

Nuggets de Pollo

Evaluamos varias marcas para saber qué ofrecen realmente.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

Los nuggets son un producto cárnico empanizado y frito que se presentan como una alternativa de alimento listo para comer o de rápida preparación en casa.

Por su presentación pueden resultar atractivos para los niños, por lo que es común encontrarlos como parte de un menú infantil.

En esta ocasión analizamos el contenido de 11 marcas de nuggets congelados y el aporte nutricional de 4 marcas de nuggets preparados. Entérate de los resultados y elige informado.



FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 19 de noviembre del 2020 al 10 de febrero del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 18 de noviembre del 2020 al 3 de febrero del 2021.
Marcas analizadas: 15.
Pruebas realizadas: 93.

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.

¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS?

- PECHUGA DE POLLO Y ALGUNOS DE PECHUGA DE POLLO CON OTRAS PARTES DEL POLLO, COMO: CARNE DE COSTILLA Y/O PIEL.

Otros ingredientes como:

- AGUA
- HARINAS
- FÉCULAS DE PAPA
- ALMIDONES
- SAL
- ESPECIAS
- SABORIZANTES
- PROTEÍNA DE SOYA



Los nuggets de pollo congelados analizados, no alcanzaron 2/3 partes de carne de pollo.



SELLOS

Recuerda que a través del sistema de etiquetado se proporciona información sobre los nutrimentos críticos que se encuentran en exceso. Algunos de los productos analizados presentan sellos frontales.

CUIDADO CON LAS CALORÍAS



Este producto es una fuente de calorías. Lo que debes saber es cuánto consumir para no excederte, ya que la cantidad de energía (consumo de calorías) que gastas es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas (metabolismo) y de otras que dependen de tu estilo de vida, edad y la actividad física que desarrolles.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece, al día, un consumo calórico promedio de:

- 2,000 kcal/día para adultos
- 1,500 kcal/día para niños entre 3 y 5 años

CUIDADO CON LAS GRASAS TRANS



Este tipo de grasa se encuentra naturalmente en algunos alimentos en pequeñas cantidades. Pero la mayoría de las grasas trans provienen de la producción de grasas hidrogenadas, proceso en el que los aceites son transformados en grasas sólidas. Estas grasas trans pueden aumentar los niveles de colesterol total en la sangre, colesterol LDL y triglicéridos, pero reducen el colesterol HDL. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

CUIDADO CON LAS GRASAS SATURADAS



Este tipo de grasa proviene principalmente de fuentes de alimentos de origen animal, como la carne roja, las aves de corral y los productos lácteos ricos en grasa.

Las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol, de lipoproteína de baja densidad (LDL o "malo"), lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

CUIDADO CON EL SODIO



Ingerir más sodio de lo recomendado podría causar problemas de salud.

Es probable que no estés al tanto de la cantidad de sodio en tu dieta. Ten en cuenta que una sola cucharadita de sal de mesa, que es una combinación de sodio y cloruro, tiene 2,325 miligramos de sodio: más que la cantidad diaria recomendada en la dieta del enfoque dietético para suspender la hipertensión, también conocida como «dieta DASH».

Y no solo debes preocuparte por la sal de mesa. Muchos alimentos procesados y preparados contienen sodio.

La OMS recomienda ingerir no más de 2 g (2,000 mg) de Sodio al día, lo que equivale a 5 g de sal.

No solo debes preocuparte por la sal de mesa. Muchos alimentos procesados y preparados contienen sodio.



Nuggets de Pollo Congelados



SE ANALIZARON:

11
MARCAS NUGGETS DE POLLO
CONGELADOS

SE EVALUÓ:

Aporte nutrimental

Se verificó el contenido de:

- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos
- Aporte calórico
- Sodio

Información en la etiqueta

Se verificó que todas las muestras presentaran los datos obligatorios por norma y que fueran veraces:

- Denominación del producto
- Lista de ingredientes
- Modo de preparación del alimento
- Nombre y dirección del fabricante o comercializador
- País de origen
- Número de lote
- Caducidad y contenido neto del producto

Ingredientes

Se verificó su orden cuantitativo en registros de producción de las empresas para demostrar que la carne y los ingredientes en la etiqueta correspondieran con los declarados, ya que se pueden enmascarar contenidos cárnicos.

La Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria, señala que los ingredientes de los alimentos o bebidas no alcohólicas preenvasados deben enumerarse por orden cuantitativo decreciente (m/m), de tal forma que en la etiqueta debe aparecer en la lista de ingredientes los que más contienen en los primeros lugares.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS



Precios Promedios, Únicos y por 100 g encontrados de Nuggets de Pollo en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Monterrey y Tijuana levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

PRECIOS

● PRECIO PROMEDIO

● PRECIO ÚNICO

● PRECIO (100 g)



\$11
\$64



- 39% Carne de Pollo
- 20% Piel de Pollo
- 41% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Bachoco Nuggets de pechuga de pollo
/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas / México / 600 g

Proteína (%)	9.65%
Grasa (%)	10.72%
Grasas saturadas (%)	3.10%
Carbohidratos (%)	20.07%
Sodio mg/100g	608 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	215 kcal/100 g

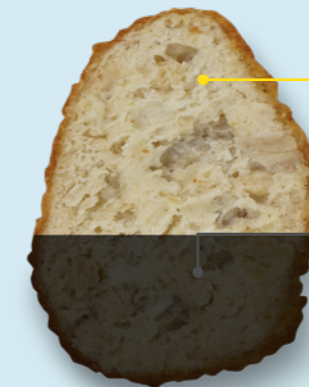
Conclusiones

- Contiene 61% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Añade soya dentro del empanizador.
- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



\$14
\$70



- 61% Carne de Pollo
- 39% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Bachoco Prácticos - Nuggets de Pechuga
/ Nuggets de Pechuga de pollo precocidos / México / 500 g

Proteína (%)	11.78%
Grasa (%)	10.96%
Grasas saturadas (%)	1.17%
Carbohidratos (%)	18.26%
Sodio mg/100g	723 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	219 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que menos porcentaje de grasa saturada contiene, sin embargo presenta el sello frontal de exceso de sodio. Considera su consumo si presentas hipertensión.
- En su etiqueta declara 6.8% de grasa cuando en realidad tiene 11% por lo que su información no es veraz.

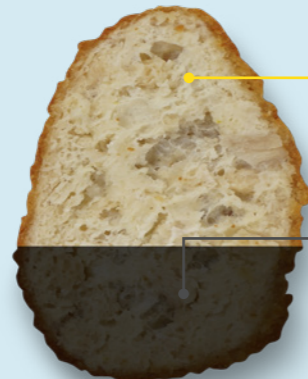
La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



*No contiene piel de pollo.



\$14
\$97



- 65% Carne de Pollo
- 35% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Bachoco Prácticos - Nuggets Selectos
/ Nuggets de Pechuga de pollo empanizados estilo tempura, totalmente cocinados / México / 700 g

Proteína (%)	10.61%
Grasa (%)	11.16%
Grasas saturadas (%)	2.63%
Carbohidratos (%)	22.06%
Sodio mg/100g	612 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	231 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que mayor porcentaje de carne de pollo contiene.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



\$10
\$50



- 21% Carne de Pollo
- 16% Piel de Pollo
- 63% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Del Día Nuggets de pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar. / México / 500 g

Proteína (%)	10.72%
Grasa (%)	16.58%
Grasas saturadas (%)	3.20%
Carbohidratos (%)	18.93%
Sodio mg/100g	431 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	268 kcal/100 g

Conclusiones

- Añade soya dentro del empanizador.
- Contiene 79% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- En su etiqueta declara 12.6% de grasa cuando en realidad tiene 16.6% por lo que su información no es veraz.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

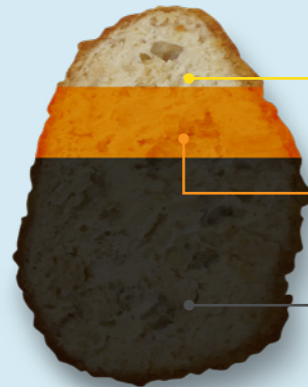


A la fecha de elaboración del estudio, se encontraron empaques que no incluían sellos, por encontrarse dentro de la fecha otorgada para la aplicación de la norma de etiquetado.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS



\$9
\$45



20% Carne de Pollo

15% Piel de Pollo

65% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g



La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

Proteína (%)	9.84%
Grasa (%)	13.50%
Grasas saturadas (%)	3.97%
Carbohidratos (%)	22.5%
Sodio mg/100g	375 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	251 kcal/100 g

Conclusiones

- Es el que menos carne de pollo contiene respecto a los otros productos analizados y el que más carbohidratos aporta.
- Contiene 80% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Al momento de este estudio presentó los sellos de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.
- De los productos analizados, es el de menor precio por 100 g.
- Añade soya dentro del empanizador.



Precios Promedios, Únicos y por 100 g encontrados de Nuggets de Pollo en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Monterrey y Tijuana levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

PRECIOS

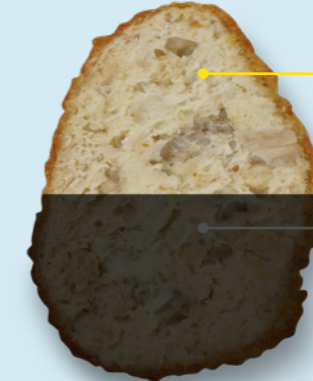
PRECIO PROMEDIO

PRECIO ÚNICO

PRECIO (100 g)



\$13
\$94



49% Carne de Pollo

*29 % de pechuga y 20% de carne de pollo.

51% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

*No contiene piel de pollo.

GRILLER'S

/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados / México / 700 g

Proteína (%)	10.70%
Grasa (%)	15.49%
Grasas saturadas (%)	3.50%
Carbohidratos (%)	18.43%
Sodio mg/100g	839 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	256 kcal/100 g

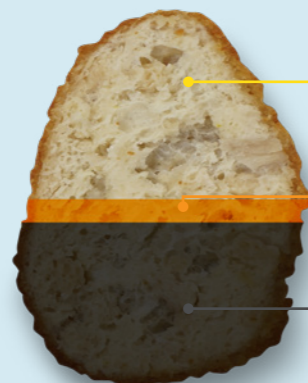
Conclusiones

- Añade soya dentro del empanizador.
- Su información al consumidor no es veraz ya que:
 - »No solo es de pechuga, en su etiqueta se ostenta como "Nuggets de pechuga de pollo empanizados" pero además añade otras partes de pollo.
 - »Tiene 761% más del sodio del que declara en su etiqueta.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



\$10
\$69



48% Carne de Pollo

6% Piel de Pollo

46% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Great Value

/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado / México / 700 g



Proteína (%)	13.14%
Grasa (%)	12.43%
Grasas saturadas (%)	5.00%
Carbohidratos (%)	16.85%
Sodio mg/100g	868 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	232 kcal/100 g

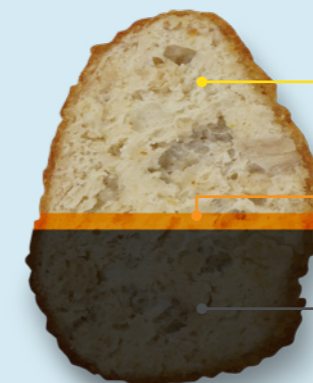
Conclusiones

- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.
- Contiene 52% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Añade soya dentro del empanizador.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



\$14
\$99



55% Carne de Pollo

4% Piel de Pollo

41% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Pilgrim's Nuggets de Pechuga de Pollo

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g



Proteína (%)	12.09%
Grasa (%)	13.66%
Grasas saturadas (%)	5.19%
Carbohidratos (%)	17.21%
Sodio mg/100g	810 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	240 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que mayor porcentaje de grasa saturada contiene.
- Contiene 45% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Con 4, es el que más sellos presenta junto con Pilgrim's/Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.

A la fecha de elaboración del estudio, se encontraron empaques que no incluían sellos, por encontrarse dentro de la fecha otorgada para la aplicación de la norma de etiquetado.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

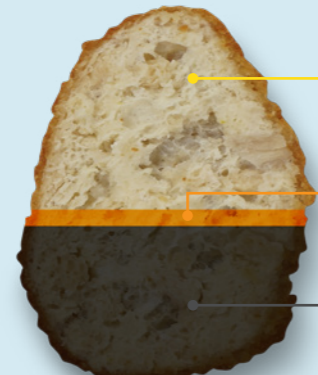
QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS
Precios Promedios, Únicos y por 100 g encontrados de Nuggets de Pollo en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Monterrey y Tijuana levantados del 22 al 26 de febrero del 2021.

PRECIOS

● PRECIO PROMEDIO ● PRECIO ÚNICO ● PRECIO (100 g)



\$14
\$99



55% Carne de Pollo
4% Piel de Pollo
41% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

Pilgrim's
/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g

Proteína (%)	12.04%
Grasa (%)	14.43%
Grasas saturadas (%)	5.19%
Carbohidratos (%)	18.21%
Sodio mg/100g	872 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	251 kcal/100 g

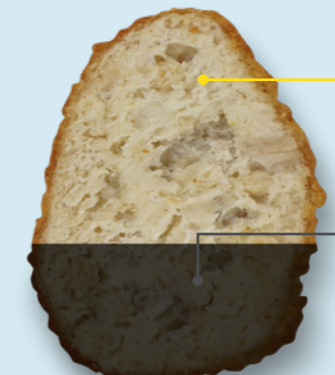
Conclusiones

- De los productos analizados este es el que mayor porcentaje de grasa saturada y sodio contiene.
- Contiene 45% de otros ingredientes, entre ellos piel de pollo.
- Con 4, es el que más sellos presenta junto con Pilgrim's Nuggets de Pechuga de Pollo. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



\$14
\$99



64% Carne de Pollo
36% Otros Ingredientes como: Agua, condimentos, empanizadores y aceite.

VALLEY FOODS
/ Nuggets de Pechuga de Pollo / México / 900 g

Proteína (%)	14.21%
Grasa (%)	10.46%
Grasas saturadas (%)	2.92%
Carbohidratos (%)	11.95%
Sodio mg/100g	560 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	199 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados este es el que contiene:
 - Mayor porcentaje de proteína.
 - Menor porcentaje de grasa.
 - Menor porcentaje de carbohidratos.
 - Menor contenido energético.
- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.
- Añade soya dentro del empanizador.

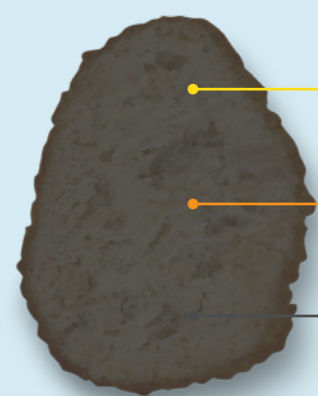
La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



*No contiene piel de pollo.



\$17
\$83



? Carne de Pollo
? Piel de Pollo
? Otros Ingredientes como: Humedad y Carbohidratos

TYSON Kids Nuggets de pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados / E.U.A. / 500 g

Proteína (%)	9.56%
Grasa (%)	18.23%
Grasas saturadas (%)	3.00%
Carbohidratos (%)	16.93%
Sodio mg/100g	508 mg/100 g
Contenido energético (kcal/100 g)	270 kcal/100 g

Conclusiones

- De los productos analizados es el que contiene:
 - Menor cantidad de proteína.
 - Mayor porcentaje de grasa.
 - Mayor contenido energético.
- Presenta los sellos frontales de exceso de grasas saturadas y exceso de sodio. Considera su consumo si presentas sobrepeso o hipertensión.

No presentó información.

La información aquí presentada no constituye la fórmula específica del producto.



A la fecha de elaboración del estudio, se encontraron empaques que no incluían sellos, por encontrarse dentro de la fecha otorgada para la aplicación de la norma de etiquetado.

CONCLUSIONES

CONTENIDO DE GRASA

En los distintos productos evaluados los porcentajes de grasa alcanzan 18.23%.

CONTENIDO DE PROTEÍNA

NUGGETS CASEROS 100 g



contienen **20.8%** de proteína.

Preparados con pechuga molida, huevo, pan molido, harina, cebolla, sal y pimienta.

NUGGETS CONGELADOS 100 g contienen de:



9.56% a **14.21%** de proteína.

CUIDADO CON EL SODIO

Los contenidos van de 375 a 872 mg en 100 g de producto.

Lo anterior es un valor elevado considerando que se debe mantener el consumo de sodio al día, en adultos, por debajo de 2000 mg de sodio por día (5 g de sal) para prevenir retención de líquidos, hipertensión y reducir el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular.



CONTIENEN SOYA

En el contenido de ingredientes encontramos marcas que contienen soya dentro del empanizador.



GRILLER'S
/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados / México / 700 g



VALLEY FOODS
/ Nuggets de Pechuga de Pollo / México / 900 g



Del Día Nuggets de Pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar. / México / 500 g



Bachoco Nuggets de pechuga de pollo
/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas / México / 600 g



Great Value
/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado / México / 700 g



Del Día Nuggets de Pollo
/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

NO SOLO ES DE PECHUGA

Se ostenta como "Nuggets de pechuga de pollo empanizados", pero además contiene carne de otras partes del pollo.



GRILLER'S
/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados / México / 700 g



Contiene 29% de pechuga de pollo y 20% de carne de otras partes de pollo.

APORTAN CARBOHIDRATOS

Al adicionar empanizadores su porcentaje de carbohidratos va del 12% al 22%.

CONTIENEN MÁS GRASA DE LA DECLARADA

Incumplen su declaración de grasa.



Declara 12.6% y contiene 16.6% de grasa.

Del Día Nuggets de pollo
/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar de 500 g



Declara 6.8% y contiene 11.0% de grasa.

Bachoco Prácticos
/ Nuggets de Pechuga de pollo precocidos de 500 g

TIENE 761% MÁS SODIO DEL QUE DECLARA

Incumple su declaración de sodio.



GRILLER'S
/ Nuggets de pechuga de pollo, empanizados / México / 700 g



Declara 110 mg y contiene 838 mg de sodio.

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

CONCLUSIONES

NO COMPROBÓ CONTENIDOS CÁRNICOS

Al momento del Estudio este producto no comprobó contenidos cárnicos.

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados / E.U.A. / 500 g



ADICIONAN PIEL DE POLLO

Dentro de los Nuggets de pollo congelados, las siguientes marcas contienen piel de dicha ave.



PIEL DE POLLO
20%

Bachoco Nuggets de pechuga de pollo

/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas / México / 600 g



PIEL DE POLLO
15%

Del Día

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g



PIEL DE POLLO
16%

Del Día Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar / México / 500 g



PIEL DE POLLO
6%

Great Value

/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado / México / 700 g



PIEL DE POLLO
4%

Pilgrim's

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g



PIEL DE POLLO
4%

Pilgrim's

/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g

EL DETECTOR DE POLLO

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS



No hay una norma que regule a los nuggets, por lo que encontrarás que las siguientes marcas no contienen ni dos terceras partes de carne de pollo.

Te presentamos en porcentaje el contenido de carne de pollo presente en cada marca.



Bachoco Prácticos- Nuggets Selectos

/ Nuggets de Pechuga de pollo empanizados estilo tempura, totalmente cocinados / México / 700 g

65%



VALLEY FOODS

Nuggets de Pechuga de Pollo / México / 900 g

64%



Bachoco Prácticos

/ Nuggets de Pechuga de pollo precocidos / México / 500 g

61%



Pilgrim's

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g

55%



Pilgrim's

/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados / México / 700 g

55%



GRILLER'S/

Nuggets de pechuga de pollo, empanizados / México / 700 g

49%

(*29% de pechuga y 20% de carne de pollo)



Great Value

/ Nugget de pechuga de pollo precocido, empanizado y congelado / México / 700 g

48%



Bachoco Nuggets de pechuga de pollo

/ Figuras de pechuga de pollo formadas y empanizadas / México / 600 g

39%



Del Día Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo formados, empanizados y con life'sDHA. Listos para cocinar / México / 500 g

21%



Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

20%

0%



Consume informado, estos son los que contienen más:

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

18.23%

Grasa %



270 kcal/100 g
Calorías

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados/ E.U.A./ 500 g

22.45%

Carbohidratos



Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

872 mg/100 g

Sodio mg/100g



5.19%

Grasas Saturadas %

Pilgrim's

/ Nuggets de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México / 700 g

5.19%

Grasas Saturadas %



Pilgrim's

/ Nuggets de Pechuga de pollo formados, empanizados y parcialmente cocinados/ México/ 700 g

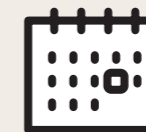


CONSIDERACIONES



Lee la etiqueta

Su apariencia puede ser similar, lo que puede provocar que, en ocasiones, por no leer la etiqueta será difícil diferenciar las características de un producto con respecto a otro.



Fíjate en la fecha de caducidad

No los consumas si no presentan o están fuera de la fecha de caducidad ni compres productos en empaques que estén rotos o dañados.



Piensa en las calorías que les añades

Al consumirlos trata de limitar el uso de aderezos, como mayonesa o cátsup, ya que incrementa el aporte calórico. Toma en cuenta que la necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su Gasto Energético Total (GET).



Consérvalos como indiquen

Lee y sigue las instrucciones de almacenamiento que aparecen en los envases. Son productos que deben conservarse en refrigeración. Descongela solo los que vas a consumir.



Atención con el sobrepeso

Recuerda que si ingieres más calorías al día de las que tu cuerpo puede asimilar estarás rumbo al aumento de peso. No olvides que dicha ingesta debe ser la recomendada basada en la edad, sexo y nivel de actividad física.



Vigila el consumo de sodio

El consumo máximo de sodio recomendado para adultos es de 2 g al día. En el caso de los niños, la OMS sugiere que se reduzca. Con el nuevo etiquetado, aquellos productos que contengan más de 350 mg deberán presentar el sello de advertencia **EXCESO DE SODIO**.

Es importante monitorear el consumo de sodio en los niños.



Cuida tu economía

Ya sea que tú los prepares o elijas otros alimentos que pueden resultar más económicos, recuerda que la transformación empieza con lo que llevas a tu mesa.

Elige lo mejor para los niños

En algunos negocios de alimentos los *nuggets* se ofrecen como parte del menú infantil. Considera todo el aporte de grasas, calorías, grasas saturadas, sodio y regula su consumo. Si hay una opción más saludable, la Profeco te recomienda inclinarte por ella, pues la alimentación de los niños siempre es responsabilidad de los adultos.

Recuerda que la diabetes y la hipertensión, están relacionadas al consumo de productos con exceso de grasa y de sodio.

Nuggets de Pollo Preparados

de cadena de comida rápida

SE ANALIZARON:

4 NUGGETS DE POLLO
PREPARADOS
DE CADENA DE COMIDA RÁPIDA

Los ingredientes de estos productos no se constataron con la formulación de los fabricantes.

SE EVALUÓ:

Aporte nutrimental

Se verificó el contenido de:

- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos
- Aporte calórico
- Sodio



NUGGETS DE POLLO PREPARADOS



Precios de Nuggets de Pollo Preparados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana levantados el 17 de marzo del 2021.

PRECIOS



PRECIO PROMEDIO



PRECIO ÚNICO



PRECIO (100 g)



\$35

\$21

Burger King

/ Nuggets
/ bolsa de papel con 10 piezas

Grasa (%) 18.86%

Carbohidratos (%) 20.00%

Proteína (%) 13.92%

Sodio mg/100g 593 mg/100 g

Contenido energético (kcal/100 g) 305 kcal/100 g



\$79

\$60

Chazz

/ Nuggets de pollo
/ empaque de plástico con 6 piezas

Grasa (%) 24.00%

Carbohidratos (%) 23.49%

Proteína (%) 15.27%

Sodio mg/100g 473 mg/100 g

Contenido energético (kcal/100 g) 371 kcal/100 g



\$67

\$42

Mc Donald's

/ Chicken McNuggets
/ caja de cartón con 10 piezas

Grasa (%) 16.96%

Carbohidratos (%) 18.38%

Proteína (%) 17.74%

Sodio mg/100g 698 mg/100 g

Contenido energético (kcal/100 g) 297 kcal/100 g



\$45

\$53

Wendy's

/ Chicken Nuggets
/ caja de cartón con 6 piezas

Grasa (%) 17.48%

Carbohidratos (%) 22.26%

Proteína (%) 15.08%

Sodio mg/100g 448 mg/100 g

Contenido energético (kcal/100 g) 307 kcal/100 g

CONCLUSIONES

Consume informado, estos son los que contienen más:

NUGGETS DE POLLO PREPARADOS



Chazz

/ Nuggets de pollo/ empaque de plástico con 6 piezas

24%

Grasa
%

371
kcal/100 g
Calorías

23.49%
Carbohidratos
%



Mc Donald's

/ Chicken McNuggets/ caja de cartón con 10 piezas

698
mg/100 g
Sodio
mg/100g

PARA TOMAR PERSPECTIVA

Decide la frecuencia en la que consumes alimentos que ponen en riesgo una dieta saludable. Te presentamos los aportes nutrimentales de 100 g de pechuga a la plancha preparada en casa y los rangos de 100 g de nuggets de pollo preparados de cadena de comida rápida.

PECHUGA PREPARADA EN CASA*

NUGGETS DE POLLO PREPARADOS DE CADENA DE COMIDA RÁPIDA



160 kcal

Contenido energético

297 - 371 kcal

28.8 g

Proteínas

13.92 - 17.74 g

4 g

Grasa

16.96 - 24.00 g

0 g

Carbohidratos

18.38 - 23.49 g

65.2 mg/100 g

Sodio

448 - 698 mg/100 g



*Fuente: SMAE: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Pérez Lizaur Ana Bertha.

MAYOR Y MENOR PRECIO POR 100 GRAMOS

El precio está relacionado con el tipo de preparación e ingredientes de cada marca, además de si lo preparas en casa o lo compras listo para comer.

NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

MAYOR PRECIO

Por 100 g.



\$17

TYSON Kids Nuggets de pollo

/ Nuggets de pechuga de pollo empanizados / E.U.A. / 500 g

NUGGETS DE POLLO PREPARADOS

\$60

Chazz

/ Nuggets de pollo/ empaque de plástico con 6 piezas



MENOR PRECIO

Por 100 g.



\$9

Del Día Nuggets de Pollo

/ Nuggets de pollo formados y empanizados. Listos para cocinar / México / 500 g

\$21

Burger King

/ Nuggets / Bolsa de papel con 10 piezas



CALORÍAS

El aporte calórico depende del tamaño de la porción, los nuggets de cadena de restaurantes varían en su presentación:

Marca	Nuggets en una orden	Peso aproximado de una orden	Calorías en una orden
Burger King	10	155 g	475 kcal
Mc Donald's	10	140 g	412 kcal
Chazz	6	100 g	350 kcal
Wendy's	6	100 g	306 kcal

Cada 100 g de producto de los nuggets preparados de comida rápida, llegan a aportar hasta 371 kcal, cifra importante para un solo alimento, la cual aumenta si además son acompañados con aderezos como mayonesa y cátsup.

Recuerda que de acuerdo a la OMS, la ingesta calórica recomendada para un niño de 3 a 5 años es de 1500 calorías al día, mientras que en adultos es de 2000 calorías al día.