Estudios Calidad

Frutas deshidratadas y en almíbar

Si consumes estos productos hazlo con moderación, ya que contienen muchos azúcares.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las frutas frescas forman parte de la alimentación saludable, sin embargo, en el mercado encontrarás frutas deshidratadas, en almíbar o en conserva. Estos procesos pueden variar los contenidos de azúcares en los productos, por lo que es importante revisar la cantidad que contienen.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 22 de agosto al 15 de noviembre del 2022.

Periodo de adquisición del producto: del 22 de agosto al 27 de octubre del 2022.

Marcas analizadas: 46.

Pruebas realizadas: 339.

NORMATIVIDAD

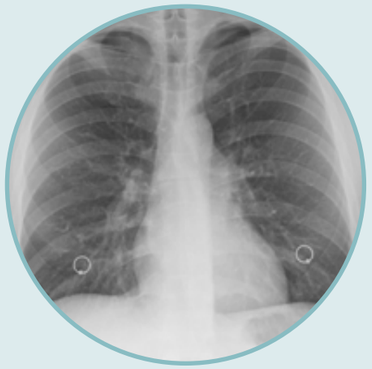
- **NOM-002-SCFI-2011**. "Productos Preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación".
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial sanitaria".

SALUD Y ALIMENTACIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son una de las principales preocupaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), por ello, en 2004 estableció la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, dentro de la cual —con respecto a la dieta— recomienda aumentar el consumo de frutas y hortalizas[1].

De acuerdo con la OMS los principales tipos de ENT son:

- **Enfermedades cardiovasculares**
  (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares)



- **Enfermedades respiratorias crónicas**
  (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma)

- **Cánceres**

- **Diabetes**

[1]"OMS. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, 2004", en: https://www.paho.org/es/documentos/oms-estrategia-mundial-sobre-regimen-alimentario-actividad-fisica-salud-2004#:~:text=Estrategia%20Mundial%20sobre%20R%C3%A9gimen%20Alimentario%2C%20Actividad%20F%C3%ADsica%20y%20Salud%2C%202004,-Download&text=La%20Estrategia%20se%20elabor%C3%B3%20sobre,celebrada%20en%202002%20(resoluci%C3%B3n%20WHA55.

PROPIEDADES NUTRIMENTALES DE LA FRUTA[2]

Las frutas contienen mucha agua y fibra, su contenido de vitaminas y minerales dependen de la fruta, mientras que la variación en los contenidos de azúcar se debe a la madurez del fruto.

MANZANA

- Contiene alrededor de 85% de agua.
- Los azúcares son los nutrientes más abundantes después del agua, son de rápida asimilación en el organismo y la mayor parte es fructosa (azúcar de la fruta).
- Contiene en menor proporción glucosa y sacarosa.
- Es rica en fibra que mejora el tránsito intestinal.
- Es fuente de vitamina E (antioxidante).
- Aporta vitamina C, aunque en poca cantidad.
- Proporciona cantidades importantes de flavonoides (pigmentos de acción antioxidante).
- Contiene potasio.

PIÑA

- Tiene un alto contenido de agua.
- A pesar de que es dulce, su valor calórico es moderado.
- Aporta hidratos de carbono y de bromelina, enzima que ayuda a la digestión de las proteínas.
- Contiene potasio, yodo y vitamina C.
- Su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal.

[2] FRUTAS EROSKI CONSUMER "Guía practica de frutas", en: https://frutas.consumer.es/albaricoque/trucos-de-cocina.

DURAZNO

- Su sabor es dulce, pero no es una fruta con alto contenido de azúcares.
- Destaca su riqueza de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su elevada cantidad de agua.
- Contiene potasio, magnesio y yodo, vitaminas hidrosolubles, pero no destaca ninguna en particular.
- La cantidad de carotenos es más alta que la de otras frutas, lo que le confiere parte de sus propiedades dietoterapéuticas.

MANGO

- Su composición es distinta según la variedad, pero todas tienen en común su elevado contenido de agua.
- Su valor calórico es elevado, ya que contiene una gran cantidad de carbohidratos.
- Es rico en potasio, provitamina A, vitaminas C y E (antioxidante).

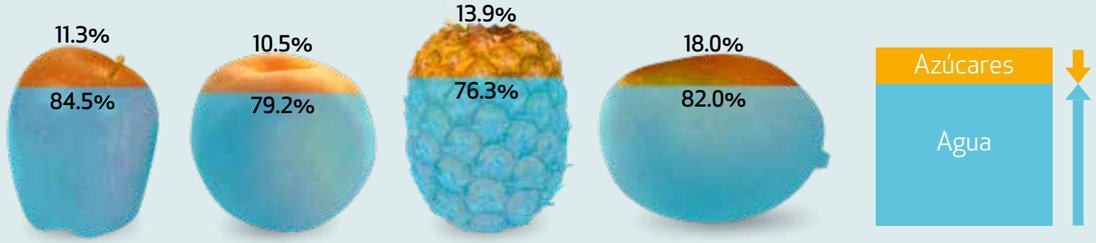
AZÚCARES Y AGUA EN LAS FRUTAS

Los principales componentes de las frutas son agua y azúcares. La cantidad de azúcares está relacionada con el tipo de fruta y su grado de madurez, pero también se ven afectadas por su contenido de agua.

Cuando por algunos procesos se cambia el contenido de agua el contenido de azúcares se ve afectado. Es decir:

- Si se disminuye el agua (deshidratación) se aumentan o se concentran los azúcares.
- Si se aumenta el agua (dilución) se disminuyen los azúcares.

Por lo anterior, los procesos de conservación modifican los aportes calóricos de las frutas. Te presentamos el aporte de azúcares y agua en 100 gramos de las siguientes frutas frescas:



FRUTAS EN ALMÍBAR[3]

Se obtienen a partir de las frutas:

- Con grado de madurez adecuado
- Sanas
- Frescas
- Limpias
- Previamente seleccionadas a las que se les han eliminado partes no comestibles.
- Reducidas o no en tamaño.
- Adicionadas junto al jarabe estándar como medio líquido.
- Adicionadas o no de ingredientes opcionales (edulcorantes y acidulantes) y aditivos permitidos.

Son envasadas en recipientes sanitarios, herméticamente cerrados y procesados térmicamente para asegurar su conservación.

FRUTAS DESHIDRATADAS[4]

Son frutas:

- Frescas
- Sanas
- Limpias
- Enteras o divididas
- Con madurez apropiada
- A las cuales se les ha eliminado parcial o totalmente el agua mediante métodos naturales o artificiales.

[3] "Elaboración de conservas caseras y procedimientos para deshidratar frutas", en: https://bit.ly/3BA64I2
[4] "Reglamento de control sanitario de Productos y servicios", en: https://hgm.salud.gob.mx/descargas/pdf/dirgral/marco_juridico/reglamentos/regla_control_sanitario_produc_servicios.pdf.

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 46 PRODUCTOS:

- 28 Frutas en almíbar
- 1 Fruta en conserva con estevia
- 5 Frutas frescas
- 2 Frutas en edulcorantes
- 10 Frutas deshidratadas

INFORMACIÓN COMERCIAL

Se revisó que la información en la etiqueta de los productos cumpla con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. Se evaluó que la información sea veraz y no confunda al consumidor sobre su composición.

LAS PRUEBAS

Contenido de agua
Se verificó que cumplieran con la cantidad total que ostentan en su etiqueta.

Carbohidratos
Los carbohidratos son uno de los componentes principales en las frutas, por ello se revisó el contenido de carbohidratos en 100 g de producto.

Proteína
Se revisó el contenido únicamente en los productos deshidratados, ya que al eliminar el agua de las frutas todos los nutrimentos se concentran y la proteína ya puede ser perceptible.

Azúcares
Al ser el principal nutrimento de las frutas, se revisó el contenido que tienen cuando están frescas y después de tener un proceso de conservación. Hay que recordar que son los azúcares totales.

Azúcares añadidos
Se revisó el contenido de azúcares añadidos en cada producto.

Contenido energético
Se calculó el contenido de kilocalorías por 100 g de producto.

Contenido Neto
Se verificó que cumplieran con la cantidad total que ostentan en su etiqueta.

Masa drenada
Se verificó solo en los productos en almíbar, ya que es la cantidad de producto sólido o semisólido que representa el contenido de un envase después de que el líquido ha sido retirado.

DURAZNOS EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

CLEMENTE JACQUES

Mitades de Duraznos en almíbar /
Chile / 820 g / 480 g*

$57

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua	Carbohidratos por diferencia	Contenido energético
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
78.3 g / 100 g	**21.7 g / 100 g**	**78 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 14.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 19.6 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Del Monte Quality

Duraznos en mitades en almíbar /
Chile / 820 g / 480 g*

$54

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua	Carbohidratos por diferencia	Contenido energético
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
80.4 g / 100 g	**19.6 g / 100 g**	**71 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 14.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 17.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

Foncardè GOURMET

Melocotón en almíbar /
España / 700 g / 330 g*

$105

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua	Carbohidratos por diferencia	Contenido energético
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
85.0 g / 100 g	**15 g / 100 g**	**60 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 15.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 15.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

GOLDEN HILLS

Duraznos en almíbar en mitades /
Chile / 820 g / 480 g*

$50

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua	Carbohidratos por diferencia	Contenido energético
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
79.9 g / 100g	**20.1 g / 100 g**	**73 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 13.3 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 18.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

*Masa drenada.

DURAZNOS EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Great Value

Mitades de Duraznos en almíbar /
Chile / 820 g / 480 g*

$51

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **76.3 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **23.7 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **77 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 14.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 19.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

La Costeña

Duraznos en almíbar. Mitades /
Chile / 820 g / 480 g*

$56

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **77.2 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **22.8 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **84 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 14.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 21.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- De los productos analizados es el que más azúcares totales contiene en su categoría.

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

Member's Mark

Mitades de durazno en almíbar /
China / 2.955 kg / 1.790 kg*

$169

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **78.4 g / 100g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **21.6 g / 100g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **77 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 13.9 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 19.3 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Nava del Rey Alimentos artesanos

Melocotón en almíbar entero /
España / 2650 g / 1260 g*

$398

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **85.1 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **14.9 g / 100g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **55 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 10.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 13.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

*Masa drenada.

DURAZNOS EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

ORO DE ESPAÑA

Melocotón en almíbar /
España / 1.65 kg / 900 g*

$349

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
81.4 g / 100 g	18.6 g/100 g	67 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 15.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 16.8 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Selecto BRAND

Duraznos en mitades en almibar /
China / 820 g / 460 g*

$50

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
83.9 g / 100g	16.1 g /100 g	56 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 10.5 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 14.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

VALLEY FOODS

Duraznos en almíbar en Mitades /
Chile / 820 g / 480 g*

$51

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
80.2 g / 100 g	19.8 g / 100 g	75 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 12.8 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 18.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

*Masa drenada.

Prefiere siempre la fruta fresca.

Fotografía: Vizetelly en Pixabay

MANGO EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Del Monte Quality

Cubos de mango en almíbar ligero / México / 425 g / 269 g*

$43

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **88.5 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **11.5 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **45 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 4.8 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 11.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Great Value

Rebanadas de mango en almíbar / México / 820 g / 450 g*

$44

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **75.1 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **24.9 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **89 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 11.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 22.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- De los productos analizados es el que más azúcares totales contiene en su categoría.

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

La Costeña

Mango en almíbar Rebanadas / México / 800 g / 480 g*

$51

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **82.3 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **17.7 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **66 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 11.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 16.5 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

✘ Información al consumidor

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- Tuvo hasta 19.9% menos de la masa drenada declarada.

*Masa drenada.

Fotografía: José Rodríguez Mago

PIÑA EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

CLEMENTE JACQUES

Rebanadas de piña en almíbar/
México / 800 g / 480 g*

$55

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **83.0 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **17.0 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **63 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 13.1 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 15.8 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Del Monte Quality

Rebanadas de piña en almíbar /
Filipinas / 836 g / 505 g*

$49

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **80.2 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **19.8 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **73 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 7.9 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 18.4 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✘

Contenido neto ✘

Lo que encontramos

- Una unidad tuvo 3.4% menos del contenido neto declarado.

Corina

Piña en rebanadas en conserva /
México / 800 g / 420 g*

$46

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **82.6 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **17.4 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **63 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 11.8 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 15.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

GOLDEN HILLS

Piñas en rebanadas en almíbar /
México / 800 g / 420 g*

$52

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **78.9 g / 100 g**

Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar) **21.1 g / 100 g**

Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar) **80 kcal / 100 g**

Azúcares añadidos 18.9 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 20.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

*Masa drenada.

PIÑA EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Great Value

Trozos de piña en almíbar / Indonesia / 800 g / 480 g*

$51

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
79.9 g / 100 g	20.1 g / 100g	68 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 5.4 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 16.9 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Kampera

Rebanadas de piña en almíbar / México / 800 g / 480 g*

$59

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
79.8 g / 100 g	20.2 g / 100 g	73 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 11.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 18.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

La Costeña

Piña en almíbar rebanadas / México / 800 g / 480 g*

$61

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
74.3 g / 100 g	25.7 g / 100 g	71 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 17.6 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 17.6 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Member's Mark

Trozos de piña en conserva / Indonesia / 3.05 kg / 1.84 kg*

$139

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g/100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar)
84.0 g / 100g	16.0 g / 100 g	60 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 5.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 15.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

*Masa drenada.

PIÑA EN ALMÍBAR

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Nuestro Campo

Piña rebanada en almíbar / México / 800 g / 470 g*

$45

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
72.9 g / 100 g	27.1 g / 100 g	96 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 20.4 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 23.9 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- De los productos analizados es el que más azúcares totales contiene en su categoría.

SAN LAZARO

Rebanadas de piña en conserva / México / 800 g / 450 g*

$51

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
82.4 g / 100 g	17.6 g / 100 g	70 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 14.9 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 17.6 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

Santa Mónica

Rebanadas de piña en almíbar / México / 800 g / 470 g*

$45

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
79.8 g / 100 g	20.2 g / 100 g	77 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 19.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 19.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Selecto BRAND

Trozos de piña en almíbar / Tailandia / 800 g / 457 g*

$44

EXCESO AZÚCARES

Contenido de agua g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Carbohidratos por diferencia g / 100 g de producto (fruta y almíbar)	Contenido energético proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
80.2 g / 100 g	19.8 g / 100 g	77 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 8.5 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 19.2 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

*Masa drenada.

PIÑA EN ALMÍBAR

SPRINGFIELD

Piñas en rodajas en jugo de piña /
Tailandia / 565 g / No ostenta*

$100

Contenido de agua
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
89.2 g / 100 g

Carbohidratos por diferencia
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
10.8 g / 100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
41 kcal / 100 g

Azúcares añadidos
6.4 g /
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
10.3 g /
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada.

VALLEY FOODS

Trozos de piña en almíbar /
Tailandia / 800 g / 480 g*

$51

Contenido de agua
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
84.0 g / 100 g

Carbohidratos por diferencia
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
16.7 g / 100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
67 kcal / 100 g

Azúcares añadidos
16.0 g /
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
16.7 g /
100 g de producto (fruta y almíbar)

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

DURAZNOS EN EDULCORANTES

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Del Monte Quality

Trozos de durazno en agua endulzada artificialmente. Sin azúcar añadida /
E.U.A. / 424 g / No ostenta*

$99

Contenido de agua
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
94.5 g / 100 g

Carbohidratos por diferencia
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
5.5 g / 100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
13 kcal / 100 g

Azúcares añadidos
0 g /
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
3.3 g /
100 g de producto (fruta y medio líquido)

Edulcorantes no calóricos
SUCRALOSA

Información al consumidor ✘

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- No ostenta el contenido de sucralosa en g/100 g incumpliendo el Acuerdo de aditivos.
- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada. masa drenada.

Dole Sunshine For All

Yellow cling diced peaches in water sweetened with stevia extract /
China / 452 g / No ostenta*

$139

Contenido de agua
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
96.3 g / 100 g

Carbohidratos por diferencia
g / 100 g de producto (fruta y almíbar)
3.7 g / 100 g

Contenido energético
proveniente de azúcares kcal / 100 g de producto (fruta y almíbar)
10 kcal / 100 g

Azúcares añadidos
0 g /
100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales
2.4 g /
100 g de producto (fruta y medio líquido)

Edulcorantes no calóricos
ESTEVIA

Información al consumidor ✘

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- No cumple con el etiquetado conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Toda la información se encuentra en inglés.
- No ostenta el contenido de estevia en mg/100 g incumpliendo el Acuerdo de aditivos.
- A pesar de que contiene edulcorantes, no presenta la leyenda precautoria frontal "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".
- Contiene parte sólida y parte líquida y no ostenta masa drenada.

*Masa drenada.

PIÑA EN CONSERVA CON ESTEVIA

Great Value

Rebanadas de piña en conserva con Estevia / México / 800 g / 420 g*

$54

Contenido de agua (g/100 g de producto (fruta y almíbar))	Carbohidratos por diferencia (g/100 g de producto (fruta y almíbar))	Contenido energético (proveniente de azúcares kcal/100 g de producto (fruta y almíbar))
90.4 g / 100 g	9.6 g / 100 g	31 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 2.7 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 7.8 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: ESTEVIA 0.049 g / 100 g

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Productos ordenados alfabéticamente.
*Masa drenada.

Modera tu consumo de frutas deshidratadas, ya que al ocupar menos volumen se tiende a consumir más de las que se deberían y en consecuencia la ingesta de calorías, carbohidratos y azúcares es elevada.

Fuente:
Las Frutas, en https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/360/las-frutas

FRUTAS DESHIDRATADAS

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022

$ Precio por envase

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022

Bel-Ara

Manzana deshidratada / México / 40 g

$46

Proteína g/100 g	Contenido de agua g/100 g	Carbohidratos por diferencia g/100 g	Contenido energético (proveniente de azúcares kcal/100 g)
1.3 g / 100 g	4.0 g / 100 g	96.0 g / 100 g	294 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 0.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 73.4 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor ✔

Contenido neto ✔

CAMPO VIVO CAMPO CRIPS

Botana de manzana / México / 15 g

$28

Proteína g/100 g	Contenido de agua g/100 g	Carbohidratos por diferencia g/100 g	Contenido energético (proveniente de azúcares kcal/100 g)
1.7 g / 100 g	1.6 g / 100 g	98.4 g / 100 g	293 kcal / 100 g

Azúcares añadidos 0.0 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 73.1 g / 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

✘ Información al consumidor

Contenido neto ✔

Lo que encontramos

- La declaración nutrimental no ostenta azúcares adicionados ni grasas trans, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
- No comprobó el término "Extra crujiente".

FRUTAS DESHIDRATADAS

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022.

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

green soil FOODS

Orgánico Mango deshidratado/
México/50 g

$56

Proteína g/100 g	Contenido de agua g/100 g	Carbohidratos por diferencia g/100 g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g
2.2 g/100 g	13.3 g/100 g	86.7 g/100 g	267 kcal/100 g

Azúcares añadidos 0.0 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 66.7 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos

- La declaración nutrimental no ostenta azúcares adicionados ni grasas trans, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

green soil FOODS

Orgánico Piña deshidratado/
México/50 g

$56

Proteína g/100 g	Contenido de agua g/100 g	Carbohidratos por diferencia g/100 g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g
2.7 g/100 g	14.2 g/100 g	85.8 g/100 g	279 kcal/100 g

Azúcares añadidos 0.0 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 69.8 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos

- La declaración nutrimental no ostenta azúcares adicionados ni grasas trans, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Productos ordenados alfabéticamente.

Mariani PREMIUM

Mezcla de Frutas plus/
E.U.A./1kg

$300

Proteína g/100 g	Contenido de agua g/100 g	Carbohidratos por diferencia g/100 g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g
2.8 g/100 g	37.0 g/100 g	63.0 g/100 g	170 kcal/100 g

Azúcares añadidos 0.0 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 42.4 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

MINISO

Mango deshidratado/
Tailanda/85 g

$50

Proteína g/100 g	Contenido de agua g/100 g	Carbohidratos por diferencia g/100 g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100 g
1.4 g/100 g	7.5 g/100 g	92.5 g/100 g	331 kcal/100 g

Azúcares añadidos 2.5 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 82.8 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

FRUTAS DESHIDRATADAS

Precios Promedio de Frutas Deshidratadas y en Almíbar en la Ciudad de México y Zona Metropolitana y Mérida, Tampico y Tlaxcal, levantados del 7 al 16 de diciembre del 2022

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por Internet el 15/12/2022.

$ Precio obtenido por el Laboratorio de la PROFECO el 16/12/2022.

Natural Sins

Mango deshidratado/
Costa Rica/28g

$36

NO CUMPLE

Proteína g/100g	Contenido de agua g/100g	Carbohidratos por diferencia g/100g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g
2.3 g/100 g	4.2 g/100 g	95.8 g/100 g	243 kcal/100 g

Azúcares añadidos 12.6 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 60.7 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos

- Presenta las leyendas en inglés "*Calorie* 100" y "Sodio 9%", las cuales pueden confundir al consumidor respecto a la naturaleza del producto.

Señor Mango

Mango Kent natural deshidratado/
México/60g

$85

NO CUMPLE

Proteína g/100g	Contenido de agua g/100g	Carbohidratos por diferencia g/100g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g
1.8 g/100 g	11.5 g/100 g	88.5 g/100 g	252 kcal/100 g

Azúcares añadidos 0.0 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 62.9 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos

- No ostenta razón social del responsable del producto ni el domicilio fiscal ni la leyenda de país de origen, lo cual incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Natural Sins

Piña deshidratada/
Costa Rica/28g

$36

NO CUMPLE

Proteína g/100g	Contenido de agua g/100g	Carbohidratos por diferencia g/100g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g
2.4 g/100 g	3.2 g/100 g	96.8 g/100 g	320 kcal/100 g

Azúcares añadidos 25.0 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 79.9 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

Lo que encontramos

- Presenta las leyendas en inglés "*Calorie* 100" y "Sodio 0%, las cuales pueden confundir al consumidor respecto a la naturaleza del producto.

SUN MAID

Albaricoque mediterráneo/
Turquía/170g

$95

Proteína g/100g	Contenido de agua g/100g	Carbohidratos por diferencia g/100g	Contenido energético proveniente de azúcares kcal/100g
2.5 g/100 g	31.0 g/100 g	69.0 g/100 g	139 kcal/100 g

Azúcares añadidos 0.0 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Azúcares totales 34.7 g/ 100 g de producto (fruta y almíbar)

Edulcorantes no calóricos: No contiene

Información al consumidor

Contenido neto

Productos ordenados alfabéticamente.

LO QUE ENCONTRAMOS

AZÚCARES EN LA FRUTA FRESCA, EN ALMÍBAR Y DESHIDRATADA

Si la fruta ya contiene azúcares considera que cuando se procesa, de alguna manera, estos aumentan. Te presentamos algunos ejemplos:

Mango

Contenido de azúcares g / 100 g

Fresco		En almíbar		Deshidratado
	VS	Great value	VS	MINISO
18.0 g/ 100 g		22.2 g/ 100 g		82.8 g/ 100 g

Piña

Contenido de azúcares g / 100 g

Fresca		En almíbar		Deshidratada
	VS	Nuestro Campo	VS	Natural Sins
13.9 g/ 100 g		23.9 g/ 100 g		79.9 g/ 100 g

Nota: Los valores de los productos procesados que se presentan corresponden a los más altos conforme a los resultados de las pruebas.

AZÚCARES EN LA FRUTA FRESCA, EN ALMÍBAR Y DESHIDRATADA

Durazno melocotón

Contenido de azúcares g / 100 g

Fresco		En almíbar
	VS	La Costeña
10.5 g/ 100 g		21.0 g/ 100 g

Manzana Golden Nacional

Contenido de azúcares g / 100 g

Fresca		Deshidratada
	VS	Nuestro Campo
13.7 g/ 100 g		73.4 g/ 100 g

Nota: Los valores de los productos procesados que se presentan corresponden a los más altos conforme a los resultados de las pruebas.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTENIDO DE AGUA, AZÚCARES Y KILOCALORÍAS EN FRUTAS FRESCAS

Te presentamos los contenidos de agua, azúcares y kilocalorías en 100 gramos de fruta fresca:

Contenido de azúcares g / 100 g | **Contenido de agua g / 100 g** | **Contenido calórico kcal / 100 g**

11.3 g / 100 g | 84.5 g / 100 g | 45 kcal / 100 g

Manzana Red Delicius

13.7 g / 100 g | 84.9 g / 100 g | 55 kcal / 100 g

Manzana Golden Nacional

10.5 g / 100 g | 79.2 g / 100 g | 42 kcal / 100 g

Durazno melocotón

13.9 g / 100 g | 76.3 g / 100 g | 45 kcal / 100 g

Piña miel

18.0 g / 100 g | 82.0 g / 100 g | 72 kcal / 100 g

Mango petacón

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

CONTIENE MENOS CONTENIDO NETO DEL DECLARADO

Una unidad tuvo **3.4%** menos del contenido neto declarado.

Del Monte Quality

CONTIENE MENOS MASA DRENADA DE LA DECLARADA

Tuvo hasta **19.9%** menos de la masa drenada declarada.

La Costeña

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE EDULCORANTES Y NO PRESENTA LA LEYENDA DE ADVERTENCIA

No cumple con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ya que —entre otras cosas— no presenta la leyenda precautoria frontal

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Dole Sunshine For All

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

NO SON RECOMENDABLES EN NIÑOS

Los siguientes productos contienen edulcorantes no calóricos, los cuales no recomendables en niños:

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Del Monte Quality

Great Value

Dole Sunshine For All

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

LO QUE ENCONTRAMOS

LES PONEN MÁS AZÚCAR

Las frutas contienen azúcar, ellos les adicionan más.

2.5 g / 100 g de Azúcares Añadidos

MINISO

12.6 g / 100 g de Azúcares Añadidos

Natura Sins

25.0 g / 100 g de Azúcares Añadidos

Natura Sins

EXCEDER LOS AZÚCARES RECOMENDADOS POR LA OMS TE PUEDE LLEVAR A:

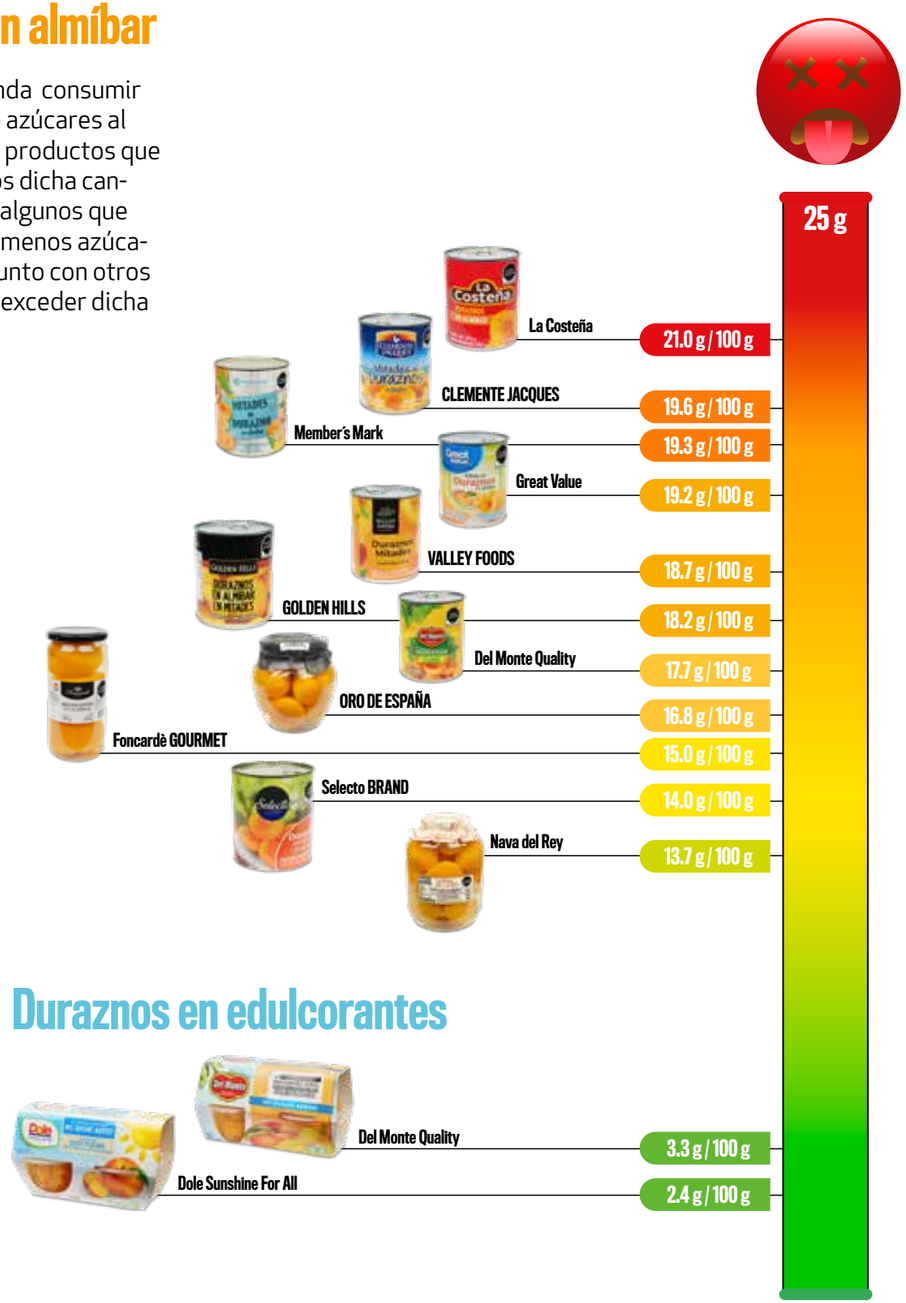
Diabetes **Sobrepeso** **Obesidad**

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

EL DETECTOR DE AZÚCARES

Duraznos en almíbar

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.

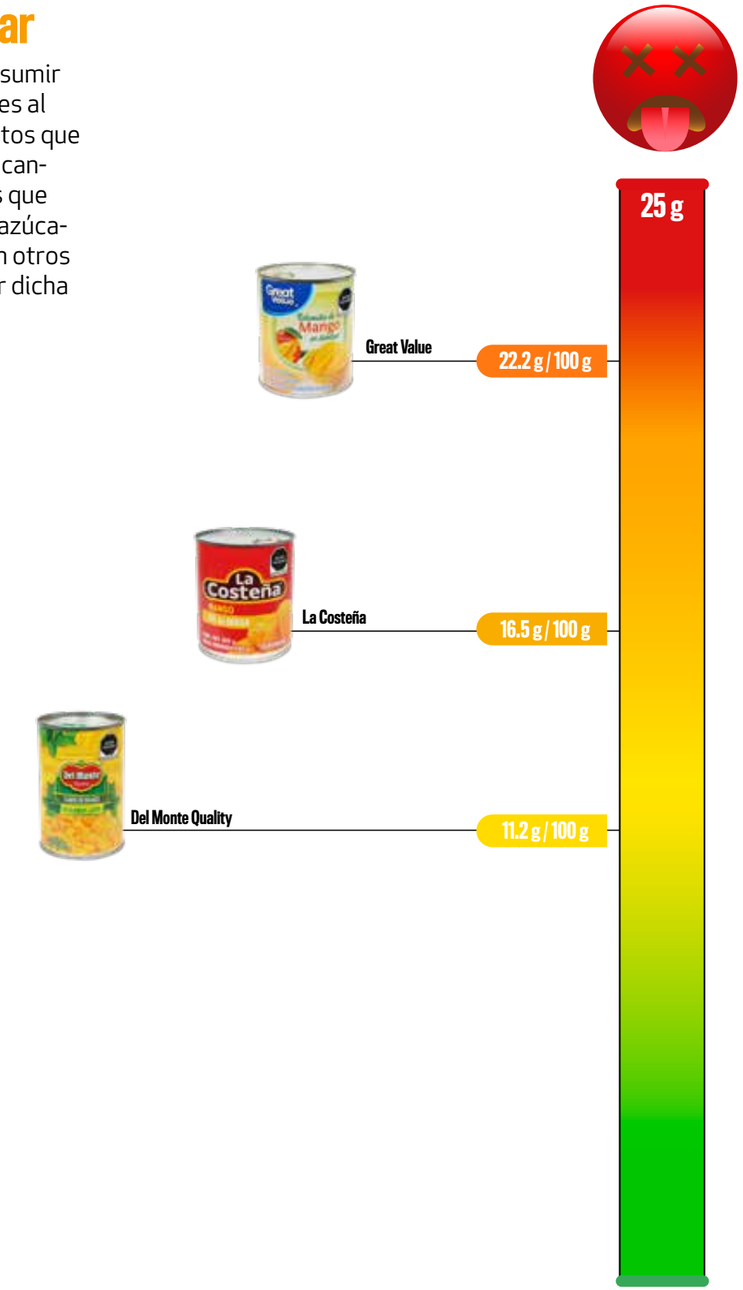


Duraznos en edulcorantes

EL DETECTOR DE AZÚCARES

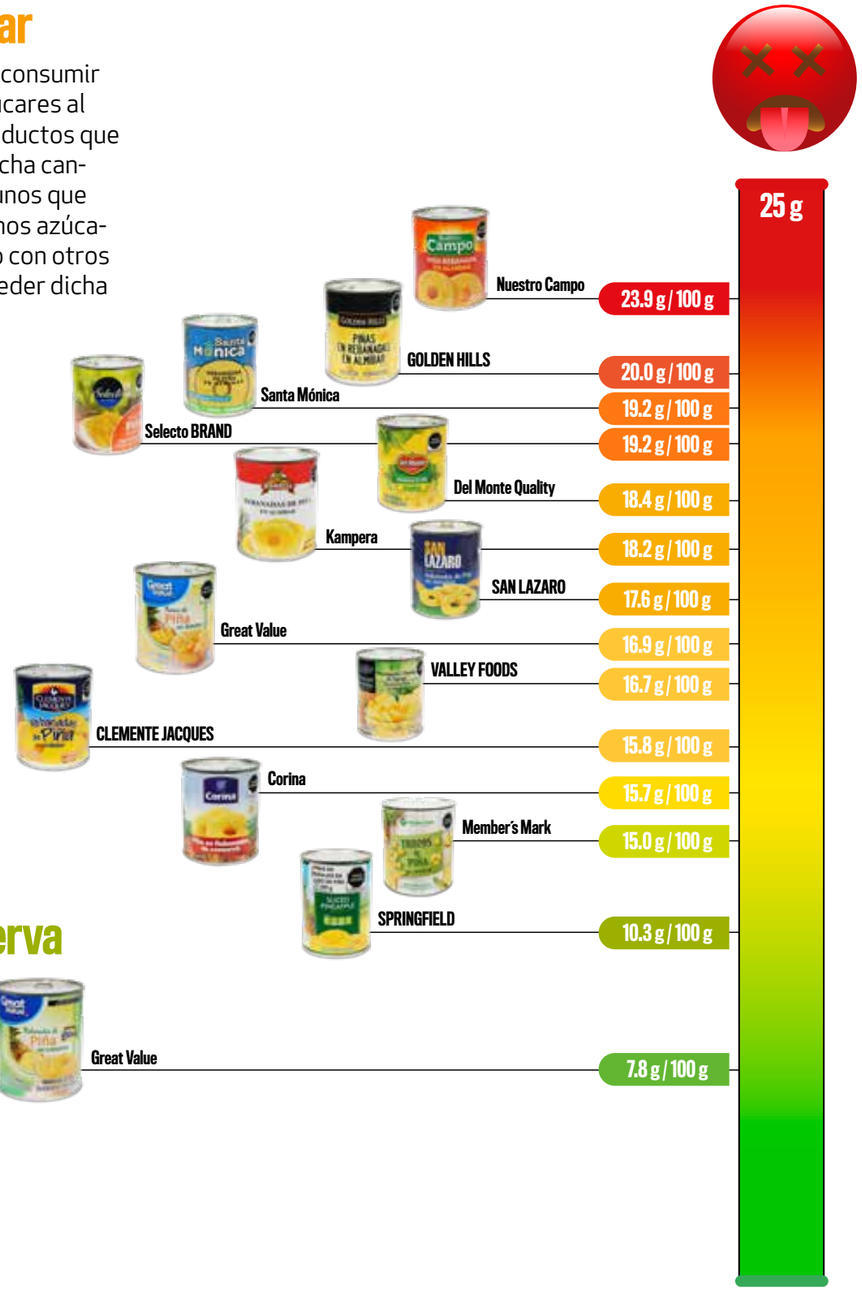
Mango en almíbar

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.



Piña en almíbar

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.

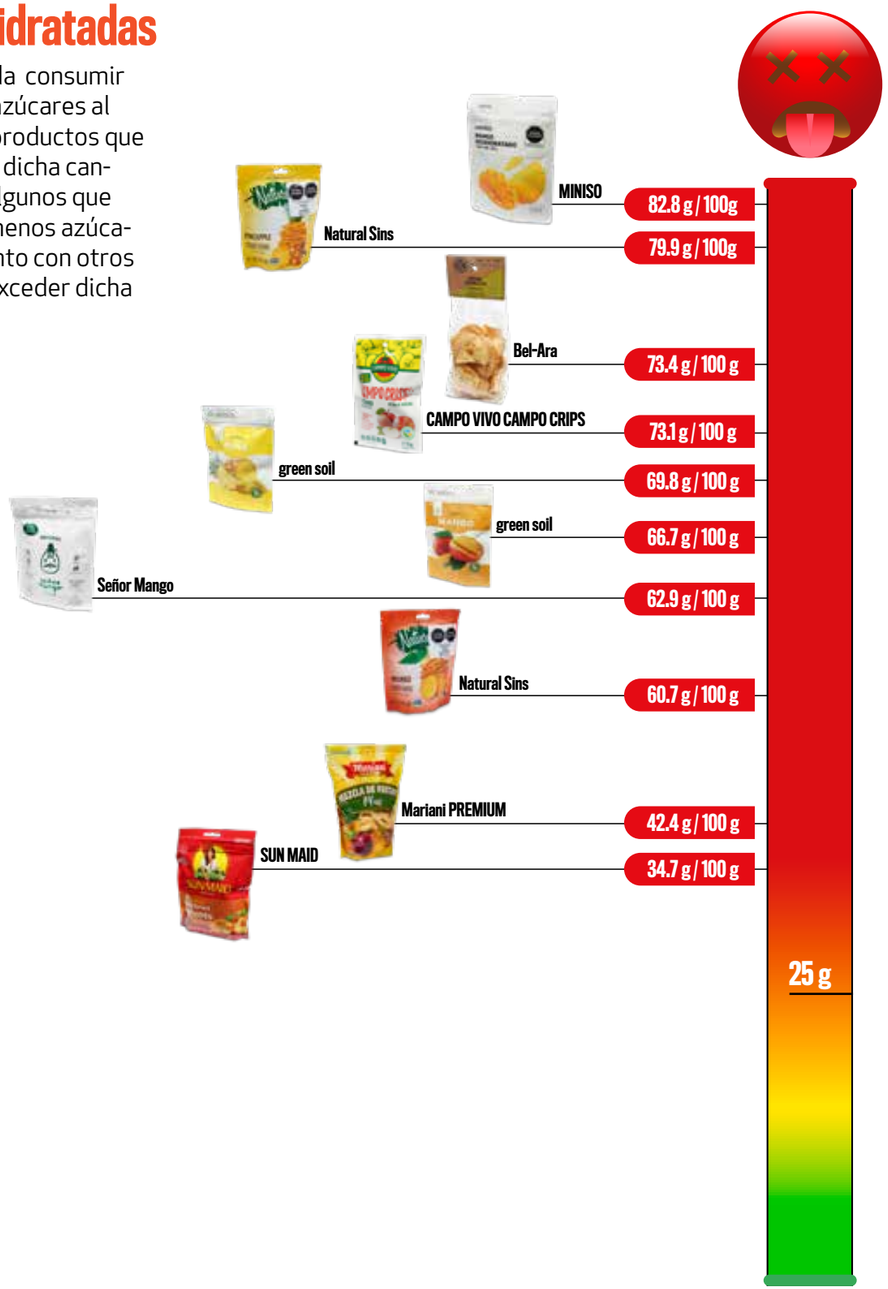


Piña en conserva con estevia

EL DETECTOR DE AZÚCARES

Frutas deshidratadas

La OMS recomienda consumir no más de 25 g de azúcares al día. Encontramos productos que cubren por sí solos dicha cantidad. Si bien hay algunos que pueden contener menos azúcares, su consumo junto con otros alimentos podría exceder dicha recomendación.



CONSIDERACIONES

DE COMPRA

Revisa la lata

No compres el producto si la lata está inflada, golpeada u oxidada.

Lee siempre la etiqueta

Esta debe declarar el contenido neto y la masa drenada (contenido de fruta).

DE USO

Cuida tu salud

Los productos deshidratados contienen muchos azúcares derivados de eliminarles el agua, modera su consumo.

Consume frutas frescas

Ya que en su estado natural tienen un alto contenido de agua y fibra.

Consulta a tu médico

Las personas con diabetes u otros padecimientos que tienen restringida la ingesta de azúcar deben consultar a su médico para el consumo de frutas en almíbar, conserva o deshidratadas, pues el contenido de azúcares es elevado.