

Frijoles Envasados



Nos hacen la vida más fácil en prácticos envases, pero ¿sabes cuánto sodio contienen?

⌚ Tiempo de lectura: 8 minutos 45 segundos



El frijol es un alimento básico en la gastronomía mexicana, una de las leguminosas más importantes del país.



Variedades de frijol

A nivel mundial, de forma práctica, cada país lo clasifica de acuerdo con las características de su grano, especialmente en lo relativo a su tamaño y color.



Conoce el Estudio

■ Productos analizados

Se evaluaron 18 productos de las variedades bayos y negros de los cuales siete son frijoles enteros y 11 son refritos. De los enteros, una marca es orgánica y de los refritos tenemos dos modificados en su composición, uno sin grasa y uno bajo en grasa.

Los productos orgánicos resultan de un proceso agrícola amigable con el medio ambiente. Además de informarlo en su etiqueta, es necesario que incluyan el sello de certificación que garantice que todos los insumos utilizados en su producción son orgánicos y libres de cualquier sustancia química que los contamine.



■ ¿Qué se evaluó?

CONTENIDO NUTRIMENTAL



PROTEÍNA



GRASA



CARBOHIDRATOS



APORTE CALÓRICO

TIPO DE GRASA



VEGETAL



CERDO

VERACIDAD DE LA INFORMACIÓN



CONTENIDO NETO



MASA DRENADA

SODIO



Se muestra para aquellas personas que por motivos de salud tienen que restringir su consumo.

ETIQUETADO

Las etiquetas deben declarar contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. En el caso de los frijoles enteros, declarar masa drenada.

Esta información debe ser veraz y no confundir al consumidor.



Frijoles refritos envasados

Marca	La Costeña	La Costeña	Chata	Chata	Isadora	LA MORENA		Rancherita	La Sierra	La Sierra	Bajos en grasa	Sin grasa
Denominación	Frijoles Bajos Refritos	Frijoles Negros Refritos	Frijoles Refritos Bajos	Frijoles Refritos Negros	Frijoles Refritos Bajos	Frijoles Bajos Refritos		Frijoles Refritos Bajos	Frijoles Bajos Refritos	Frijoles Negros Refritos	Frijoles Bajos Bajos en grasa	Frijoles Bajos Sin grasa
Presentación	580 g	580 g	430 g	430 g	400 g	440 g		430 g	440 g	440 g	430 g	580 g
País de Origen	México	México	México	México	México	México		México	México	México	México	México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Grasa g/100 g	3.5 g/100 g	3.8 g/100 g	4.3 g/100 g	4.4 g/100 g	1.9 g/100 g	3.3 g/100 g		2.4 g/100 g	3.4 g/100 g	3.1 g/100 g	0.7 g/100 g	0.4 g/100 g
Tipo de Grasa	Grasa Vegetal, Grasa de Cerdo y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal, Grasa de Cerdo y Grasa de Frijol	Grasa de Cerdo, Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa de Cerdo, Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol		Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol
Proteína g/100 g	3.0 g/100 g	3.6 g/100 g	4.9 g/100 g	5.4 g/100 g	5.4 g/100 g	5.2 g/100 g		3.3 g/100 g	3.8 g/100 g	3.4 g/100 g	5.6 g/100 g	3.6 g/100 g
Carbohidratos g/100g	10.1 g/100 g	12.0 g/100 g	16.6 g/100 g	18.6 g/100 g	20.4 g/100 g	16.6 g/100 g		13.1 g/100 g	12.2 g/100 g	12.1 g/100 g	18.7 g/100 g	12.6 g/100 g
Contenido energético kcal/100 g	68 kcal/100 g	73 kcal/100 g	92 kcal/100 g	104 kcal/100 g	87 kcal/100 g	91 kcal/100 g		55 kcal/100 g	79 kcal/100 g	76 kcal/100 g	71 kcal/100 g	52 kcal/100 g
Sodio mg/100 g	362 mg/100 g	387 mg/100 g	344 mg/100 g	361 mg/100 g	413 mg/100g	453 mg/100 g		350 mg/100 g	323 mg/100 g	316 mg/100 g	369 mg/100g	365 mg/100 g
Precio promedio por envase	\$14.01	\$13.70	\$13.24	\$13.15	\$13.84	\$12.66		\$12.94	\$12.05	\$11.77	\$15.34	\$13.89
Precio promedio por 100 g	\$2.00	\$2.00	\$3.00	\$3.00	\$3.00	\$3.00		\$3.00	\$3.00	\$3.00	\$4.00	\$2.00



Precios promedio de Frijoles en lata y en paquete en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 20 al 24 de abril de 2020



Frijoles enteros envasados

Marca	Buen Origen Orgánicos	La Costeña	La Costeña	Isadora	Isadora	La Sierra	La Sierra
Denominación	Frijoles Bajos Enteros	Frijoles Bajos Enteros	Frijoles Negros Enteros	Frijoles Enteros Claros	Frijoles Enteros Negros	Frijoles Bajos Enteros	Frijoles Negros Enteros
Presentación	460 g	560 g	560 g	454 g	454 g	560 g	560 g
País de Origen	México	México	México	México	México	México	México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Contenido neto gramos	460 g	560 g	560 g	454 g	454 g	560 g	560 g
Masa drenada gramos	230 g	290 g	290 g	273 g	273 g	310 g	310 g
Grasa g/100 g	1.1g/100g	0.9g/100g	0.9g/100g	0.8g/100g	0.8g/100g	0.7g/100g	0.6g/100g
Tipo de Grasa	Grasa de Frijol y Grasa Vegetal	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol y Grasa Vegetal	Grasa de Frijol y Grasa Vegetal
Proteína g/100 g	3.4g/100g	3.7g/100g	4.1g/100g	4.6g/100g	4.6g/100g	4.3g/100g	4.6g/100g
Carbohidratos g/100 g	11.7g/100g	11.5g/100g	12.5g/100g	15.0g/100g	13.5g/100g	14.0g/100g	14.0g/100g
Contenido energético kcal/100 g	46 kcal/100g	68 kcal/100g	74 kcal/100g	74 kcal/100g	59 kcal/100g	71 kcal/100g	76 kcal/100g
Sodio mg/100 g	286 mg/100g	331 mg/100g	359 mg/100g	217 mg/100g	396 mg/100g	289 mg/100g	310 mg/100g
Precio promedio por envase	\$30.94	\$13.37	\$13.21	\$14.44	\$14.36	\$11.81	\$11.47
Precio promedio por 100 g	\$7.00	\$2.00	\$2.00	\$3.00	\$3.00	\$2.00	\$2.00



Precios promedio de Frijoles en lata y en paquete en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 20 al 24 de abril de 2020.

Los frijoles constituyen la fuente principal de proteínas para gran parte de la población mexicana.



Lo que destacamos

■ Etiquetado

Todos los productos analizados cumplen con los requisitos de etiquetado exigido por la normatividad.

■ Contenido neto y Masa drenada

Todos los productos cumplen con el contenido neto y la masa drenada declarados.



■ Sodio

Estos productos proporcionan sodio por cada 100 gramos de producto. Dependiendo de la marca y los tipos encontramos:

Frijoles enteros



271
a
396
mg

Frijoles refritos



316
a
453
mg

■ Grasa

Por su naturaleza el frijol contiene una cantidad muy baja de grasa; de acuerdo con las variedades el contenido cambia. Según su elaboración se adicionan otras grasas para cocinarlos; encontramos que por cada 100 gramos de producto varía entre 0.4 a 4.4 gramos de grasa.

■ Tipo de grasa

Respecto al tipo de grasa, todos los productos analizados contienen la de origen del frijol; algunos adicionan grasa vegetal, de cerdo o ambas.



■ Contenido de grasa

Los frijoles analizados que se comercializan como enteros no adicionan grasa o adicionan muy poca.



■ Soya

De acuerdo a lo exigido en Norma Oficial Mexicana, "Especificaciones Generales de Etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010) vigente, se deben declarar todos aquellos ingredientes o aditivos que causen hipersensibilidad, intolerancia o alergia, en ese sentido, la marca Isadora ostenta en los frijoles refritos que "contiene soya" y en los enteros que puede "contener trazas de soya". Esto es debido a que las oleorresinas de chile que utilizan para los productos refritos, contiene lecitina de soya como emulsificante y los productos enteros se procesan en la misma línea de los refritos.

■ Contenido bajo en grasa o sin grasa

Dos productos se ostentan bajos en grasa o sin grasa: Frijoles Bayos Bajos en grasa marca Isadora y Frijoles Bayos sin grasa marca La Sierra. Efectivamente el contenido de grasa es solo la proveniente del frijol. Estos productos parecen refritos, pero están machacados.



Recomendaciones

Compara

Pon atención, los frijoles refritos contienen más grasa que los enteros.

Cerciórate

Asegúrate de que las latas o empaques no presenten señales de golpes, oxidación, abombamiento o defectos de cierre.

Lee

Lee la etiqueta, ahí encontrarás qué tipo de grasa contienen, aceite vegetal o manteca de cerdo.

NORMATIVIDAD

• **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-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-478-NORMEX-2005.

Alimentos-Frijoles envasados-especificaciones y métodos de prueba.
• **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: Del 1 al 23 de abril de 2020.
Periodo de adquisición de productos: 1 de abril de 2020.
Marcas analizadas: 18.
Pruebas realizadas: 176.