COCHINITA PIBIL CHILORIO CHICHARRÓN EN SALSA

Listos para servirlos, pero ¿cuánto sodio contienen?

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Los alimentos preparados se elaboran con diversos ingredientes. Entre ellos, la sal, condimentos y pueden tener o no aditivos.

Consumir alimentos altos en sodio no es recomendable para tu salud, ya que puede llevarte a enfermedades que arriesgan tu bienestar y economía. Por ello, es importante no exceder la cantidad de este mineral recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) al día, es decir, 2000 miligramos.

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".

FICHA TÉCNICA

Periodo de adquisición del producto: del 27 al 28 de febrero del 2023.

Periodo del estudio: del 1 de marzo al 10 de abril del 2023.

Marcas analizadas: 18.

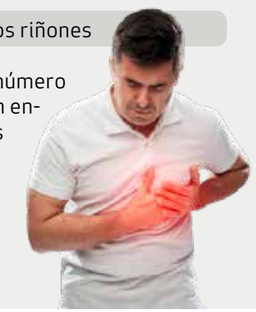
Pruebas realizadas: 162.

TU SALUD Y EL SODIO

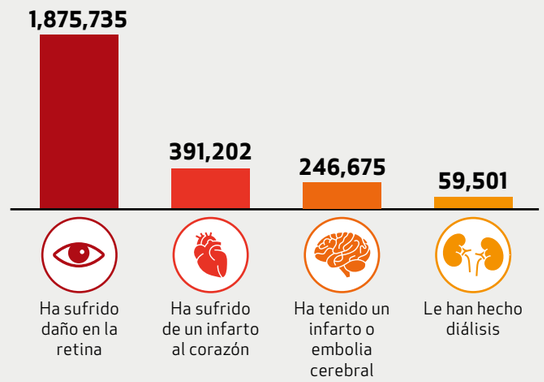
Ingerir sodio en exceso puede traer riesgos como:

- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades cardiovasculares
- Disminución de la cantidad de calcio en el organismo
- Función inadecuada de los riñones

Lo anterior incrementa el número de personas que presentan enfermedades degenerativas como hipertensión, padecimiento que además se registra a edades cada vez más tempranas.



Población de más de 20 años con problemas causados por la hipertensión



Fuente: ENSANUT, 2018

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

*2000 miligramos

ALIMENTOS PREPARADOS ENVASADOS

En este estudio analizamos los siguientes alimentos preparados:

Chilorio

Platillo de la cocina sinaloense que se prepara con carne de cerdo deshebrada finamente, una salsa de chiles, vinagre de manzana, sal y manteca. Hay otras variedades que se preparan con pavo o res, incluso en la actualidad se puede utilizar pollo o soya como ingrediente principal y con otros estilos culinarios.

Cochinita Pibil

Es de origen yucateco y se elabora con carne de cerdo adobada en un condimento llamado "achiote". Se envuelve en hojas de plátano y se cocina en un hoyo en el suelo sobre piedras calientes. De aquí viene parte de su nombre, ya que "pibil" tiene su origen en la palabra maya *pib*, que significa enterrado.

Chicharrón en salsa

El chicharrón es la piel del cerdo frita en manteca. Este platillo crujiente y esponjoso se come como botana o se prepara en diversos platillos, principalmente con salsas.

Fotografía: https://www.gob.mx/sectur

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 18 PRODUCTOS:

- **5** Cochinitas pibil
- **4** Chicharrones en salsa
- **9** Chilorios
  - **4** de cerdo
  - **2** de soya
  - **2** de pavo
  - **1** de pollo

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.

LAS PRUEBAS

Contenido neto

Se verificó que el contenido que se declara en la etiqueta fuera correcto.

Aporte nutrimental por 100 g de producto, corroborando:

- Contenido de carbohidratos
- Contenido energético
- Contenido de proteína
- Contenido de grasa
- Contenido de sodio

CHILORIO DE CERDO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

$ Precio por envase.

CHATA

Chilorio El original/ México/ 215 g

$59

EXCESO CALORÍAS · EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✔
Carbohidratos 2.5 g/100 g	Contenido energético 330 kcal/100 g

Proteína 19.7 g /100 g · Grasa 27.7 g /100 g · Sodio 586 mg /100 g

EL GALLO GIRO

CHILORIO/ México/ 220 g

$59

EXCESO GRASAS SATURADAS · EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✔
Carbohidratos 3.4 g/100 g	Contenido energético 195 kcal/100 g

Proteína 14.8 g /100 g · Grasa 14.5 g /100 g · Sodio 397 mg /100 g

CHILORIO DE CERDO

GREAT VALUE
CHILORIO DE CERDO/ México/ 215 g

$53

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 4.2 g/100 g	**Contenido energético** 273 kcal/100 g

Proteína 20.1 g /100 g

Grasa 21.2 g /100 g

Sodio 724 mg /100 g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

SINALOA
Carne de cerdo con especias, Chilorio/ México/ 215 g

$58

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 5.5 g/100 g	**Contenido energético** 191 kcal/100 g

Proteína 16.2 g /100 g

Grasa 13.1 g /100 g

Sodio 509 mg /100 g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Productos ordenados alfabéticamente.

CHILORIO DE PAVO

Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

$ Precio por envase.

CHATA
Chilorio 100% carne de Pavo/ México/ 215 g

$62

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 3.9 g/100 g	**Contenido energético** 187 kcal/100 g

Proteína 18.9 g /100 g

Grasa 12.1 g /100 g

Sodio 474 mg /100 g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

GREAT VALUE
CHILORIO DE PAVO/ México/ 215 g

$55

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 3.3 g/100 g	**Contenido energético** 218 kcal/100 g

Proteína 18.6 g /100 g

Grasa 15.5 g /100 g

Sodio 520 mg /100 g

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

CHILORIO DE SOYA

CHATA
Chilorio de Soya/ México/ 215 g

$56

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✔
Carbohidratos **5.8 g/100 g**	Contenido energético **117 kcal/100 g**

Proteína **11.1 g /100 g**

Grasa **6.5 g /100 g**

Sodio **320 mg /100 g**

SINALOA
Soya con especias, Chilorio/ México/ 250 g

$47

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Información al consumidor **Presenta frases sin comprobar**	Contenido neto ✔
Carbohidratos **22.5 g/100 g**	Contenido energético **168 kcal/100 g**

Proteína **14.4 g /100 g**

Grasa **6.5 g /100 g**

Sodio **1189 mg /100 g**

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

- Dice "Sano y delicioso sustituto de carne" y no lo comprobó.

Productos ordenados alfabéticamente.

CHILORIO DE POLLO

Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

$ Precio por envase.

CHATA
Chilorio 100% carne de Pollo/ México/ 215 g

$56

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✔
Carbohidratos **2.1 g/100 g**	Contenido energético **196 kcal/100 g**

Proteína **20.0 g /100 g**

Grasa **12.6 g /100 g**

Sodio **503 mg /100 g**

COCHINITA PIBIL

AMERICAN BEEF
COCHINITA PIBIL/ México/ 227 g

$62

EXCESO SODIO

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✘
Carbohidratos **4.2 g/100 g**	Contenido energético **184 kcal/100 g**

Proteína **24.3 g /100 g**

Grasa **8.8 g /100 g**

Sodio **449 mg /100 g**

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 227 g de contenido neto, pero contiene 215.6 g.

COCHINITA PIBIL

Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

$ Precio por envase.

CHATA

COCHINITA PIBIL (PIERNA DE CERDO CONDIMENTADA)/ México/ 215 g

$61

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 1.4 g/100 g	**Contenido energético** 154 kcal/100 g

Proteína 17.9 g /100 g

Grasa 8.9 g /100 g

Sodio 600 mg /100 g

EL GALLO GIRO

COCHINITA/ México/ 220 g

$69

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 2.5 g/100 g	**Contenido energético** 105 kcal/100 g

Proteína 14.8 g /100 g

Grasa 4.5 g /100 g

Sodio 496 mg /100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

LA SIERRA

COCHINITA PIBIL/ México/ 250 g

$59

EXCESO SODIO

Información al consumidor	Contenido neto
✔	✔
Carbohidratos 12.6 g/100 g	**Contenido energético** 123 kcal/100 g

Proteína 12.3 g /100 g

Grasa 2.6 g /100 g

Sodio 576 mg /100 g

SINALOA

Cochinita Pibil 100% CARNE DE CERDO/ México/ 250 g

$63

EXCESO SODIO

✘ Información al consumidor	✘ Contenido neto
Carbohidratos 0.4 g/100 g	**Contenido energético** 148 kcal/100 g

Proteína 16.7 g /100 g

Grasa 8.8 g /100 g

Sodio 520 mg /100 g

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

- No declara contenido energético por envase.

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Declara 250 g de contenido neto, pero contiene 231.6 g.

CHICHARRÓN EN SALSA

Precios promedio de alimentos preparados envasados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Campeche y Tijuana, precios levantados del 8 al 12 de mayo del 2023.

$ Precio por envase.

COCINA DE PIEDRA

CHICHARRÓN DE PANCITA/
México/ 250 g

$36

Información al consumidor: ✗

Contenido neto: ✓

Carbohidratos **3.8 g/100 g**

Contenido energético **252 kcal/100 g**

Proteína **20.1 g /100 g**

Grasa **17.3 g /100 g**

Sodio **308 mg /100 g**

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

- Dice que el chicharrón es su primer ingrediente y no lo es.
- Dice ser "100% carne de cerdo" y es chicharrón.
- No indica que sus imágenes son ilustrativas.

CHATA

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE/
México/ 215 g

$58

Información al consumidor: ✓

Contenido neto: ✓

Carbohidratos **4.4 g/100 g**

Contenido energético **198 kcal/100 g**

Proteína **15.3 g /100 g**

Grasa **13.7 g /100 g**

Sodio **656 mg /100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

EL GALLO GIRO

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE/
México/ 220 g

$60

Información al consumidor: ✓

Contenido neto: ✓

Carbohidratos **4.0 g/100 g**

Contenido energético **215 kcal/100 g**

Proteína **17.1 g /100 g**

Grasa **15.2 g /100 g**

Sodio **287 mg /100 g**

LA SIERRA

Chicharrón de cerdo con salsa verde/
México/ 330 g*

$58

Información al consumidor: **Presenta frases sin comprobar**

Contenido neto: ✓

Carbohidratos **13.8 g/100 g**

Contenido energético **149 kcal/100 g**

Proteína **11.3 g /100 g**

Grasa **6.0 g /100 g**

Sodio **629 mg /100 g**

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

- Dice "El sabor y la calidad hechos botana. Elaboramos el Mejor Chicharrón de Cerdo..." y no lo comprobó.

*Deberás combinar la salsa con el chicharrón y cocinarlo para comerlo.

LO QUE ENCONTRAMOS

DICE SER 100% DE CARNE DE CERDO Y QUE EL CHICHARRÓN ES SU PRIMER INGREDIENTE Y NO ES ASÍ

La siguiente marca coloca al chicharrón de pancita como primer ingrediente cuando no lo es.

También dice ser 100% carne de cerdo, pero el chicharrón es piel de cerdo y no carne.

COCINA DE PIEDRA

PRESENTAN FRASES QUE NO DEMOSTRARON

"Sano y delicioso sustituto de carne"

"El sabor y la calidad hechos botana. Elaboramos el Mejor Chicharrón de Cerdo..."

SINALOA

LA SIERRA

La NOM-051-SCFI/SSA1-2010 establece que ningún alimento deberá describirse o presentarse en forma falsa, equívoca o engañosa, o que pueda crear en el consumidor una impresión errónea, de tal manera que no deben usarse declaraciones:

- Que no pueden comprobarse.
- Que carecen de sentido (incluidos los comparativos y superlativos incompletos).
- De propiedades respecto a prácticas correctas de higiene, como: "sano", "saludable", entre otras.

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

TIENEN MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO

Los siguientes productos ofrecen menos producto del que declaran:

AMERICAN BEEF

SINALOA

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.

DETECTOR DE SODIO

La OMS recomienda no ingerir más de 2000 mg de sodio al día.

Alimentación Sana, en https://www.who.int/es/news-room/

Chilorio de cerdo

Chilorio de pavo

DETECTOR DE SODIO

Chilorio de soya

SINALOA
250 g
1189 mg/100 g

CHATA
215 g
320 mg/100 g

Chilorio de pollo

CHATA
215 g
503 mg/100 g

Cochinita pibil

CHATA
215 g
600 mg/100 g

LA SIERRA
250 g
576 mg/100 g

SINALOA
250 g
520 mg/100 g

EL GALLO GIRO
220 g
496 mg/100 g

AMERICAN BEEF
227 g
449 mg/100 g

Chicharrón en salsa

CHATA
215 g
656 mg/100 g

LA SIERRA
330 g
629 mg/100 g

COCINA DE PIEDRA
250 g
308 mg/100 g

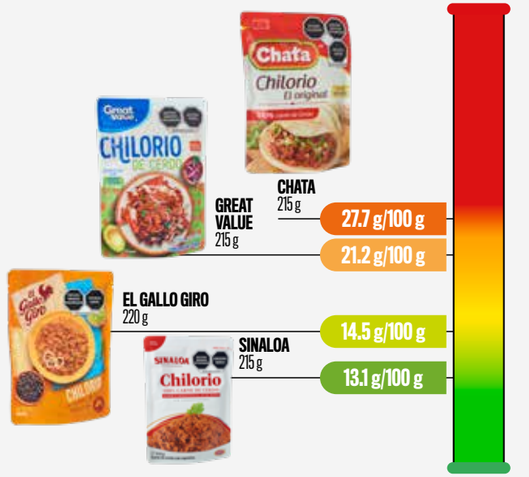
EL GALLO GIRO
220 g
287 mg/100 g

DETECTOR DE GRASA

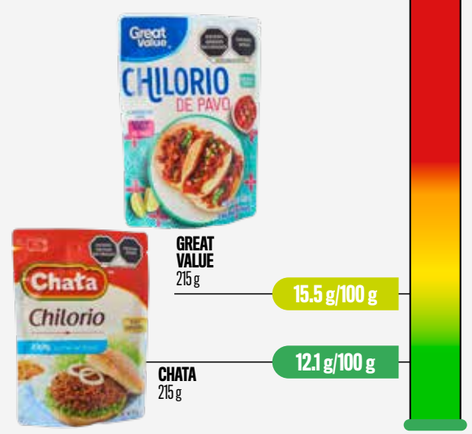
La OMS recomienda, en una dieta de 2000 kcal al día, no superar los 67 g de grasa diarios.

Alimentación Sana, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Chilorio de cerdo



Chilorio de pavo



Chilorio de soya

Chilorio de pollo

Cochinita pibil

Chicharrón en salsa

EL SODIO

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en algunos alimentos como:

Leche

Carne

Crustáceos

Fotografía: Robert Owen Wahl/pixabay

En la elaboración de alimentos industrializados se adiciona a través de ingredientes, como:

- Sal
- Potenciadores de sabor
- Condimentos
- Conservadores

Algunos de los alimentos procesados que contienen sodio en grandes cantidades son:

- Sopas instantáneas
- Botanas
- Galletas
- Quesos
- Embutidos

ETIQUETADO FRONTAL

El nuevo etiquetado frontal, implementado en octubre del 2020, indica que cuando un producto excede la cantidad de 350 miligramos de sodio por 100 gramos de producto deberá presentar el sello:

RECOMENDACIONES

Prefiere los alimentos frescos.

Evita el uso de sazonadores artificiales.

Prueba el punto de sal hasta el final de la preparación de tus alimentos.

Sazona con especias y hierbas aromáticas tus platillos.

No agregues sal antes de haber probado la comida.

No pongas el salero en la mesa.

Fuente:
Sal, con moderación es mejor, en https://www.gob.mx/profeco/articulos/sal-con-moderacion-es-mejor?state=published

CONSIDERACIONES

DE COMPRA

Revisa el envase

Si está abombado, no consumas el producto.

Lee la etiqueta

Estos productos añaden una cantidad considerable de sal y en algunos casos presentan el sello

Revisa también si agregan aceite o manteca y modera su consumo.

DE USO

Sigue las instrucciones

Si el envase permite calentar el alimento en el microondas, es necesario que lo abras antes.