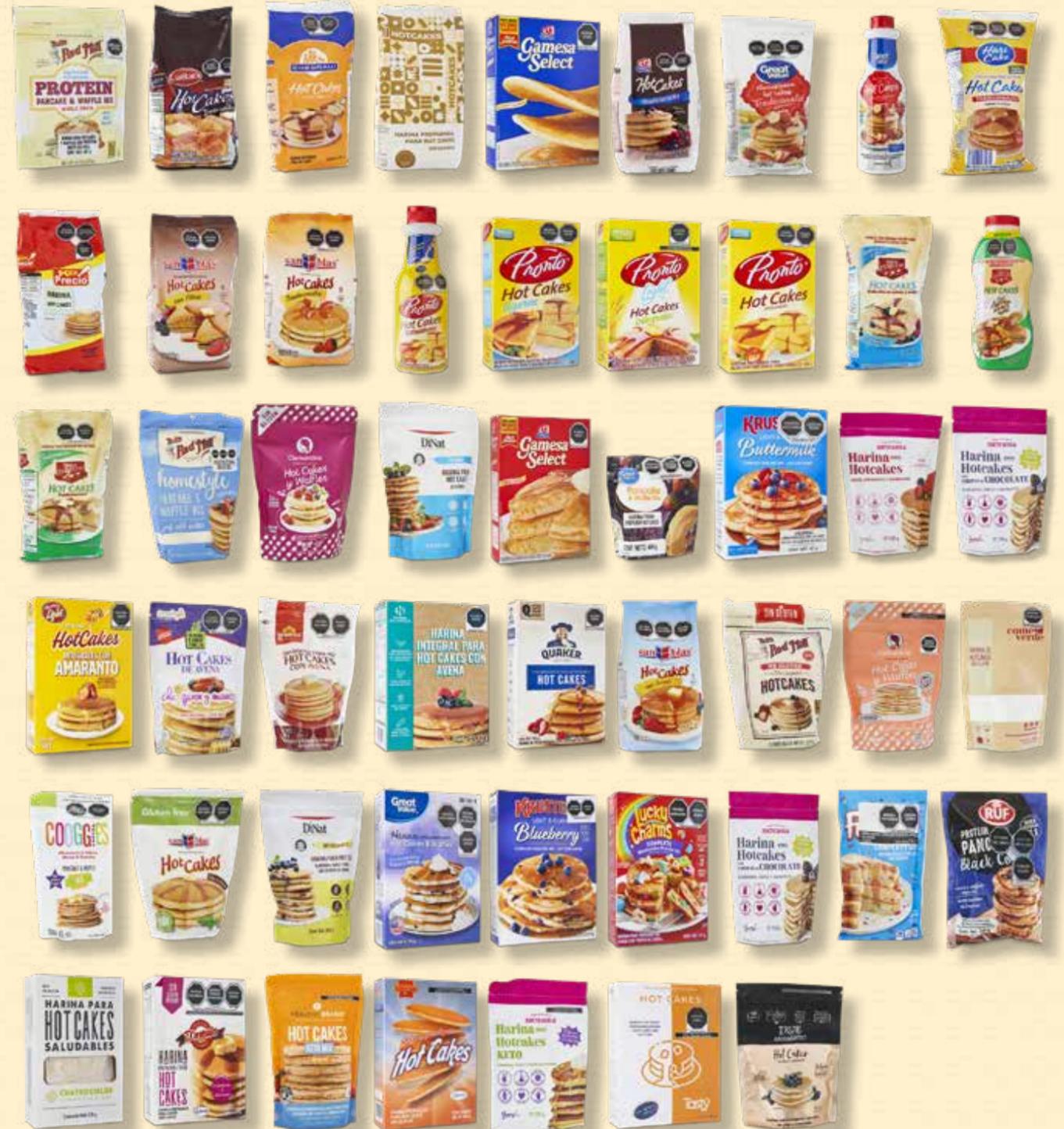


# HARINAS PREPARADAS PARA HOT CAKES

Una de las desventajas de estos productos es su aporte calórico.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Se conoce como hot cake a un pan plano y redondo que en México es común consumir en el desayuno o en la cena y que, por lo regular, se acostumbra prepararlos en casa a partir de harinas comerciales. Sin embargo, a pesar de que esté al alcance comprarlas y su sencillez para prepararlos, una de las grandes desventajas de su consumo es el aporte calórico.



## 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".
- **NOM-247-SSA1-2008.** "Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba".

## FICHA TÉCNICA

**Periodo de adquisición del producto:** del 27 de octubre del 2022 al 31 de enero del 2023.

**Periodo del estudio:** del 27 de octubre del 2022 al 14 de febrero del 2023.

**Marcas analizadas:** 52.

**Pruebas realizadas:** 467.

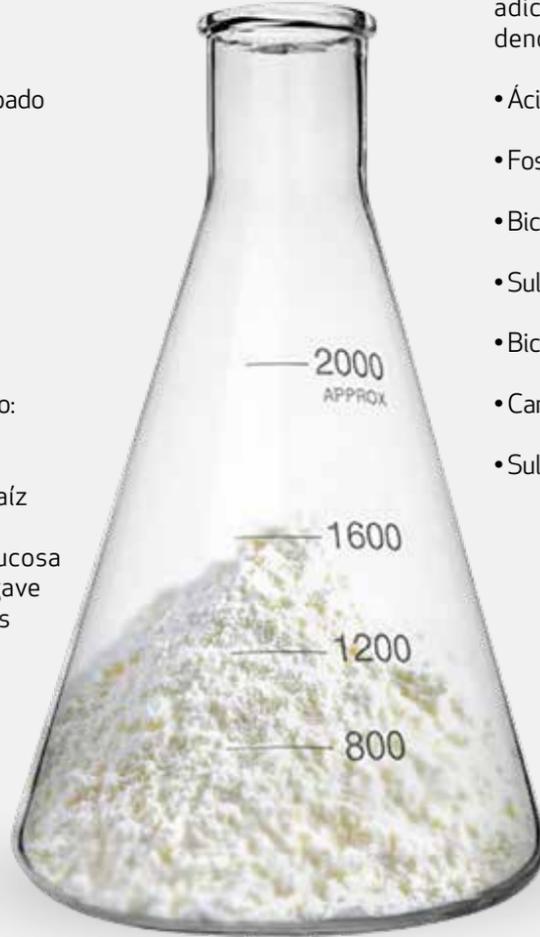
# ¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS?

Las harinas comerciales para hot cakes están elaboradas a base de:

- Cereales (trigo, maíz, arroz, avena, cebada, sorgo, mijo o amaranto), frutas (coco o plátano), leguminosas (garbanzo o soya) u oleaginosas (almendra) o tapioca.

Además de ingredientes como:

- Leche
- Huevo
- Azúcar mascabado
- Sal
- Almidones
- Saborizantes
- Colorantes
- Azúcares, como:
  - Fructosa
  - Jarabe de maíz
  - Sacarosa
  - Jarabe de glucosa
  - Jarabe de agave
  - Edulcorantes



Según la marca es el tipo de grasa utilizada, algunas de ellas son:

- Aceites vegetales
- Mantequilla
- Grasas hidrogenadas

Para que se forme una masa esponjosa los fabricantes adicionan a su fórmula polvos para hornear y/o los denominados agentes leudantes, estos pueden ser:

- Ácido tartárico
- Fosfato monocálcico
- Bicarbonato de sodio
- Sulfato de amonio
- Bicarbonato de amonio
- Carbonato de calcio
- Sulfato de aluminio

## GRASAS HIDROGENADAS Y COLESTEROL

A pesar de ser de origen vegetal y por el tratamiento físico-químico al que son sometidas, **las grasas hidrogenadas se comportan en el organismo como la grasa saturada, es decir, como grasa cuyo exceso contribuye a aumentar los niveles de colesterol.**

# LOS HOT CAKES APORTAN PRINCIPALMENTE:

Carbohidratos

Grasa

Azúcares

Sodio



Cuando se consumen es muy fácil excederse de los límites diarios recomendados de estos nutrientes porque, adicionalmente a lo que aportan por sí mismos, suelen acompañarse de uno o más de estos alimentos:



Mantequilla



Mermelada



Cajeta



Tocino



Miel

Estos acompañamientos aumentan considerablemente el aporte calórico, por lo que es importante revisar los sellos de advertencia que presentan estos productos en la parte frontal de su etiqueta.

Recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de:



**2,000 mg**  
de sodio al día.



**25 g**  
de azúcares libres  
al día<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.



# CONOCE EL ESTUDIO

## SE ANALIZARON 52 PRODUCTOS:

- 19 Elaboradas con harina de trigo
- 5 Libres de gluten
- 9 Elaboradas con harinas diferentes al trigo, mezclas de harinas y/o almidones
- 7 Que contienen chispas de chocolate, cereales u otros ingredientes
- 5 Con avena
- 7 Sin azúcar añadido

## LAS PRUEBAS

### Información al consumidor

Se verificó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios y que la información fuera veraz de acuerdo con lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

**Marca**

**Tipo o denominación comercial**

**Número de lote**

**Sistema de etiquetado frontal**

**Contenido neto**

**Instrucciones de uso**

**Nombre o razón social y domicilio del responsable del producto**

**País de origen**

**Leyenda de conservación**

**Tabla nutricional del producto**

**Ingredientes**

**Fecha de caducidad o de Consumo preferente**

### Contenido neto

Se verificó que el contenido declarado en la etiqueta fuera correcto.

### Calidad sanitaria

Se evaluó que no tuvieran microorganismos que afectaran la calidad de los productos ni microorganismos patógenos que impactaran en la salud.

### Información nutrimental

Se prepararon los productos de acuerdo a las instrucciones de uso y se corroboró el contenido de:



El aporte nutrimental de los hot cakes proviene del producto y de los ingredientes con los que se prepara, como leche, huevo, mantequilla, entre otros.

Para la preparación se consideraron las siguientes equivalencias:

Mantequilla, Margarina o Aceite		Harina	
1 cucharada	12 gramos	1 taza	170 gramos
½ cucharada	6 gramos	<b>Leche u Otros Líquidos</b>	
1 cucharadita	4 gramos	1 taza	240 mililitros
½ cucharadita	2 gramos	¾ de taza	180 mililitros

# ELABORADAS CON HARINA DE TRIGO

## BOB'S RED MILL

Harina para hot cakes y waffles con proteína/  
EUA/397 g



EXCESO SODIO

Proteína <b>18.68%</b>	Carbohidratos disponibles <b>28.93%</b>
---------------------------	--

Contenido energético <b>229 kcal</b>	Grasa <b>4.27%</b>	Azúcares <b>6.23%</b>
---	-----------------------	--------------------------

Ingredientes principales  
Harina de trigo entero, sólidos de la leche, harina de gluten de trigo.

**Lo que encontramos**  
Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:  
• Sus instrucciones no están en español, sino en inglés.  
• Declara 35.3 % de proteína, pero contiene 18.68%.

\$ Precio por envase.  
\$ Precio obtenido por Internet el 17 del marzo del 2023.

**BUEN ES QUIEN EN LOS PRECIOS**  
Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## CUÉTARA TRADICIONALES

Harina para preparar Hot Cakes/  
México/800 g



EXCESO GRASAS SATURADAS  
EXCESO SODIO

Proteína <b>8.32%</b>	Carbohidratos disponibles <b>35.92%</b>
--------------------------	--

Contenido energético <b>255 kcal</b>	Grasa <b>8.64%</b>	Azúcares <b>2.47%</b>
---	-----------------------	--------------------------

Ingredientes principales  
Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar y sólidos lácteos), harina de soya.

## CHEDRAUI

Harina preparada para hot cakes/  
México/700 g



EXCESO GRASAS SATURADAS  
EXCESO SODIO

Proteína <b>7.31%</b>	Carbohidratos disponibles <b>35.58%</b>
--------------------------	--

Contenido energético <b>259 kcal</b>	Grasa <b>9.74%</b>	Azúcares <b>7.66%</b>
---	-----------------------	--------------------------

Ingredientes principales  
Harina de trigo, azúcares añadidos (sacarosa), sal yodada.

## ESPERANZA

Harina preparada para hot cakes/  
México/1kg



Proteína <b>7.87%</b>	Carbohidratos disponibles <b>34.59%</b>
--------------------------	--

Contenido energético <b>235 kcal</b>	Grasa <b>7.20%</b>	Azúcares <b>7.64%</b>
---	-----------------------	--------------------------

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), sólidos de la leche.

# ELABORADAS CON HARINA DE TRIGO

## GAMESA SELECT AUNT JEMIMA SUAVES Y LIGEROS

Harina preparada para hot cakes/  
México/800 g



EXCESO SODIO

Proteína  
7.80%

Carbohidratos disponibles  
37.97%

Contenido energético  
255 kcal

Grasa  
7.95%

Azúcares  
7.98%

Ingredientes principales  
Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar), harina de avena.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## GREAT VALUE

Harina preparada para hot cakes/  
México/800 g



EXCESO AZÚCARES

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Proteína  
7.40%

Carbohidratos disponibles  
33.87%

Contenido energético  
240 kcal

Grasa  
8.32%

Azúcares  
10.89%

Ingredientes principales  
Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar), agentes leudantes.

## GAMESA TRADICIONALES

Harina preparada para hot cakes/  
México/800 g



EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

Proteína  
7.18%

Carbohidratos disponibles  
36.69%

Contenido energético  
235 kcal

Grasa  
6.58%

Azúcares  
10.65%

Ingredientes principales  
Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar), almidón.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 800 g de contenido neto, pero contiene 779 g.

## GREAT VALUE

Harina preparada para hot cakes instantáneos  
adicionada con vitaminas y minerales/  
México/180 g



Proteína  
6.08%

Carbohidratos disponibles  
39.90%

Contenido energético  
240 kcal

Grasa  
6.23%

Azúcares  
7.10%

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), grasa vegetal comestible.

# ELABORADAS CON HARINA DE TRIGO

## HARI CAKE

Pre-mezcla de harina preparada para elaborar hot cakes sabor tradicional/  
México/900g



\$29



Proteína  
7.17%

Carbohidratos disponibles  
40.33%

Contenido energético  
277 kcal

Grasa  
9.72%

Azúcares  
11.91%

Ingredientes principales  
Leche entera de vaca, harina de trigo, huevos.

## SAN BLAS CON FIBRA

Harina preparada para elaborar hot cakes con fibra/  
México/1kg



NO CUMPLE

NO ES VERAZ



\$45

Proteína  
8.37%

Carbohidratos disponibles  
39.17%

Contenido energético  
248 kcal

Grasa  
6.47%

Azúcares  
14.26%

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), salvadillo de trigo.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- El tamaño de la denominación no es conforme con lo requerido.
- Declara 3.0% de azúcares totales, pero contiene 14.26%.
- Presenta distintivo "NOM 247" que no comprueba.

## KE PRECIO

Harina para hot cakes/  
México/800g



\$23



Proteína  
7.57%

Carbohidratos disponibles  
35.12%

Contenido energético  
233 kcal

Grasa  
6.93%

Azúcares  
12.05%

Ingredientes principales  
Harina de trigo, azúcares añadidos (sacarosa), sal yodada.

## SAN BLAS TRADICIONALES

Harina preparada para elaborar hot cakes tradicionales/  
México/750g



NO CUMPLE

NO ES VERAZ



\$31

Proteína  
7.10%

Carbohidratos disponibles  
42.36%

Contenido energético  
253 kcal

Grasa  
6.14%

Azúcares  
15.02%

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), sal yodada.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- El tamaño de la denominación no es conforme con lo requerido.
- Declara 3.0% de azúcares totales, pero contiene 15.02%.
- Presenta distintivo "NOM 247" que no comprueba.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 17 de marzo del 2023.

# ELABORADAS CON HARINA DE TRIGO

## PRONTO INSTANTÁNEOS

Harina preparada para hot cakes instantáneos/  
México/180g



\$27

Proteína  
7.23%

Carbohidratos disponibles  
36.92%

Contenido energético  
223 kcal

Grasa  
5.18%

Azúcares  
9.87%

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), grasa vegetal.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 180 g de contenido neto, pero contiene 159 g.

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Declara más azúcares añadidos que azúcares totales. Esto no es posible pues los azúcares totales incluyen a los añadidos.

## PRONTO LIGHT

Harina integral preparada para elaborar hot cakes integrales/  
México/350g



\$34

Proteína  
8.80%

Carbohidratos disponibles  
21.60%

Contenido energético  
179 kcal

Grasa  
6.38%

Azúcares  
5.21%

Ingredientes principales  
Harina integral, salvado de trigo, emulsificantes.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 350 g de contenido neto, pero contiene 328 g.

## PRONTO LIGEROS

Harina preparada reducida en azúcar y baja en grasa, para elaborar hot cakes/  
México/800g



\$45

Proteína  
6.71%

Carbohidratos disponibles  
38.73%

Contenido energético  
217 kcal

Grasa  
3.86%

Azúcares  
9.42%

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), polvos para hornear.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Declara 5% de azúcares totales, pero contiene 9.42%.

## PRONTO TRADICIONALES

Harina preparada para elaborar hot cakes tradicionales/  
México/800g



\$51

Proteína  
6.40%

Carbohidratos disponibles  
39.71%

Contenido energético  
221 kcal

Grasa  
4.11%

Azúcares  
9.79%

Ingredientes principales  
Harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar), polvos para hornear.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Declara más azúcares añadidos que azúcares totales. Esto no es posible pues los azúcares totales incluyen a los añadidos.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 de marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

# ELABORADAS CON HARINA DE TRIGO

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## TRES ESTRELLAS

Harina de trigo preparada para hot cakes reducidos en azúcar y sodio/ México/800 g



\$51

Proteína  
7.80%

Carbohidratos disponibles  
34.67%

Contenido energético  
217 kcal

Grasa  
5.21%

Azúcares  
10.12%

Ingredientes principales

Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar), sulfato de aluminio y sodio.

## TRES ESTRELLAS TRADICIONALES

Harina de trigo preparada para hot cakes/ México/800 g



\$26

Proteína  
7.61%

Carbohidratos disponibles  
38.51%

Contenido energético  
232 kcal

Grasa  
5.29%

Azúcares  
9.81%

Ingredientes principales

Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar), bicarbonato de sodio.

## TRES ESTRELLAS

Harina de trigo preparada para hot cake agregue solo leche/ México/180 g



\$32

Proteína  
6.97%

Carbohidratos disponibles  
40.08%

Contenido energético  
221 kcal

Grasa  
3.59%

Azúcares  
10.74%

Ingredientes principales

Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar y dextrosa), huevo en polvo.

EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO



# ELABORADAS CON HARINAS DIFERENTES AL TRIGO, MEZCLAS DE HARINAS Y/O ALMIDONES

## BOB'S RED MILL

Mezcla para hot cakes y waffles estilo casero/  
EUA/580g



\$162

Proteína  
7.22%

Carbohidratos disponibles  
47.71%

Contenido energético  
270 kcal

Grasa  
5.63%

Azúcares  
12.36%

Ingredientes principales

Harina (harina de trigo, harina de cebada malteada), suero de leche orgánico, azúcares añadidos (azúcar de caña).

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSAI-2010:

- Sus instrucciones no están en español, sino en inglés.
- Declara 11.4% de proteína, pero contiene 7.22%.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 de marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## DINAT DISTRITO NATURAL

Harina para hot cakes de plátano/  
México/350g



\$101

Proteína  
5.40%

Carbohidratos disponibles  
29.32%

Contenido energético  
176 kcal

Grasa  
4.11%

Azúcares  
4.11%

Ingredientes principales  
Plátano macho verde molido.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSAI-2010:

- No presenta tabla nutrimental.
- No presenta instrucciones de uso.
- Presenta una frase sin comprobar: "HARINAS El mejor principio".

## CLEMENTINA

Harina para hotcakes y Waffles/  
México/400g



\$70

Proteína  
6.85%

Carbohidratos disponibles  
39.70%

Contenido energético  
226 kcal

Grasa  
4.41%

Azúcares  
6.10%

Ingredientes principales

Harina de arroz blanco, harina de tapioca, harina de mijo blanco.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSAI-2010:

- Presenta frases sin comprobar: "¡Nuestra garantía de sonrisas!", "Libre tentación", entre otras.
- Presenta imagen alusiva a hot cakes sin señalar la leyenda "sugerencia de uso".

## GAMESA SELECT AUNT JEMIMA ORIGINAL

Harina preparada para hot cakes/  
México/500g



\$44

Proteína  
8.47%

Carbohidratos disponibles  
37.38%

Contenido energético  
263 kcal

Grasa  
8.85%

Azúcares  
11.12%

Ingredientes principales

Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar), harina de maíz.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 500 g de contenido neto, pero contiene 467 g.

# ELABORADAS CON HARINAS DIFERENTES AL TRIGO, MEZCLAS DE HARINAS Y/O ALMIDONES

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## GREAT VALUE

Harina para preparar hot cakes/  
EUA/454g



Proteína  
5.56%

Carbohidratos disponibles  
44.14%

Contenido energético  
297 kcal

Grasa  
10.94%

Azúcares  
9.99%

Ingredientes principales  
Harina de arroz, azúcares añadidos (sacarosa), almidón de maíz.

## MORAMA

Harina para hot cakes enriquecida con proteína  
arroz integral y coco/  
México/300g



Proteína  
12.11%

Carbohidratos disponibles  
21.15%

Contenido energético  
210 kcal

Grasa  
8.56%

Azúcares  
5.92%

Ingredientes principales  
Mezcla de harinas, mezcla de proteínas, azúcares añadidos (azúcar mascabado).

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "ARROZ INTEGRAL Y COCO", pero no indica el porcentaje de cada uno de ellos.
- Presenta frases sin comprobar: "Simple, Real, Natural" y "Hecho con amor".

## KRUSTEAZ

Harina preprada para hot cakes hechos  
con suero de mantequilla/  
EUA/907g



Proteína  
4.00%

Carbohidratos disponibles  
44.04%

Contenido energético  
203 kcal

Grasa  
1.24%

Azúcares  
7.97%

Ingredientes principales  
Harina, azúcares añadidos (sacarosa y dextrosa), agentes leudantes.

## MORAMA

Harina para hot cakes arroz, amaranto y garbanzo/  
México/420g



Proteína  
6.39%

Carbohidratos disponibles  
33.87%

Contenido energético  
193 kcal

Grasa  
3.60%

Azúcares  
6.77%

Ingredientes principales  
Mezcla de harinas, azúcares añadidos (azúcar mascabado), polvos para hornear.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "ARROZ, AMARANTO Y GARBANZO" y "CON CANELA", pero no indica el porcentaje de cada uno de ellos.
- Presenta frases sin comprobar: "Simple, Real, Natural" y "Hecho con amor".

# ELABORADAS CON HARINAS DIFERENTES AL TRIGO, MEZCLAS DE HARINAS Y/O ALMIDONES

## MUNDO LIGHT

Harina para preparar hot cakes integrales con amaranto/  
México/500g



Proteína  
8.10%

Carbohidratos disponibles  
37.43%

Contenido energético  
215 kcal

Grasa  
3.69%

Azúcares  
6.50%

Ingredientes principales  
Harina de trigo, salvado de trigo, amaranto.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Declara 13.0% de proteína, pero contiene 8.10%.

Productos ordenados alfabéticamente.



# CON AVENA

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por Internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancun, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## EAT NATURAL LIMA LIMON

Harina para preparar hot cakes de avena, chia, quinoa y amaranto/  
México/500g



Proteína  
8.78%

Carbohidratos disponibles  
30.34%

Contenido energético  
230 kcal

Grasa  
8.12%

Azúcares  
8.49%

Los resultados corresponden a la preparación sugerida con huevo.

Ingredientes principales  
Harina de avena, harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar).

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- El tamaño de la denominación no es conforme con lo requerido.
- Resalta "con mantequilla", pero adiciona aceites.
- Resalta "chía, quinoa y amaranto", pero están en los últimos lugares de la lista de ingredientes, además no indica el porcentaje de cada uno de ellos.
- Presenta una frase sin comprobar: "Deliciosos esponjosos con superfood".

## GRANVITA

Harina para preparar hot cakes con avena de grano entero/  
México/400g



Proteína  
8.53%

Carbohidratos disponibles  
32.07%

Contenido energético  
215 kcal

Grasa  
5.84%

Azúcares  
9.05%

Ingredientes principales  
Harina de trigo adicionada, harina de avena integral, azúcares añadidos (azúcar de caña).

# CON AVENA

## ÍNTEGRA ALTA NUTRICIÓN

Harina integral para hot cakes con avena/  
México/500g



\$49

Proteína  
8.87%

Carbohidratos disponibles  
32.82%

Contenido energético  
200 kcal

Grasa  
3.74%

Azúcares  
6.13%

Ingredientes principales  
Harina y salvado de trigo, avena en hojuelas, polvo para hornear.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "CON AVENA DE GRANO ENTERO", "CON SALVADO DE TRIGO" y "CONTIENE PROTEÍNA DE SOYA Y FIBRA", pero no indica el porcentaje de cada uno de ellos.
- Declara 13.0% de proteína, pero contiene 8.87%.

## QUAKER

Harina de avena integral para preparar hot cakes/  
México/500g



\$53

Proteína  
6.29%

Carbohidratos disponibles  
28.75%

Contenido energético  
210 kcal

Grasa  
7.71%

Azúcares  
8.79%

Ingredientes principales  
Harina de avena integral, harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar).

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 500 g de contenido neto, pero contiene 451 g.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## SAN BLAS CON AVENA

Harina preparada para elaborar hot cakes con avena/  
México/1kg



\$47

Proteína  
8.28%

Carbohidratos disponibles  
36.41%

Contenido energético  
257 kcal

Grasa  
8.66%

Azúcares  
13.41%

Ingredientes principales  
Harina de avena, harina de trigo fortificada, azúcares añadidos (azúcar).

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- El tamaño de la denominación no es conforme con lo requerido.
- La declaración de azúcares no es conforme con lo requerido, ya que declara más azúcares añadidos que azúcares totales. Esto no es posible pues los azúcares totales incluyen a los añadidos.
- Presenta distintivo "NOM 247" que no comprueba.



# LIBRES DE GLUTEN

## BOB'S RED MILL

Mezcla para hot cakes/  
EUA/680g



\$149

Proteína  
5.39%

Carbohidratos disponibles  
43.08%

Contenido energético  
252 kcal

Grasa  
6.48%

Azúcares  
7.38%

Ingredientes principales  
Mezcla de harinas sin gluten, azúcares añadidos (azúcar de caña), polvo para hornear.

## CLEMENTINA LIBRE DE GLUTEN

Harina para hot cakes y waffles/  
México/350g\*



\$167

Proteína  
9.89%

Carbohidratos disponibles  
8.89%

Contenido energético  
226 kcal

Grasa  
13.28%

Azúcares  
3.45%

Ingredientes principales  
Harina de almendra, fruta del monje, harina de coco.

### Lo que encontramos

- Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
- Presenta frases sin comprobar: "Libre tentación" y "Hecha con la selección ideal de ingredientes que además de ser deliciosos, te ayudarán a cumplir tus metas".
  - Presenta imagen alusiva a hot cakes sin señalar la leyenda "sugerencia de uso".

EXCESO GRASAS SATURADAS  
CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Productos ordenados alfabéticamente.  
\*Sin azúcar añadido.

Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

\$ Precio por envase.  
\$ Precio obtenido por Internet el 17 del marzo del 2023.

## COME VERDE

Harina preparada para hot cakes sin gluten/  
México/350g



\$79

Proteína  
6.17%

Carbohidratos disponibles  
36.33%

Contenido energético  
277 kcal

Grasa  
11.93%

Azúcares  
10.90%

Ingredientes principales  
Harina de arroz, azúcares añadidos (azúcar mascabado), goma xantana.

### Lo que encontramos

- Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
- Declara 1% de grasa, pero contiene 11.93%.

## COOGGIES

Harina para hot cakes/  
EUA/482g



\$299

Proteína  
6.77%

Carbohidratos disponibles  
26.89%

Contenido energético  
261 kcal

Grasa  
14.09%

Azúcares  
5.28%

Ingredientes principales  
Almidón, harina de coco, calabaza.

### Lo que encontramos

- Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
- No declara el contenido de grasas totales ni grasas saturadas.

EXCESO GRASAS SATURADAS  
EXCESO SODIO

# LIBRES DE GLUTEN

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Toluca del 9 al 17 de marzo de 2023.

## SAN BLAS LIBRE DE GLUTEN

Harina preparada para elaborar hot cakes/  
México/900g

\$96



Proteína  
6.58%

Carbohidratos disponibles  
38.65%

Contenido energético  
268 kcal

Grasa  
9.69%

Azúcares  
12.48%

Ingredientes principales  
Harina de maíz, azúcar glass, harina de arroz.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- El tamaño de la denominación no es conforme con lo requerido.
- Contiene "azúcar glass" que no señala como azúcar añadido.
- Declara 4% de grasa, pero contiene 9.69%.
- Declara 28% de azúcares totales, pero contiene 12.48%.

Productos ordenados alfabéticamente.



# QUE CONTIENEN CHISPAS DE CHOCOLATE, CEREALES U OTROS INGREDIENTES

## DINAT DISTRITO NATURAL

Harina para hot cakes, Almendra, arroz y amaranto con chispas de chocolate/  
México/350 g

\$101



Proteína  
9.29%

Carbohidratos disponibles  
36.72%

Contenido energético  
255 kcal

Grasa  
7.89%

Azúcares  
7.30%

Ingredientes principales  
Harina de arroz, harina de amaranto, chispas de chocolate.

### Lo que encontramos

- Presenta microorganismos indicadores de deterioro y mal manejo sanitario.

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "ALMENDRA, ARROZ, Y AMARANTO CON CHISPAS DE CHOCOLATE", pero no indica el porcentaje de cada uno de ellos, además, se encuentran al final de la lista de ingredientes
- Presenta leyendas sin comprobar: "ANTIOXIDANTE", "SIN CONSERVADORES", "LIBRE DE GRASAS TRANS", "Bajo en azúcares" y "HARINAS El mejor principio".
- Presenta distintivo "NOM 186" que no comprueba.
- La declaración nutricional no se reporta con base en el producto preparado.

## GREAT VALUE

Harina preparada para hot cakes & waffles/  
EUA/793g

\$40



Proteína  
4.41%

Carbohidratos disponibles  
44.41%

Contenido energético  
237 kcal

Grasa  
4.58%

Azúcares  
11.67%

Ingredientes principales  
Harina de trigo blanqueada y enriquecida, azúcares añadidos (sacarosa y dextrosa), trocitos de preparación dulce imitación de moras.

# QUE CONTIENEN CHISPAS DE CHOCOLATE, CEREALES U OTROS INGREDIENTES

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

## KRUSTEAZ

Harina preparada hot cakes hechos con sabor a moras/  
EUA/714g



Proteína <b>4.13%</b>	Carbohidratos disponibles <b>43.39%</b>	
Contenido energético <b>231 kcal</b>	Grasa <b>4.56%</b>	Azúcares <b>10.98%</b>
Ingredientes principales Harina enriquecida de trigo, moras imitación en trozos, aceite vegetal.		

## MORAMA

Harina para hot cakes con chispas de chocolate. Almendra, arroz y amaranto/  
México/350g



Proteína <b>9.43%</b>	Carbohidratos disponibles <b>27.45%</b>	
Contenido energético <b>294 kcal</b>	Grasa <b>16.32%</b>	Azúcares <b>11.32%</b>
Ingredientes principales Mezcla de harinas, fécula de tapioca, chispas de chocolate.		

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "ALMENDRA, ARROZ Y AMARANTO", pero no indica el porcentaje de cada uno de ellos.
- Presenta frases sin comprobar: "Simple, Real, Natural", "Hecho con amor", entre otras.
- No presenta sello EXCESO GRASAS SATURADAS que, por su composición, debe ostentar.

## LUCKY CHARMS

Harina para preparar hot cakes con trozos de cereal/  
EUA/411g



Proteína <b>6.83%</b>	Carbohidratos disponibles <b>48.54%</b>	
Contenido energético <b>266 kcal</b>	Grasa <b>4.92%</b>	Azúcares <b>17.92%</b>
Ingredientes principales Harina de trigo enriquecida, harina integral de trigo, cereal.		

## PILLSBURY

Harina para hot cakes con trozos de caramelo y glaseado/  
EUA/198g



Proteína <b>4.76%</b>	Carbohidratos disponibles <b>39.15%</b>	
Contenido energético <b>213 kcal</b>	Grasa <b>4.20%</b>	Azúcares <b>11.17%</b>
Ingredientes principales Harina blanqueada enriquecida, azúcares añadidos (azúcar), 10% de trozos de caramelo.		

# QUE CONTIENEN CHISPAS DE CHOCOLATE, CEREALES U OTROS INGREDIENTES

RUF

Mezcla de harina para hot cakes con chispas de galleta con chocolate oscura/  
ALEMANIA/150g



\$31

Proteína  
14.81%

Carbohidratos disponibles  
36.46%

Contenido energético  
317 kcal

Grasa  
12.40%

Azúcares  
14.67%

Ingredientes principales

Harina de avena, suero de leche en polvo enriquecido con proteínas, trozos de chocolates.

## Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- No es veraz en el contenido de proteína. Declara 21%, pero contiene 14.81%.
- No presenta sello EXCESO GRASAS SATURADAS que, por su composición, debe ostentar.

D'MEALS

Harina preparada para hacer hot cakes/  
México/500g



\$46

Proteína  
7.51%

Carbohidratos disponibles  
49.03%

Contenido energético  
294 kcal

Grasa  
7.58%

Azúcares  
3.09%\*\*

Ingredientes principales

Harina de trigo, maltodextrina, polvo para hornear.

## Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Declara 13.0% de proteína, pero contiene 7.51%.

## SIN AZÚCAR AÑADIDO

CUATROCIELOS ALIMENTO PARA EL ALMA

Harina para hot cakes saludables/  
México/330g\*



\$75

Proteína  
7.62%

Carbohidratos disponibles  
28.62%

Contenido energético  
217 kcal

Grasa  
7.96%

Azúcares\*  
6.51%

Ingredientes principales

Harina de avena, harina de amaranto, harina de arroz.

## Lo que encontramos

- Presenta microorganismos indicadores de deterioro y mal manejo sanitario.

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Presenta frases sin comprobar: "Harina para hot cakes saludables", "Hecho con devoción", "Nuestra harina está diseñada para lograr el equilibrio perfecto ...", entre otras.
- No presenta identificación del lote.

HEALTHY BRAND NUTRITIOUS CAN BE DELICIOUS

Harina preparada para hot cakes a base de coco y almendra/  
México/300g



\$169

Proteína  
6.00%

Carbohidratos disponibles  
10.48%

Contenido energético  
304 kcal

Grasa  
23.58%

Azúcares  
2.64%

Ingredientes principales

Harina de coco, harina de almendras, mezcla de eritritol y extracto de fruta del monje.

## Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Declara 0.9% de azúcares totales, pero contiene 2.64%.



# SIN AZÚCAR AÑADIDO

## LA MORISCA

Harina preparada para hot cakes sin azúcar/  
México/500 g

\$119



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Proteína  
9.23%

Carbohidratos disponibles  
26.23%

Contenido energético  
227 kcal

Grasa  
9.51%

Azúcares  
2.49%\*\*

Ingredientes principales  
Harina de trigo, fibra dietética, almidón de maíz.

## TASTY DBS

Harina de trigo preparada para hot cakes sin azúcar/  
México/300 g

\$49



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Proteína  
8.17%

Carbohidratos disponibles  
35.00%

Contenido energético  
203 kcal

Grasa  
3.42%

Azúcares  
2.85%\*\*

Ingredientes principales  
Harina de trigo enriquecida, polvo para hornear, fibra dietética.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- La declaración nutrimental no se reporta con base en el producto preparado.

## MORAMA

Harina para hotcakes KETO, Almendra,  
coco y fruta del monje/  
México/350 g

\$199



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Proteína  
11.72%

Carbohidratos disponibles  
9.36%

Contenido energético  
427 kcal

Grasa  
38.09%

Azúcares  
3.08%\*\*

Ingredientes principales  
Harina de almendras, harina de coco, fruta del monje.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "ALMENDRA, COCO Y FRUTA DEL MONJE", pero no indica el porcentaje de cada uno de ellos.
- Presenta frases sin comprobar: "Simple, Real, Natural" y "Hecho con amor", entre otras.
- Presenta la leyenda "1.7 g carb por hot cake" que no es veraz.
- No es veraz en el contenido de proteína. Declara 25.0%, pero contiene 11.72%.
- No es veraz en el contenido de grasa. Declara 17.5%, pero contiene 38.09%.
- No declara el contenido del edulcorante con base a lo que exige el ACUERDO DE ADITIVOS por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

## TRUE AMARANTO

Harina para preparar hot cakes de trigo  
y amaranto/  
México/350 g

\$68



CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Proteína  
9.64%

Carbohidratos disponibles  
35.30%

Contenido energético  
206 kcal

Grasa  
2.94%

Azúcares  
3.62%\*\*

Ingredientes principales  
Harina de trigo, harina integral de amaranto, polvo para hornear.

### Lo que encontramos

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Resalta "CON HARINA INTEGRAL DE AMARANTO", pero no indica el porcentaje.

\$ Precio por envase.

\$ Precio obtenido por internet el 17 del marzo del 2023.



Precios Promedio de Harinas Preparadas para Hot Cake en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Morelia y Tijuana del 9 al 17 de marzo de 2023.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## INGREDIENTES

Muchos productos han sustituido a la harina de trigo por otros cereales o mezcla de cereales, semillas o frutas, aun así considera que pueden decir ser de avena, **pero adicionan azúcares y otros aditivos, lo que no los hace saludables.**



## NO PRESENTAN INSTRUCCIONES DE USO O NO ESTÁN EN ESPAÑOL



Sus instrucciones de uso deben estar en español, a pesar de esto los siguientes productos las presentan en inglés:



BOB'S RED MILL



BOB'S RED MILL

Parte de la información al consumidor son las instrucciones de uso, es decir cómo preparar el producto. El siguiente producto no las presenta.



DINAT DISTRITO NATURAL

# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO PRESENTA TABLA NUTRIMENTAL

A pesar de ser requisito la norma de etiquetado no presenta tabla nutrimental.



DINAT DISTRITO NATURAL

## NO INDICA GRASAS EN SU TABLA NUTRIMENTAL

No presenta el contenido de grasas totales ni grasas saturadas en su tabla nutrimental.



COOGGIES

## NO PRESENTAN APORTE NUTRIMENTAL EN EL PRODUCTO PREPARADO

No indican su aporte nutrimental con base en el producto preparado de acuerdo con las instrucciones de uso.



DINAT DISTRITO NATURAL



TASTY DBS

## NO INCLUYEN LA LEYENDA "SUGERENCIA DE USO"

Las etiquetas pueden incorporar imágenes sobre el uso o preparación, pero debe presentar una leyenda alusiva al respecto.



CLEMENTINA



CLEMENTINA

# LO QUE ENCONTRAMOS

## PRESENTAN FRASES SIN COMPROBAR

Ostentan leyendas sin comprobar o carentes de sentido.



NO COMPROBARON

"¡Nuestra garantía de sonrisas!" y "Libre tentación"



CLEMENTINA

"Libre tentación" y "Hecha con la elección ideal de ingredientes que además de ser deliciosos, te ayudarán a cumplir tus metas"



CLEMENTINA LIBRE DE GLUTEN

"Harina para hot cakes saludables", "Hecho con devoción" y "Nuestra harina está diseñada para lograr el equilibrio perfecto..."



CUATROCIelos ALIMENTO PARA EL ALMA

" HARINAS El mejor principio "



DINAT DISTRITO NATURAL



DINAT DISTRITO NATURAL

"Deliciosos esponjosos con superfood"



EAT NATURAL LIMA LIMON

" Simple, Real, Natural" y "Hecho con amor"



MORAMA



MORAMA



MORAMA



MORAMA

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.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## RESALTAN INGREDIENTES, PERO NO INDICAN LA CANTIDAD



En su envase destacan ciertos ingredientes de los cuales no mencionan el porcentaje que contienen.

Resalta almendras, arroz, amaranto y chispas de chocolate, pero no indica la cantidad, además, se encuentran al final de la lista de ingredientes.



DINAT DISTRITO NATURAL

Resalta avena de grano entero, salvado de trigo, proteína de soya y fibra, pero no indica la cantidad.



ÍNTEGRA ALTA NUTRICIÓN

Resalta almendra, arroz y amaranto, pero no indica la cantidad.



MORAMA

Resalta almendra, coco y fruta del monje, pero no indica la cantidad.



MORAMA

Resalta arroz, amaranto, garbanzo y canela, pero no indica la cantidad.



MORAMA

Resalta arroz integral y coco, pero no indica la cantidad.



MORAMA

Resalta harina integral de amaranto, pero no indica la cantidad.



TRUE AMARANTO

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.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## SU DENOMINACIÓN NO TIENE EL TAMAÑO QUE DEBIERA

El tamaño de la denominación no es conforme con lo requerido por norma.




**SAN BLAS CON AVENA**      **SAN BLAS CON FIBRA**      **SAN BLAS TRADICIONALES**

## NO PRESENTA IDENTIFICACIÓN DEL LOTE

Parte de la Información al consumidor es el número de lote, sin embargo este producto no lo presenta.




**CUATROCIÉLOS ALIMENTO PARA EL ALMA**

## CONTIENE MENOS DEL CONTENIDO NETO DEL DECLARADO

Los siguientes productos ofrecen menos producto del que declaran.




**QUAKER**      **GAMESA SELECT AUNT JEMIMA ORIGINAL**      **PRONTO LIGHT**

**PRONTO**      **GAMESA TRADICIONALES**

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.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO SON VERACES EN LA DECLARACIÓN DE PROTEÍNA



Su contenido de proteína no corresponde al declarado.

**BOB'S RED MILL**

Declara 11.4%

Contiene 7.22%

**BOB'S RED MILL**

Declara 35.3%

Contiene 18.68%

**D'MEALS**

Declara 13.0%

Contiene 7.51%

**ÍNTEGRA ALTA NUTRICIÓN**

Declara 13.0%

Contiene 8.87%

**MORAMA**

Declara 25.0%

Contiene 11.72%

**MUNDO LIGHT**

Declara 13.0%

Contiene 8.10%

**RUF**

Declara 21.0%

Contiene 14.81%

## NO SON VERACES EN LA DECLARACIÓN DE GRASAS



**COME VERDE**

Declara 1.0%

Contiene 11.93%

**MORAMA**

Declara 17.5%

Contiene 38.09%

**SAN BLAS**

Declara 4.0%

Contiene 9.69%

## ENGAÑA, NO CONTIENE MANTEQUILLA

Resalta "con mantequilla", pero adiciona aceites.

**EAT NATURAL LIMA LIMON**

NO CUMPLE

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.

# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO SON VERACES EN LA DECLARACIÓN DE AZÚCARES

Su contenido de azúcares no corresponde al declarado.



Declara  
0.9%

Contiene  
2.64%

HEALTHY BRAND NUTRITIOUS  
CAN BE DELICIOUS



Declara  
3.0%

Contiene  
14.26%

SAN BLAS CON FIBRA



Declara  
3.0%

Contiene  
15.02%

SAN BLAS LIBRE DE GLUTEN



Declara  
5.0%

Contiene  
9.42%

PRONTO LIGEROS

Los azúcares pueden ocasionar aumento de peso si se consumen en exceso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan que se reduzca el consumo de azúcares libres a 50 g, aunque es mejor si se reduce a 25 g al día.



Nuestra edición 513 (noviembre 2019) fue un especial sobre el azúcar y los azúcares. Consúltala y conoce más sobre el tema.

<https://bit.ly/3McYSrC>

# LO QUE ENCONTRAMOS

## NO SON RECOMENDABLES EN NIÑOS

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



**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



CLEMENTINA LIBRE DE GLUTEN



D'MEALS



HEALTHY BRAND NUTRITIOUS CAN BE DELICIOUS



LA MORISCA



MORAMA



PRONTO LIGHT



TASTY DBS



TRUE AMARANTO

## LES FALTAN SELLOS DE ETIQUETADO FRONTAL

De acuerdo a su información nutrimental, debieran presentar el sello EXCESO GRASA SATURADAS ya que adicionan grasas y más del 10% del total de energía proviene de grasas saturadas.



MORAMA



RUF

# CONSIDERACIONES

## DE USO



### Algunas marcas sugieren sustituir ingredientes

Si eres vegano puedes sustituir el huevo por plátano o la leche por una bebida de almendras..



### Lee las instrucciones

Toma en cuenta que varios productos ya incluyen en su fórmula ingredientes como el polvo para hornear, huevo o leche, sin embargo, algunas marcas no los contienen y sugieren se agreguen en la preparación.

## DE COMPRA



### Revisa sus ingredientes

Algunas se dicen "sin gluten", aun así, revisa sus ingredientes, si contiene harina de trigo, no son libres de gluten.



### Revisa los contenidos de grasa, azúcares y sodio

Hay productos que se exhiben sin gluten, adecuados para personas incapaces de digerir esta proteína. No obstante esto no significa necesariamente que sean más saludables, por ello es importante revisar el contenido del producto.



### Lee la etiqueta

Varios de estos productos pueden tener ingredientes alérgenos como soya, gluten de trigo, huevo, leche, derivados de leche, entre otros.

