALES (CONTINUACIÓN)

* Los íconos de etiquetado frontal (en español) están contenidos en un costado del envase, no en el área frontal de exhibición.
 **Presenta dos declaratorias de contenido neto.
 ***No presenta denominación conforme a la norma de etiquetado NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



	MALT O MEAL BERRY COLOSSAL CRUNCH Cereal de maíz y grano entero de avena endulzado sabor a frutos rojos/ Estados Unidos de América/ 396 g	MALT O MEAL FROSTED MINI SPOONERS Cereal de grano entero de trigo endulzado/ Estados Unidos de América/ 425 g	MALT O MEAL MARSHMALLOW MATEYS Cereal de grano entero de avena endulzado con malvaviscos/ Estados Unidos de América/ 320 g	NATURE'S PATH ORGANIC KOALA CRISP* Cereal de arroz inflado orgánica con sabor a chocolate, libre de gluten/ Estados Unidos de América/ 325 g	NESTLÉ COOKIE CRISP Cereal integral de trigo y de maíz en forma de galletas, con chispas sabor a chocolate, fortificado/ México/México/ 480g	NESTLÉ CHEERIOS Cereal de avena integral fortificado/ Estados Unidos de América/ 340 g	NESTLÉ CINI MINIS Cereal de trigo integral y arroz con espirales de canela, fortificado/ Estados Unidos de América/ 345 g	NESTLÉ LUCKY CHARMS Cereal azucarado de avena integral con malvaviscos, fortificado/ Estados Unidos de América/ 326 g	NESTLÉ NESQUIK Cereal de maíz y trigo integral sabor a chocolate/ México/ 720 g
Proteína g	1.09	2.78	2.06	1.72	1.81	3.74	1.54	2.32	1.52
Grasa g	1.30	1.08	1.15	0.79	1.40	1.96	3.30	1.46	1.76
Azúcares g	12.05	3.81	11.83	8.92	8.28	1.23	8.82	10.97	8.30
Fibra g	0.50	3.10	1.50	2.00	1.90	2.80	1.70	1.68	2.05
Carbohidratos complejos g	13.62	16.99	11.63	14.78	14.82	18.13	13.00	11.89	14.80
Aporte energético kcal	119	104	112	109	112	110	123	114	114
Costo por porción	\$4.08	\$3.03	\$4.04	\$9.18	\$2.69	\$3.08	\$4.34	\$2.90	\$2.23



	NESTLÉ TRIX Cereal de maíz integral endulzado y con sabor a fruta, fortificado/ México/ 480 g	POST FRUITY PEBBLES Cereal de arroz endulzado sabor a frutas/ Estados Unidos de América/ 311 g	POST GOLDEN CRISP Cereal de trigo endulzado/ Estados Unidos de América/ 418 g	POST HONEY BUNCHES OF OATS Hojuelas de cereal multigrano con miel tostada/ Estados Unidos de América/ 411 g	POST OREO O'S Cereal de maíz y grano entero de avena endulzado sabor a chocolate/ Estados Unidos de América/ 311 g	QUAKER OATMEAL SQUARES Cereal crujiente de avena con canela adicional con vitaminas y minerales/ México/ 411 g	QUAKER STILA Cereal de arroz, avena y trigo/ México/ 325 g	REESE'S PUFFS** Cereal de maíz sabor cacao y crema de cacahuete/ Estados Unidos de América/ 326 g	SELECTO BRAND*** Aros Frutales/ México/ 470 g
Proteína g	0.93	1.29	1.87	2.21	1.31	3.37	2.13	2.23	1.59
Grasa g	1.76	1.27	0.54	1.46	1.38	1.58	1.24	3.47	0.54
Azúcares g	8.87	10.53	15.67	5.87	12.50	5.05	5.84	9.00	10.17
Fibra g	1.60	0.20	0.75	1.50	1.41	2.60	3.10	1.03	0.70
Carbohidratos complejos g	15.36	15.54	10.13	17.53	11.91	15.93	16.36	12.31	15.16
Aporte energético kcal	117	121	116	115	115	112	108	125	113
Costo por porción	\$2.69	\$3.86	\$6.60	\$6.35	\$5.79	\$4.22	\$2.90	\$13.43	\$1.97

CEREALES (CONTINUACIÓN)



	SELECTO BRAND Arroz Inflado sabor chocolate/ México/ 730 g	SELECTO BRAND Hojuelas de maíz azucaradas/ México/ 840 g	SORIANA AZUCARADAS Hojuelas de maíz con azúcar/ México/ 520 g	SORIANA CHOCO BOLITAS Bolitas de maíz y arroz sabor chocolate/ México/ 520 g
Proteína g	1.75	1.54	1.46	1.42
Grasa g	0.76	0.15	0.38	0.71
Azúcares g	10.09	8.18	8.48	8.50
Fibra g	0.70	1.00	0.60	0.60
Carbohidratos complejos g	15.42	17.71	17.27	17.01
Aporte energético kcal	116	111	112	114
Costo por porción	\$1.79	\$1.45	\$2.16	\$2.16



	SORIANA CHOCO RICE Cereal de harina de arroz y maíz sabor a chocolate/ México/ 520 g	SORIANA FRUITTI AROS Aritos de maíz, trigo y avena sabor a frutas/ México/ 310 g	SORIANA PUFFED WHEAT CEREAL Cereal de trigo inflado y endulzado/ México/ 250 g
Proteína g	1.50	1.82	2.78
Grasa g	0.89	0.52	0.57
Azúcares g	9.35	8.27	6.65
Fibra g	0.60	0.60	1.80
Carbohidratos complejos g	16.53	17.08	16.32
Aporte energético kcal	118	113	108
Costo por porción	\$2.16	\$2.52	\$1.32

Recuerda que consumir cereales integrales (cereal entero y natural) proporciona la ventaja de no adicionar más carbohidratos a tu dieta (azúcares), además de ser ricos en fibra, su precio es más barato. ■



TABLA COMPARATIVA

En general, el etiquetado de la mayoría de los cereales muestra el aporte nutrimental en una porción de 30 gramos. Para dar una idea sobre lo que representa dicha porción contra lo que suele consumirse, se determinó la cantidad de cereal que

cabe en un tazón (3/4 partes), a partir del cual se estimó el aporte energético que otorgaría cada marca de cereal. Cabe mencionar que faltaría considerar el aporte de calorías de la leche con la que se consuma.

Producto	Cantidad de cereal contenida en un tazón (gramos)	Aporte energético / kcal	Producto	Cantidad de cereal contenida en un tazón (gramos)	Aporte energético / kcal
Kellogg's Corn Pops	53.66	206	Golden Hills Aro Fruts	37.92	146
Nestlé Trix	57.18	222	Malt O Meal Berry Colossal Crunch	54.44	215
Great Value Fruti Aros	56.39	215	Ke Precio Azucaradas	95.32	378
Kellogg's Froot Loops	39.62	143	Golden Hills Choco Rice	55.30	217
Kellogg's Choco Krispis	56.56	217	Golden Hills Azucaradas Flakes	78.74	300
Nestlé Cheerios	39.09	143	Maizoro Azucaradas	71.66	273
Kellogg's Zucaritas Nutri Crisp	75.04	271	Golden Foods Fruti Rolls	59.68	226
Quaker Stila	85.50	309	Post Golden Crisp	54.33	209
Malt O Meal Frosted Mini Spooners	93.85	325	Nestlé Lucky Charms	53.83	204
Malt O Meal Marshmallow Mateys	45.64	171	Maizoro Aritos	43.63	169
Chachitos	20.38	73	Post Honey Bunches of Oats	90.06	347
Natures's Path Organic Koala Crisp	62.29	226	Nestlé Cini Minis	67.58	277
Quaker Oatmeal Squares	95.99	357	Selecto Brand / Arroz Inflado sabor chocolate	56.05	216
Ke Precio Corn Flakes	60.08	232	Selecto Brand / Aros Frutales	47.93	180
Golden Hills Stars	59.80	233	Selecto Brand / Hojuelas de maíz azucaradas	69.55	257
Nestlé Nesquik	49.96	190	Soriana Choco Bolitas	64.02	243
Post Oreo O's	47.10	181	Soriana Frutti aros	57.97	219
Nestlé Cookie Crisp	46.14	173	Reese's Puffs	57.99	242
Post Fruity Pebbles	57.74	233	Soriana Azucaradas	76.18	285
Great Value Azucaradas	62.54	237	Soriana Choco rice	67.14	263
Great Value Apple Blasts	50.92	190	Soriana Puffed Wheat Cereal	24.42	88
Great Value Choco Bowl	57.71	223			
Golden Hills Aro Fruts	37.92	146			