

Papas Fritas

El exceso de sodio que contienen puede ser perjudicial para tu salud.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

Son, por mucho, una botana de fácil acceso, pero debes saber que el alto consumo de alimentos fritos es un factor de riesgo para la salud por la cantidad de grasa que contienen.

Te presentamos los resultados del Estudio de Calidad a 23 productos, en el que te sorprenderá saber que en 100 g de papas fritas puedes ingerir de 464 a 562 kilocalorías, principalmente por las grasas y los carbohidratos que contienen.

NORMATIVIDAD

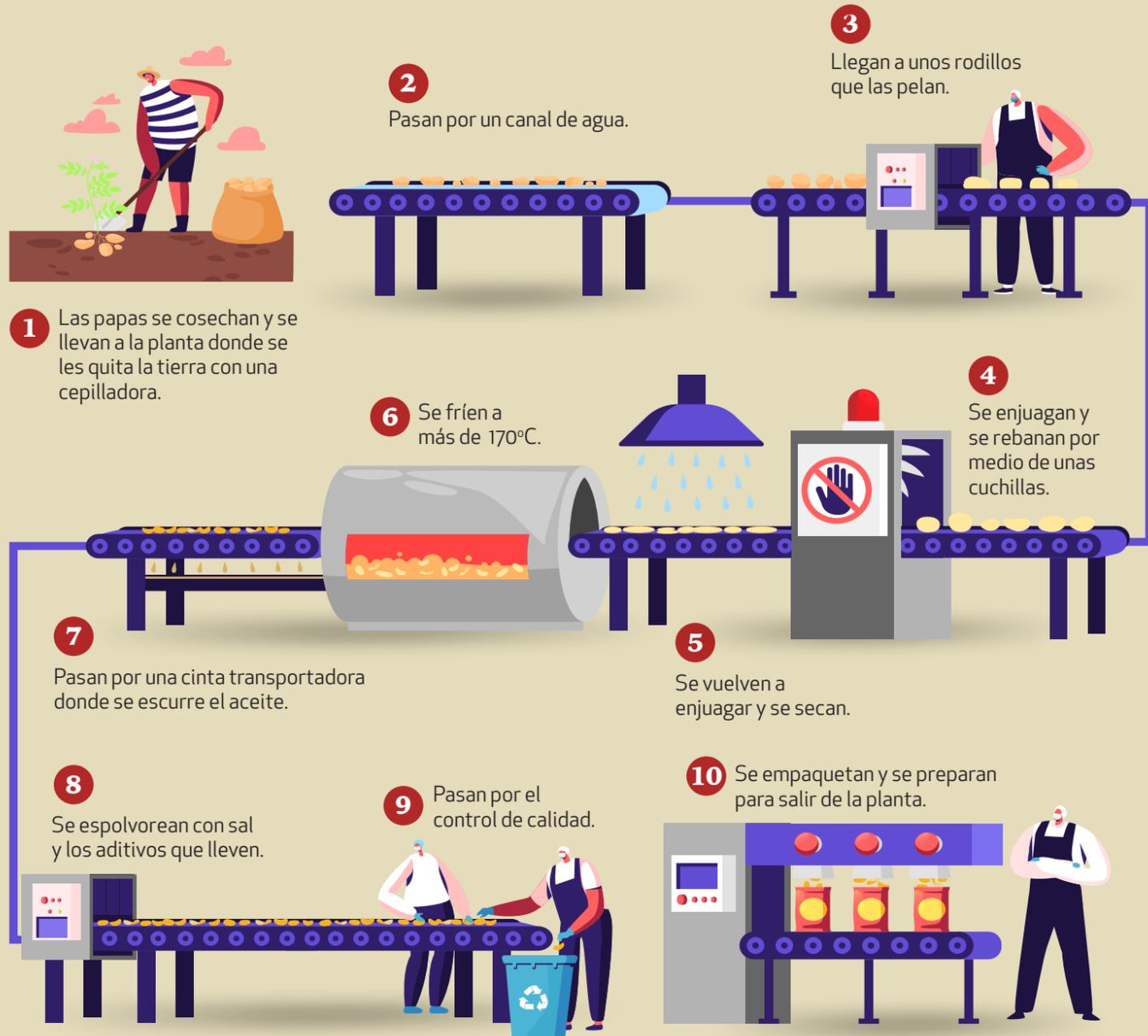
NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
 Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición de los productos: del 20 al 25 de octubre del 2020.
Periodo del estudio: del 20 de octubre al 10 de diciembre del 2020.
Marcas analizadas: 23.
Pruebas realizadas: 323.



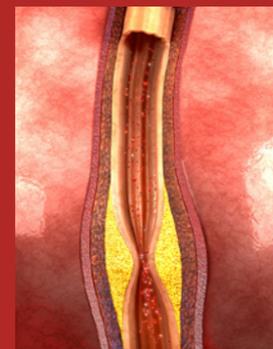
¿Cómo se hacen las papas fritas?



Grasas trans en tus papas fritas favoritas

El aceite o las grasas vegetales influyen directamente en la calidad y la duración o vida de anaquel del producto.

A nivel industrial se llegan a utilizar las grasas hidrogenadas (provenientes de aceites vegetales) a las que se les introducen moléculas de hidrógeno (hidrogenación) con el propósito de que sean más estables para la fritura durante mayor tiempo. Este tipo de grasas, a pesar de su origen vegetal, pueden contener las denominadas grasas trans al haber sido sometidas al tratamiento físico-químico que ya mencionamos.



Las grasas trans y el colesterol

Este tipo de grasas hacen descender los niveles de colesterol "bueno" (HDL) y elevan el "malo" (LDL), aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



El nuevo etiquetado

Las modificaciones a la norma oficial mexicana **NOM-051-SCFI-2010** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria" buscan informar a los consumidores, por medio de un sistema de etiquetado frontal, sobre el contenido de nutrientes críticos e ingredientes que representan riesgos para la salud en un consumo excesivo. Por ello, deben advertir con un sello cuando un producto tiene exceso en azúcar, sodio, grasas saturadas y/o grasas trans.



Mucha sal

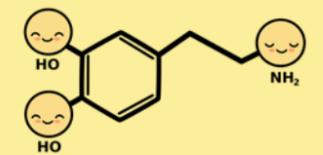
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de 5 gramos de sal al día, lo que equivale a 2 gramos de sodio.

Los nuevos lineamientos de la norma de etiquetado establecen que un alimento sólido que contenga 350 mg o más en 100 g de producto, deberá ostentar el sello de **EXCESO DE SODIO**.

¿Por qué gustan tanto las papas fritas?

Este tipo de alimentos estimulan las áreas cerebrales relacionadas con el placer. Inducen a la producción de dopamina, sustancia producida en el cerebro que brinda una sensación de bienestar y saciedad.

Se piensa que pueden tener efectos adictivos a lo crujiente. No por nada son crujientes y algunas destacan esta cualidad.



Conoce el Estudio

Se evaluaron

23

productos elaborados a base de papa, fritas en aceite, con o sin sal y/o algunos ingredientes añadidos.

No se incluyeron aquellas que contienen chile, limón u otro sabor.

SE VERIFICARON LOS SIGUIENTES PUNTOS:



ETIQUETADO

Debían cumplir con los requisitos de la **NOM-051-SCFI/SSA-2010***. La información ostentada debe ser veraz y no confundir al consumidor sobre su composición. Todas las marcas analizadas presentaron completa su información.

*No se aplicó la modificación pues fueron adquiridos antes de la entrada en vigor de la norma.



TENDENCIA A LA RANCIDEZ (Índice de peróxidos)

Se determinaron ya que son compuestos que indican degradación oxidativa de los aceites, lo que produce sabores y olores desagradables (rancio). Entre más peróxidos más tendencia a la rancidez.

Ninguno de los productos analizados supera la especificación máxima que establece el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, que es de 70 meq/kg para las botanas fritas elaboradas con tubérculos.



CONTENIDO NETO

Cumplir con lo declarado. Todos los productos lo hicieron.



GRASAS SATURADAS

Se revisó el contenido de grasas saturadas y grasas trans.



APOORTE NUTRIMENTAL

Se determinaron los contenidos de proteína, grasa, carbohidratos y aporte calórico.



CALIDAD SANITARIA

Se analizó la presencia de microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud. Todas cuentan con las condiciones sanitarias para ser consumidas.

Papas fritas



Precios Promedios y Únicos de Papas Fritas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana levantados del 13 al 15 de enero del 2021.



PRECIOS

- Precio promedio
 - Precio único encontrado
 - Precio por 100 g
- Productos ordenados alfabéticamente.

Marca / Denominación/ País de origen/ Presentación	Bokados Original / Papa natural frita con sal / E.U.A. / 198 g	BOTANAS JULIMOY / Papitas con sal / México / 100 g	CAPE COD / Botanas de papa estilo artesanal / E.U.A. / 226.8 g	Chip 's SAL BARCEL / Papas fritas y saladas / México / 170 g	Granny Goose / Papas fritas con sal / E.U.A. / 141 g	GREAT VALUE Original con Sal / Botana Papas fritas con sal / México / 170 g	KETTLE / Botana de papas fritas con sal y vinagre / E.U.A. / 142 g	KETTLE / Papas fritas sin sal / E.U.A. / 142 g	MASTER CHIPS Papas fritas con sal / México / 50 g	Totis Pap 's Clásicas / Papas fritas con sal / México / 170 g	Totis Pap 's Corte Casero / Papas fritas con sal / México / 170 g
Proteína (%)	8.56%	6.41%	6.98%	8.62%	5.92%	6.51%	5.71%	7.15%	5.44%	7.28%	7.56%
Grasa (%)	33.23%	36.30%	22.12%	32.94%	31.69%	38.90%	31.42%	36.87%	33.89%	31.71%	31.34%
Grasas saturadas (Declarado %)	13.33%	10.00%	1.33%	4.00%	4.00%	16.00%	3.50%	3.57%	12.80%	12.00%	11.00%
Carbohidratos (%)	48.01%	46.27%	59.29%	46.06%	53.95%	46.38%	50.16%	43.51%	49.18%	46.91%	42.42%
Sodio (mg/100 g)	341 mg/100 g	250 mg/100 g	470 mg/100 g	291 mg/100 g	397 mg/100 g	203 mg/100 g	740 mg/100 g	41 mg/100 g	770 mg/100 g	382 mg/100 g	581 mg/100 g
Aporte energético (kcal/100 g)	525 kcal	537 kcal	464 kcal	515 kcal	525 kcal	562 kcal	506 kcal	534 kcal	523 kcal	502 kcal	482 kcal



Marca / Denominación/ País de origen/ Presentación	Totis Pap 's Onduladas / Papas fritas con sal / México / 170 g	PAPAS LECAROSZ con sal / Papas fritas con sal / México / 150 g	Ruffles ORIGINAL / Papas fritas onduladas con sal / México / 120 g	Sabritas Original / Papas fritas con sal / México / 105 g	Sabritas RECETA CRUJIENTE! Clásicas / Papas fritas con sal / México / 145 g	santo gallo / Papas fritas con sal / México / 125 g	SOL / Papa frita con sal / México / 100 g	VALLEY FOODS / Papas fritas con sal / E.U.A. / 175 g	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de aguacate y sal de mar / México / 142 g	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de coco y sal de mar / México / 142 g	ZUMITAM / Papas fritas con aceite de oliva y sal de mar / México / 142 g	7 SELECT original / Papas fritas saladas / E.U.A. / 170 g
Proteína (%)	6.47%	7.39%	7.71%	7.51%	6.94%	6.86%	6.03%	6.19%	6.51%	5.51%	6.21%	6.31%
Grasa (%)	38.55%	31.32%	31.78%	29.38%	27.26%	32.29%	27.95%	29.95%	37.45%	34.95%	37.10%	35.24%
Grasas saturadas (Declarado %)	14.00%	12.67%	5.00%	5.00%	4.33%	11.00%	11.00%	4.00%	2.50%	25.00%	2.50%	3.57%
Carbohidratos (%)	44.54%	52.32%	53.09%	60.09%	57.92%	46.84%	57.24%	49.52%	45.41%	50.39%	46.03%	49.64%
Sodio (mg/100 g)	600 mg/100 g	394 mg/100 g	311 mg/100 g	287 mg/100 g	276 mg/100 g	324 mg/100 g	264 mg/100 g	488 mg/100 g	337 mg/100 g	260 mg/100 g	406 mg/100 g	516 mg/100 g
Aporte energético (kcal/100 g)	551 kcal	521 kcal	529 kcal	535 kcal	505 kcal	505 kcal	505 kcal	492 kcal	545 kcal	538 kcal	543 kcal	541 kcal

CONCLUSIONES

CONTIENEN GRASAS TRANS



"Ruffles ORIGINAL",
Papas fritas onduladas con sal de 120 g.



"Sabritas Original",
Papas fritas con sal de 105 g.



"Sabritas Receta Crujiente! Clásicas",
Papas fritas con sal de 145 g.



Chip 's SAL BARCEL,
Papas fritas y saladas de 170 g.

Sin embargo, están por debajo de los valores para ostentar un sello de advertencia. Los nuevos lineamientos de etiquetado establecen que estas grasas no rebasarán el 1% del aporte calórico para exhibir algún sello de advertencia.

NO COMPRUEBAN

Las siguientes marcas presentan leyendas comerciales que no sustentan:



Granny Goose
/ Papas fritas con sal / E.U.A. / 141 g

No demuestra el símbolo Kosher "(U) PAREVE"



7 SELECT original
/ Papas fritas saladas / E.U.A. / 170 g

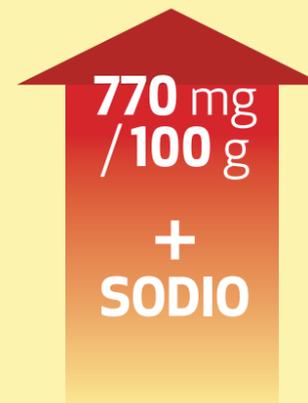
No demuestra las leyendas: "Hechas con papas frescas de granja", "con la cantidad perfecta de sal", "para un sabor simplemente fantástico".

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos por infracciones a la Ley, para la sanción que en su caso corresponda.

Consume informado, estos son los productos que tienen más:



"GREAT VALUE Original con Sal", Papas fritas con sal de 170 g.



"MASTER CHIPS", Papas con sal de 50 g.



"ZUMITAM" Papas fritas con aceite de coco* y sal de mar de 142 g.

*El aceite de coco se caracteriza por su contenido de grasas saturadas.

Precauciones



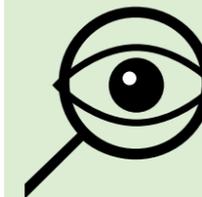
QUE ESTÉN SIEMPRE EN SU ENVASE

Conserva los productos en su envase, cerrados a temperatura ambiente, alejados de la luz y el calor ya que esto afecta al producto.



MODÉRATE

Su sabor invita a seguir comiéndolas, por lo que conviene tomar en cuenta la porción para que no consumas en exceso. Considera la presentación al ingerirlas, ya que pueden ir desde 50 g hasta 227 g.



REVISAS LAS ETIQUETAS

Recuerda que algunas tienen cantidades importantes de sodio, revisa la etiqueta antes de consumirlas. Las personas con hipertensión arterial deben evitar su consumo debido al alto contenido de sodio. Un gramo de sodio (1000 mg) equivale a 2.5 g de sal.



TEN CUIDADO

Es mejor que las personas con problemas cardiovasculares eviten el consumo de productos con grasas saturadas y grasas trans. Revisa la etiqueta.



CONSIDERA LAS CALORÍAS

El contenido calórico de una bolsa de papas fritas de 200 g (hasta 1053 kcal) puede ser equivalente al de una comida compuesta por una pieza de pollo guisada con papas, 100 gramos de sopa de pasta guisada, agua de limón, ensalada verde y 2 tortillas.

EL DETECTOR DE SODIO

* Porcentajes redondeados.

Recuerda que la OMS recomienda ingerir no más de 2 g (2000 mg) de Sodio al día, lo que equivale a 5 g de sal.

2 g (2000 mg)

	MASTER CHIPS / Papas fritas con sal/ México/ 50 g	770 mg/100 g = 39%
	KETTLE /Botana de papas fritas con sal y vinagre / E.U.A./ 142 g	740 mg/100 g = 37%
	Totis Pap's Onduladas / México/ Papas fritas con sal/ México/ 170 g	600 mg/100 g = 30%
	Totis Pap's Corte Casero / Papas fritas con sal/ México/ 170 g	581 mg/100 g = 29%
	7 SELECT original / Papas fritas saladas/ E.U.A./ 170 g	516 mg/100 g = 26%
	VALLEY FOODS / Papas fritas con sal/ E.U.A./ 175 g	488 mg/100 g = 24%
	CAPE COD /Botanas de papa estilo artesanal/ E.U.A./ 226.8 g	470 mg/100 g = 24%
	ZUMITAM /Papas fritas con aceite de oliva y sal de mar/ México/ 142 g	406 mg/100 g = 20%
	Granny Goose /Papas fritas con sal/ E.U.A./ 141 g	397 mg/100 g = 20%
	PAPAS LECAROZ con sal /Papas fritas con sal/ México/ 150 g	394 mg/100 g = 20%
	Totis Pap's Clásicas / Papas fritas con sal/ México/ 170 g	382 mg/100 g = 19%
	Bokados Original /Papa natural frita con sal/ E.U.A./ 198 g	341 mg/100 g = 17%
	ZUMITAM /Papas fritas con aceite de aguacate y sal de mar/ México/ 142 g	337 mg/100 g = 17%
	santo gallo / Papas fritas con sal/ México/ 125 g	324 mg/100 g = 16%
	Ruffles ORIGINAL / Papas fritas onduladas con sal/ México/ 120 g	311 mg/100 g = 16%
	Chip's SAL BARCEL / Papas fritas y saladas/ México/ 170 g	291 mg/100 g = 15%
	Sabritas Original / Papas fritas con sal / México/ 105 g	287 mg/100 g = 14%
	Sabritas RECETA CRUJIENTE! Clásicas / Papas fritas con sal / México/ 145 g	276 mg/100 g = 14%
	SOL / Papa frita con sal/ México/ 100 g	264 mg/100 g = 13%
	ZUMITAM /Papas fritas con aceite de coco y sal de mar/ México/ 142 g	260 mg/100 g = 13%
	BOTANAS JULIMOY / Papitas con sal/México/ 100 g	250 mg/100 g = 13%
	GREAT VALUE Original con Sal / Botana Papas fritas con sal/ México/ 170 g	203 mg/100 g = 10%
	KETTLE / Papas fritas sin sal/ E.U.A./ 142 g	41 mg/100 g = 2%

0 g

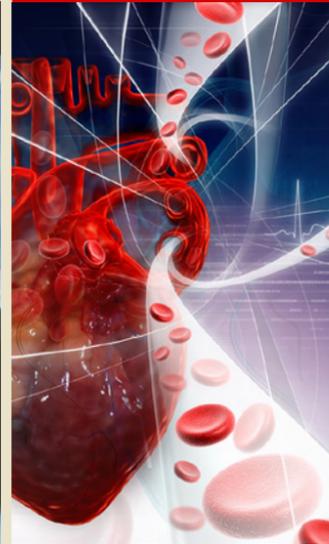
SODIO

Consumir Sodio en exceso puede traer riesgos como:

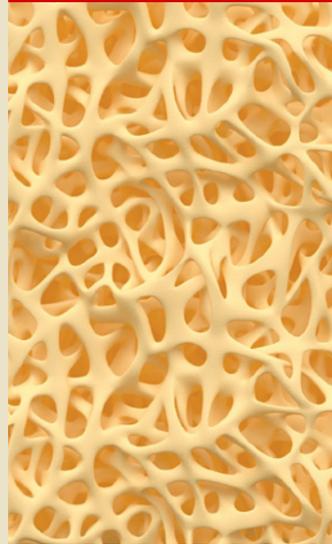
Accidentes cerebrovasculares



Enfermedades cardiovasculares



Disminución de la cantidad de calcio en el organismo



Función inadecuada de los riñones



Hipertensión



Retención de líquidos



Modera tu consumo de Sodio

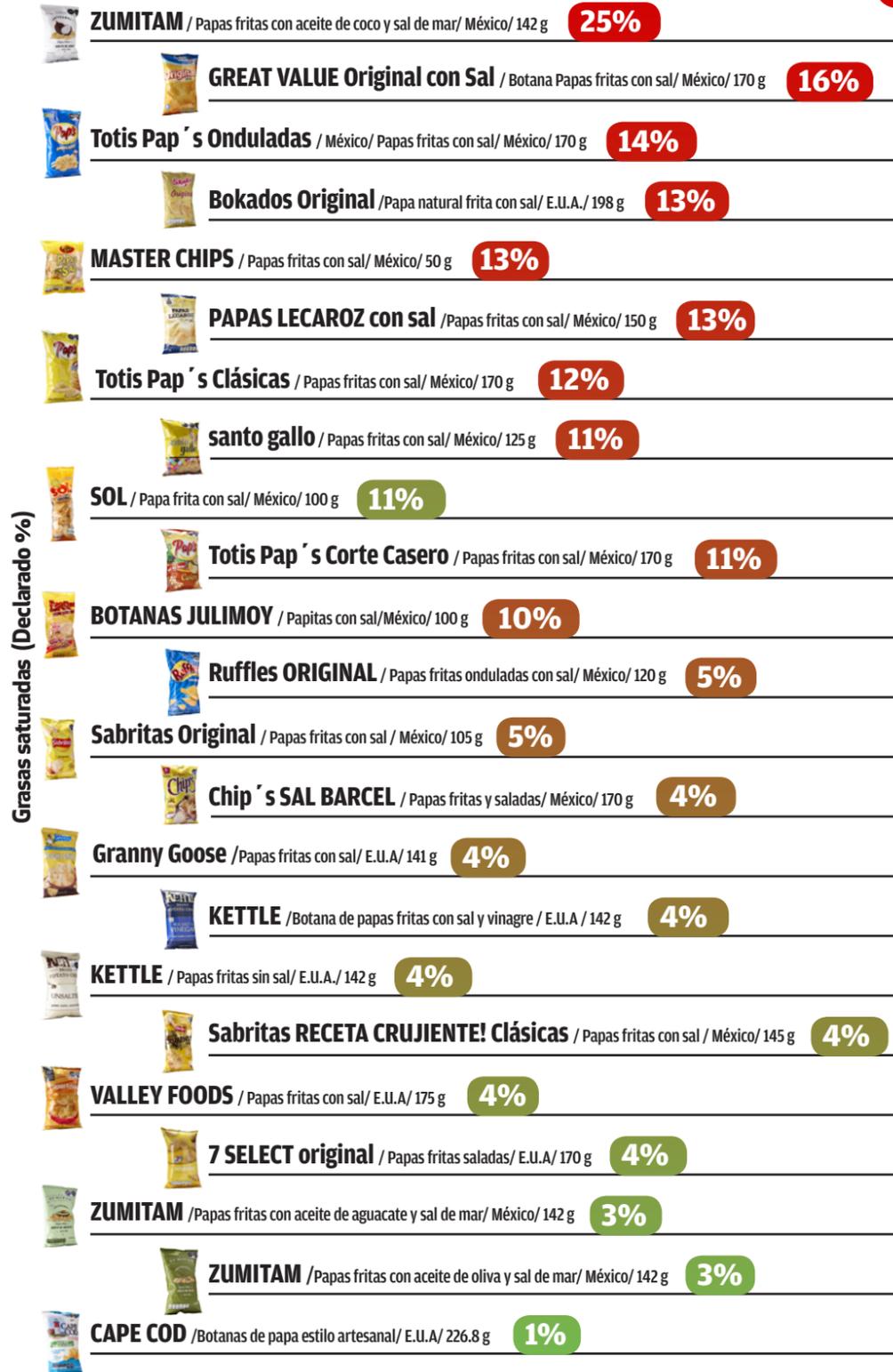


Fuentes

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (1997). Las Grasas Y Aceites en la Nutrición Humana. FAO.
- El Mundo. Adictos' a las patatas fritas, en <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/04/11/neurociencia/1365702029.html>
- UNAM Global. ¿Por qué nos gusta la comida chatarra?, en <https://unamglobal.unam.mx/por-que-nos-gusta-la-comida-chatarra/?fbclid=IwAR0780tfrHBzKkjcOPrGraviVbuiYBMT4kL0NnS10dXi471prFZP7uXo8l>

EL DETECTOR DE GRASAS SATURADAS

* Porcentajes redondeados.



El consumo de grasas saturadas representa un riesgo a la salud ya que disminuye los niveles de colesterol "bueno" (HDL) y eleva el "malo" (LDL) aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

CONOCE MÁS SOBRE LA GRASA



La manera de preparar las papas y la cantidad que se consume de ellas, impactan en su aporte calórico.



La misma cantidad de papas puede ir de 80 calorías por 100 gramos si se hierven a más de 500 calorías si se fríen.



La grasa es lo que más calorías contiene en comparación con cualquier otro nutriente:
1 gramo de grasa aporta 9 calorías.

La Organización para la Agricultura y los Alimentos (FAO) y la OMS indican que el alto consumo de alimentos fritos es un factor de riesgo para la salud, principalmente por su alta densidad energética que se presenta por el contenido de grasa.

GRASAS TRANS

Son un factor de riesgo significativo de sufrir enfermedades cardiovasculares y también pueden afectar la resistencia a la insulina en personas susceptibles lo que incrementa el riesgo de padecer diabetes.

La OMS recomienda eliminar el consumo de grasas trans industriales o limitarlo tanto como sea posible.

GRASAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Existen cuatro tipos de grasa principales:

Grasas monoinsaturadas	Grasas SALUDABLES	Se encuentran en el pescado, las nueces, las semillas, el aguacate, entre otros.
Grasas poliinsaturadas		
Grasas saturadas	Grasas NO SALUDABLES	Se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas.
Grasas trans		

MODÉRATE Y EJERCÍTATE

Aunque nuestro cuerpo necesita grasa para funcionar adecuadamente, la alimentación poco saludable basada en un consumo excesivo de grasa, azúcar y la falta de actividad física son algunas de las causas de enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares o la diabetes.



Trata de consumir más grasas saludables y menos grasas no saludables.

