

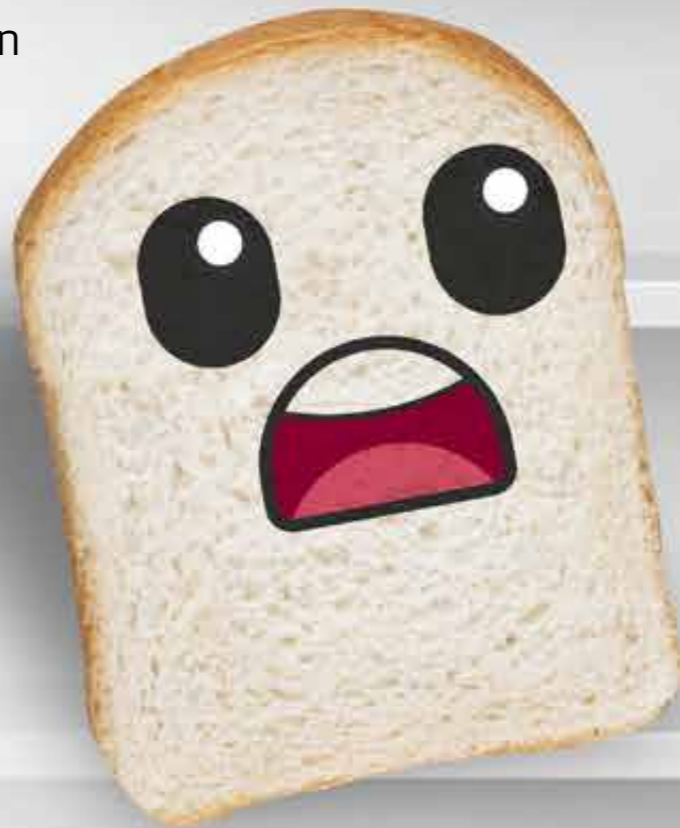
PAN DE CAJA

Algunas marcas parecen ser saludables, sin embargo pueden contener mucho sodio.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

El pan es un alimento común en la dieta de los consumidores mexicanos. Proporciona energía al organismo, ya que contiene carbohidratos. También, aporta proteínas de origen vegetal, así como grasa, sodio y, según el cereal con el que se elabore, puede aportar fibra.

Pusimos a prueba algunas marcas de pan de caja industrializado. Sigue leyendo y entérate de lo que encontramos.



FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 26 de octubre al 12 de diciembre del 2023.

Periodo de adquisición del producto: del 26 de octubre al 21 de noviembre del 2023.

Marcas analizadas: 46.

Pruebas realizadas: 489.

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.



¿DE QUÉ ESTÁ HECHO?

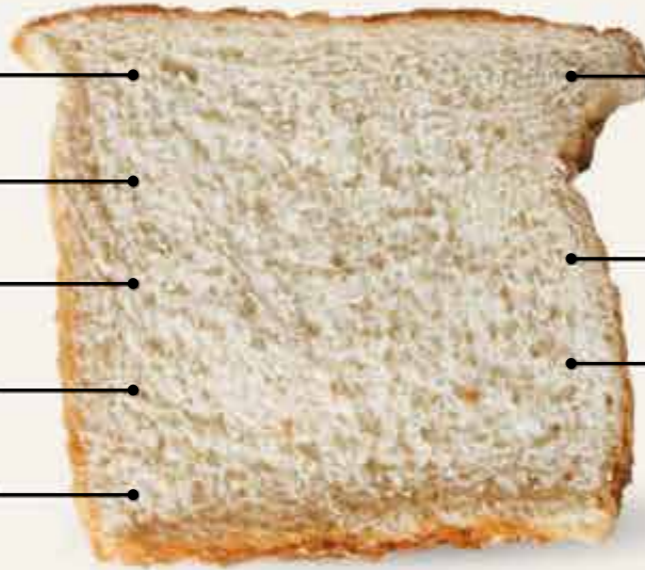
Harina de trigo
o de centeno

Agua

Sal

Azúcar

Levadura



Grasa (mantequilla o
aceite vegetal, según
la marca)

Saborizantes

Mejoradores de
masa (ingredientes
que modifican la tex-
tura, sabor, humedad,
entre otros)

Algunas marcas también pueden contener:



¿CÓMO SE ELABORA EL PAN DE CAJA?



1 Se pesan los ingredientes
Harina, levadura, cereales, aceite,
vinagre, azúcar, sal, agua, grasa y
conservantes.



**2 Se descargan por unos tubos
y se hace la masa**
Los tubos llegan directamente a
unas amasadoras donde se mezclan
hasta obtener una masa elástica y
pegajosa.



**3 Se vacía la masa en un
contenedor**
Donde dos cuchillas la van cortan-
do en trozos iguales. De cada uno
de ellos se hará una hogaza.



**4 Los trozos de masa pasan
a una cinta transportadora**
Ahí se enharinan.



5 Se moldean
Se enrollan hasta que alcancen el ta-
maño exacto.



6 Se fermentan
Para ello se colocan en moldes de
cocción y entonces se llevan a la cá-
mara de fermentación de la levadura
donde reposarán para que "suba".



7 Se les espolvorea harina
O cobertura de semillas.



8 Se hornea el pan
Se tapan los moldes con los trozos
de masa y se hornea el pan.



9 Se refrigera
Cuando el horneado termina se
saca el pan de los moldes y se llevan
a unas torres de refrigeración.

10 Se corta
Se embolsa y se
distribuye para
su venta.



Fuentes:

• Cómo se hace el pan de molde industrial en las fábricas, en <https://www.youtube.com/watch?v=UPN203LLpdw>
• Proceso productivo de pan de molde, en <https://www.youtube.com/watch?v=HRrkMgjRGW4>

TIPOS DE PANES DE CAJA

En el mercado encontrarás panes de caja a base de harina de trigo, centeno o sus mezclas, lo que hace posible clasificarlos en:



Blanco

Se elabora con harinas a las que se les elimina el germen y el salvado de trigo, por lo cual su contenido de fibra es menor que un "pan integral" o los que contienen granos enteros o incluso semillas.

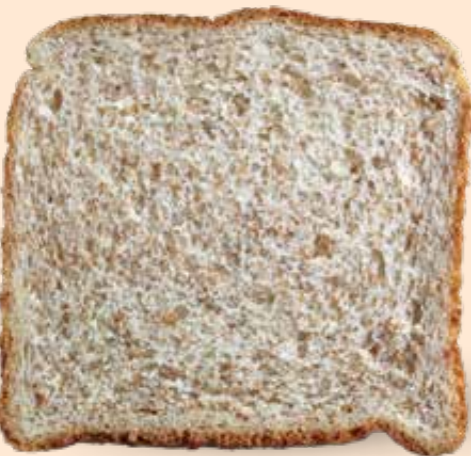


Multigrano

Lleva en la masa o en la corteza:

- Granos
- Semillas
- Salvado de trigo

Resaltan ser pan alto en fibra, multigrano, multicereales, entre otros.



Integral

Además de los granos enteros, puede adicionar salvado o salvadillo de trigo que aportan aún más fibra.

HARINA

La harina proviene de la molienda del grano limpio y contiene almidón. Dicho almidón, tras un proceso enzimático, puede generar azúcares, como:

- Glucosa
- Maltosa



MASA MADRE

Hay panes que indican ser elaborados con "masa madre", que es la masa obtenida solo de la fermentación del harina con agua (sin adición de levaduras), la cual es más ácida que la masa tradicional y le proporciona un sabor característico final al pan.



AZÚCARES ADICIONADOS

Durante la fermentación de la masa se generan azúcares, además de esto:

La mayoría de los fabricantes adiciona:

- Sacarosa
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Algunos adicionan:

- Melaza
- Miel
- Azúcar mascabado
- Lactosa (por la leche que agregan)

EL GLUTEN

Es una proteína presente en muchos cereales, como:



• Trigo



• Cebada



• Centeno



Características:

- Aporta elasticidad a la masa de harina.
- Proporciona al pan:
 - Consistencia
 - Volumen
 - Esponjosidad
- Tiene un poder espesante.
- Posee un bajo nivel nutricional.

REACCIONES AL GLUTEN

Muchas personas son incapaces de digerir el gluten por completo, lo que les genera reacciones adversas, como:



Enfermedad celíaca

Trastorno del sistema inmunológico en el cual las personas no pueden consumir gluten.

- Puede ser hereditaria, entre el

10 y el 25%

de los familiares de una persona diagnosticada con este padecimiento, también lo son.

- Puede desarrollarse a cualquier edad.



- Su aparición se debe a:



- la predisposición genética



- el contacto con el gluten



Síntomas más comunes:

- Inflamación y dolor abdominal
- Diarrea crónica
- Vómitos
- Estreñimiento
- Deficiencia de hierro
- Anemia
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Irritabilidad y problemas de comportamiento



Sensibilidad al gluten no celíaca

No produce daño en el intestino delgado, aunque sí causa algunos signos y síntomas asociados con la enfermedad celíaca, incluidos dolor abdominal, hinchazón, diarrea, estreñimiento, dificultades para concentrarse, erupción cutánea o dolor de cabeza.



Alergia

Reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento.



PRODUCTOS SIN GLUTEN

Existen productos que se denominan "sin gluten" porque están elaborados a base de otros granos, semillas o tubérculos, como:



• Arroz



• Papa



• Tapioca



• Sorgo



Fuentes:

- Dieta sin gluten, en <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gluten-free-diet/art-20048530>
- ¿Qué es el gluten?, en <https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-el-gluten/#:~:text=El%20gluten%20es%20una%20prote%C3%ADna,como%20us%20h%C3%ADbridos%20y%20derivados>
- Día Internacional de la Enfermedad Celíaca | 5 de mayo, en <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-internacional-de-la-enfermedad-celiaca-05-de-mayo?idiom=es>
- Conoce qué es la enfermedad celíaca, en <https://www.gob.mx/salud/articulos/conoce-que-es-la-enfermedad-celiaca>
- Celiaquía, en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/ceciac-disease/symptoms-causes/syc-20352220>
- Alergia alimentaria, en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095>

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 46 productos

- 9** Multigrano
- 1** De trigo y centeno con masa madre
- 2** Sin gluten
- 3** Multigrano con masa madre
- 6** De trigo y centeno
- 1** Blanco con masa madre
- 10** Integrales
- 1** Con colorantes naturales
- 12** Blancos
- 1** Integral con masa madre

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se constató que la información declarada en la etiqueta estuviera completa de acuerdo a los requisitos que pide la norma de etiquetado y que fuera veraz, es decir, que no tuviera información que induzca al error sobre las características del producto.



Información nutrimental

Azúcares totales

Los azúcares totales son la suma de los azúcares que están presentes de forma natural en los ingredientes de un producto más los azúcares añadidos. Los azúcares aportan calorías. Se determinó la cantidad de azúcares totales en 100 g de producto.

Sodio

Se corroboró la cantidad de sodio, la cual se presenta en miligramos por 100 gramos de producto.

Calidad sanitaria

Se verificó que no contuvieran microorganismos que afecten la calidad del producto.

Contenido energético (kcal)

Se verificó que los productos cumplieran con lo declarado en la etiqueta, los resultados se expresan en kcal por 100 g de producto.

Proteína

Se determinó la cantidad de este nutriente en 100 g de producto.

Grasa

Se determinó la cantidad de este nutriente en 100 g de producto.

Fibra

Una característica del pan es su aporte de fibra. Se revisó la cantidad de este nutriente en 100 g de producto.

Carbohidratos

El principal nutriente que aportará el pan son los carbohidratos. Se determinó la cantidad en 100 g de producto.



MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS



Precios Promedio de Pan de Caja Blanca e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

BIMBO CERO CERO MULTIGRANO

Pan de harina de trigo integral / México / 610 g



\$65

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 4.3 g	Sodio (mg/100g) 225 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 13.7 g	Grasa (g/100g) 2.2 g
Fibra (g/100g) 4.3 g	Carbohidratos (g/100g) 39.9 g	Contenido energético (kcal/100g) 234 kcal

• Declara 1.2 g de azúcares totales y contiene 4.3 g.

ELIZONDO

Pan multigrano / No indica / 500 g



\$55

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 4.7 g	Sodio (mg/100g) 435 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 11 g	Grasa (g/100g) 7.4 g
Fibra (g/100g) 4.3 g	Carbohidratos (g/100g) 46.6 g	Contenido energético (kcal/100g) 297 kcal

• No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.



EL MOLINO BLANCO DE MATEO

Pan de linaza / México / 610 g

NO COMPROBÓ

\$37*



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 7.7 g	Sodio (mg/100g) 393 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 11.1 g	Grasa (g/100g) 6.3 g
Fibra (g/100g) 6.9 g	Carbohidratos (g/100g) 38.5 g	Contenido energético (kcal/100g) 255 kcal

• Se denomina "Pan de linaza", pero en su lista de ingredientes la linaza está en décimo lugar.
• Presenta el distintivo de la NOM-247, pero no comprueba su uso.

EXTRA SPECIAL

Pan de harina de trigo con 12 granos / México / 640 g



\$75



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 5.7 g	Sodio (mg/100g) 212 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.3 g	Grasa (g/100g) 8.6 g
Fibra (g/100g) 2.8 g	Carbohidratos (g/100g) 47.7 g	Contenido energético (kcal/100g) 305 kcal

• Declara 3 g de azúcares totales y contiene 5.7 g.

*Precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al momento de adquirir el producto, ya que no fue encontrado en campo.

\$ Precio promedio por pieza.

FIILLER

Pan de siete granos / No indica / 260 g



Información al Consumidor ✘	Azúcares totales (g/100g) 3 g	Sodio (mg/100 mg) 252 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.4 g	Grasa (g/100g) 2.6 g
Fibra (g/100g) 3.9 g	Carbohidratos (g/100g) 47 g	Contenido energético (kcal/100g) 249 kcal

- Declara 0.9 g de azúcares totales y contiene 3 g.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.
- No declara al azúcar como azúcar añadido, por lo que incumple la NOM-051.
- Ostenta que contiene avena y soya, pero no las declara en la lista de ingredientes.

FIILLER

Pan rebanado con nuez y pasas / México / 640 g



Información al Consumidor ✘	Azúcares totales (g/100g) 8.9 g	Sodio (mg/100g) 31 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.8 g	Grasa (g/100g) 3.6 g
Fibra (g/100g) 2.2 g	Carbohidratos (g/100g) 60.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 310 kcal

- Su declaración de fibra está en las unidades incorrectas, por lo que incumple la NOM-051.

FIILLER

Pan rebanado combigrano / México / 640 g



Información al Consumidor ✘	Azúcares totales (g/100g) 3.6 g	Sodio (mg/100g) 297 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.6 g	Grasa (g/100g) 5.1 g
Fibra (g/100g) 2.7 g	Carbohidratos (g/100g) 51.5 g	Contenido energético (kcal/100g) 290 kcal

- Declara 0.5 g de azúcares totales y contiene 3.6 g.
- Declara 2 g de grasa y contiene 5.1 g.
- Le falta el sello



LECAROZ

Pan de caja multigrano / México / 550 g



Información al Consumidor ✘	Azúcares totales (g/100g) 6 g	Sodio (mg/100g) 270 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 10.2 g	Grasa (g/100g) 2.5 g
Fibra (g/100g) 4 g	Carbohidratos (g/100g) 53.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 277 kcal

- Declara 50 g de azúcares totales y contiene 6 g.
- El orden de sus ingredientes no está presentado de mayor a menor contenido, por lo que incumple la NOM-051.
- Le falta el sello



PAN EUROPEO ARTESANAL

Pan rústico 14 granos / México / 200 g



\$33

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

9.3 g

Sodio (mg/100g)

280 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.3 g

Grasa (g/100g)

8 g

Fibra (g/100g)

4 g

Carbohidratos (g/100g)

45.8 g

Contenido energético (kcal/100g)

293 kcal

- Declara 7 g de azúcares totales y contiene 9.3 g.
- No declara al azúcar como azúcar añadido, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.



MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS CON MASA MADRE

NEW YORK DELI & BAGEL PREMIUM GOLDEN GRAIN GRANOS Y SEMILLAS

Pan de harina de trigo y multicereales / México / 625 g



\$74

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5 g

Sodio (mg/100g)

263 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.9 g

Grasa (g/100g)

8.2 g

Fibra (g/100g)

2.7 g

Carbohidratos (g/100g)

48.7 g

Contenido energético (kcal/100g)

308 kcal

- Declara 3.6 g de azúcares totales y contiene 5 g.

OROWEAT MULTIGRANO

Pan con granos enteros / México / 680 g



\$74

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

10.2 g

Sodio (mg/100g)

422 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

10.8 g

Grasa (g/100g)

5.4 g

Fibra (g/100g)

3.2 g

Carbohidratos (g/100g)

44.2 g

Contenido energético (kcal/100g)

268 kcal

- Declara 71 g de azúcares totales y contiene 10.2 g.
- Resalta tener miel, pero solo contiene 3%.

OROWEAT 12 GRANOS Y SEMILLAS

Pan con granos enteros y un toque de miel / México / 680 g



\$69

EXCESO SODIO

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 11.6 g	Sodio (mg/100g) 424 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 11.6 g	Grasa (g/100g) 5.3 g
Fibra (g/100g) 4.1 g	Carbohidratos (g/100g) 43.2 g	Contenido energético (kcal/100g) 267 kcal

- Declara 7.2 g de azúcares totales y contiene 11.6 g.
- Resalta tener miel, pero solo contiene 0.2%.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

INTEGRAL O CON FIBRA

BIMBO CERO CERO

Pan de harina de trigo integral / México / 305 g



\$38

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 5.7 g	Sodio (mg/100g) 215 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 12.4 g	Grasa (g/100g) 2 g
Fibra (g/100g) 5.8 g	Carbohidratos (g/100g) 38.9 g	Contenido energético (kcal/100g) 223 kcal

- Declara 1.5 g de azúcares totales y contiene 5.7 g.
- Declara 15 g de proteína y contiene 12.4 g.

BIMBO INTEGRAL

Pan de harina de trigo integral / México / 620 g



\$54

EXCESO SODIO

Información al Consumidor 	Azúcares totales (g/100g) 8.2 g	Sodio (mg/100g) 605 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 12.9 g	Grasa (g/100g) 3.6 g
Fibra (g/100g) 5.6 g	Carbohidratos (g/100g) 40.2 g	Contenido energético (kcal/100g) 245 kcal

- Declara 6 g de azúcares totales y contiene 8.2 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CANADIAN BAGELS

Pan extra fibra / México / 625 g



Información al Consumidor NO CUMPLE	Azúcares totales (g/100g) 3.7 g	Sodio (mg/100g) 375 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9 g	Grasa (g/100g) 2.4 g
Fibra (g/100g) 8.9 g	Carbohidratos (g/100g) 41.1 g	Contenido energético (kcal/100g) 226 kcal

- Presenta pilas en la superficie frontal de exhibición las cuales no son vigentes en la actual norma de etiquetado.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

ESPERANZA INTEGRAL

Pan de harina de trigo y salvado / México / 640 g



Información al Consumidor NO CUMPLE	Azúcares totales (g/100g) 6.9 g	Sodio (mg/100g) 245 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9 g	Grasa (g/100g) 5.7 g
Fibra (g/100g) 5 g	Carbohidratos (g/100g) 46.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 273 kcal

- Se denomina "pan de harina de trigo y salvado", pero no indica el contenido de salvado, por lo que incumple la NOM-051.

EL MOLINO BLANCO DE MATEO

Pan integral / México / 640 g



Información al Consumidor NO CUMPLE	Azúcares totales (g/100g) 6.6 g	Sodio (mg/100g) 445 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9 g	Grasa (g/100g) 5.3 g
Fibra (g/100g) 7.1 g	Carbohidratos (g/100g) 41.3 g	Contenido energético (kcal/100g) 252 kcal

- Presenta el distintivo de la NOM-247, pero no comprueba su uso.
- No indica cómo conservarlo, por lo que incumple la NOM-051.

GREAT VALUE PAN INTEGRAL

Pan de harina de trigo integral / México / 610 g



Información al Consumidor NO CUMPLE	Azúcares totales (g/100g) 7.9 g	Sodio (mg/100g) 345 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 11.3 g	Grasa (g/100g) 3.5 g
Fibra (g/100g) 5.5 g	Carbohidratos (g/100g) 41.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 243 kcal

- Declara 4.6 g de azúcares totales y contiene 7.9 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

LECAROZ

Pan de caja integral / México / 550 g



\$34

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5.2 g

Sodio (mg/100g)

250 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11g

Grasa (g/100g)

2.6g

Fibra (g/100g)

4g

Carbohidratos (g/100g)

52.6g

Contenido energético (kcal/100g)

277 kcal

- Declara 51 g de azúcares totales y contiene 5.2 g.
- El orden de sus ingredientes no está presentado de mayor a menor contenido, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

NEW YORK DELI & BAGEL GOLDEN GRAIN PREMIUM INTEGRAL

Pan con harina de trigo integral / México / 625 g



CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

\$74

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

5.6 g

Sodio (mg/100g)

261 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

9.3g

Grasa (g/100g)

7.5g

Fibra (g/100g)

2.5g

Carbohidratos (g/100g)

53g

Contenido energético (kcal/100g)

317 kcal

- Declara 3.8 g de azúcares totales y contiene 5.6 g.
- Declara 625 g de contenido neto y contiene 572 g.

MEMBER'S MARK PAN INTEGRAL

Pan de harina de trigo integral / México / 610 g



\$39

EXCESO SODIO

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

9.7 g

Sodio (mg/100g)

345 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11.2g

Grasa (g/100g)

3.9g

Fibra (g/100g)

5.5g

Carbohidratos (g/100g)

40.4g

Contenido energético (kcal/100g)

241 kcal

- Declara 4.6 g de azúcares totales y contiene 9.7 g.

WONDER

Pan de harina de trigo integral / México / 567 g



\$53

EXCESO SODIO

Información al Consumidor



Azúcares totales (g/100g)

10.3 g

Sodio (mg/100g)

500 mg

Calidad sanitaria

Cumple

Proteína (g/100g)

11.3g

Grasa (g/100g)

4.6g

Fibra (g/100g)

7.6g

Carbohidratos (g/100g)

38.2g

Contenido energético (kcal/100g)

240 kcal

- Declara 6 g de azúcares totales y contiene 10.3 g.

INTEGRAL CON MASA MADRE

PAN EUROPEO ARTESANAL

Pan de salvado integral / México / 750 g

NO COMPROBÓ

\$56



EXCESO SODIO

NO CUMPLE

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 8 g	Sodio (mg/100g) 625 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.7 g	Grasa (g/100g) 4.7 g
Fibra (g/100g) 4.9 g	Carbohidratos (g/100g) 47 g	Contenido energético (kcal/100g) 269 kcal

- Declara 3.4 g de azúcares totales y contiene 8 g.
- Se denomina "Pan de salvado integral", pero en su lista de ingredientes el salvado está en tercer lugar.
- No declara contenido energético por envase, por lo que incumple la NOM-051.
- No comprobó las leyendas: "Alto valor nutricional", "Alto de fibra", "Nuestros productos son elaborados con MASAS MADRE bajo la más fina tradición europea".

DE TRIGO Y CENTENO, DE CENTENO Y/O NEGRO

ESPERANZA CENTENO

Pan de harina de trigo con centeno / México / 640 g

\$37



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 7.2 g	Sodio (mg/100g) 240 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9 g	Grasa (g/100g) 4.9 g
Fibra (g/100g) 2 g	Carbohidratos (g/100g) 48.8 g	Contenido energético (kcal/100g) 279 kcal

- Declara 2 g de azúcares totales y contiene 7.2 g.

DE TRIGO Y CENTENO CON MASA MADRE

NEW YORK DELI & BAGEL PUMPERNICKEL CON MASA MADRE

Pan de harinas de trigo y centeno / México / 625 g

\$74



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 6.1 g	Sodio (mg/100g) 247 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.9 g	Grasa (g/100g) 5.8 g
Fibra (g/100g) 3.4 g	Carbohidratos (g/100g) 50 g	Contenido energético (kcal/100g) 287 kcal

- Declara 2.9 g de azúcares totales y contiene 6.1 g.

FIILLER

Pan de centeno con linaza / No indica / 550 g

\$49



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 5.4 g	Sodio (mg/100g) 304 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.9 g	Grasa (g/100g) 4.6 g
Fibra (g/100g) 4.3 g	Carbohidratos (g/100g) 48 g	Contenido energético (kcal/100g) 273 kcal

- Declara 0.6 g de azúcares totales y contiene 5.4 g.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.

• Le falta el sello

EXCESO SODIO

NO CUMPLE



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

FIILLER

Pan de centeno ligero con ajonjolí / México / 375 g



\$37

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 6.3 g	Sodio (mg/100g) 327 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.7g	Grasa (g/100g) 3.8g
Fibra (g/100g) 4.5g	Carbohidratos (g/100g) 48.8g	Contenido energético (kcal/100g) 268 kcal

- Declara 1.6g de azúcares totales y contiene 6.3g.
- Se denomina pan de centeno ligero con ajonjolí, pero en su lista de ingredientes el ajonjolí está en noveno lugar.

FIILLER

Pan negro tipo rústico / No indica / 250 g



\$41

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 4.9 g	Sodio (mg/100g) 227 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.1g	Grasa (g/100g) 1.9g
Fibra (g/100g) 3.5g	Carbohidratos (g/100g) 47.4g	Contenido energético (kcal/100g) 243 kcal

- Declara 1g de azúcares totales y contiene 4.9g.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.
- Le falta el sello



FIILLER

Pan de centeno y cebolla / No indica / 250 g



\$48

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 3.3 g	Sodio (mg/100g) 250 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.9g	Grasa (g/100g) 2g
Fibra (g/100g) 5.2g	Carbohidratos (g/100g) 49.5g	Contenido energético (kcal/100g) 252 kcal

- Declara 1g de azúcares totales y contiene 3.3g.
- Se denomina "Pan de centeno y cebolla", pero en su lista de ingredientes, el harina de centeno está en tercer lugar.
- No indica país de origen, por lo que incumple la NOM-051.

NEW YORK DELI & BAGEL DELI EUROPEO RYE BREAD

Pan de harinas de trigo y centeno / México / 625 g



\$74

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 5.5 g	Sodio (mg/100g) 247 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.9g	Grasa (g/100g) 5.6g
Fibra (g/100g) 3.4g	Carbohidratos (g/100g) 49.2g	Contenido energético (kcal/100g) 283 kcal

- Declara 2.9g de azúcares totales y contiene 5.5g.

CON COLORANTES NATURALES

FIILLER PAN UNICORNIO

Pan de caja sabor neutro con colorantes a base de verduras como: betabel / zanahoria / achiote / clorofila / cúrcuma / México / 500 g



\$48

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 4.8 g	Sodio (mg/100g) 202 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 9.1g	Grasa (g/100g) 4.3g
Fibra (g/100g) 1.2g	Carbohidratos (g/100g) 51g	Contenido energético (kcal/100g) 279 kcal

- Declara 2 g de azúcares totales y contiene 4.8 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE COUNTRY WHITE

100% whole grain bread / no indica / 425 g



\$131



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 12.3 g	Sodio (mg/100g) 393 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 5.8g	Grasa (g/100g) 5.7g
Fibra (g/100g) 0g	Carbohidratos (g/100g) 49.3g	Contenido energético (kcal/100g) 272 kcal

- No presenta su información en español, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

SIN GLUTEN

BIMBO SIN GLUTEN

Pan sin gluten con chía y linaza / México / 430 g



\$170



Información al Consumidor ✓	Azúcares totales (g/100g) 5.1g	Sodio (mg/100g) 340 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 3.6g	Grasa (g/100g) 7.5g
Fibra (g/100g) 7.3g	Carbohidratos (g/100g) 45g	Contenido energético (kcal/100g) 262 kcal

BLANCO CON MASA MADRE

OROWEAT HOGAZA BLANCA

Pan con masa madre de centeno / México / 680 g



\$86



Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 11.9 g	Sodio (mg/100g) 387 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.9g	Grasa (g/100g) 5.2g
Fibra (g/100g) 2.8g	Carbohidratos (g/100g) 44.3g	Contenido energético (kcal/100g) 259 kcal

- Declara 4.7 g de azúcares totales y contiene 11.9 g.
- Declara 12.2 g de proteína y contiene 8.9 g.

BLANCO

BIMBO ARTESANO

Pan de harina de trigo / México / 567 g



\$54

EXCESO SODIO

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 9.6 g	Sodio (mg/100g) 440 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.4 g	Grasa (g/100g) 3.5 g
Fibra (g/100g) 2.3 g	Carbohidratos (g/100g) 49.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 263 kcal

• Declara 5.9 g de azúcares totales y contiene 9.6 g.



Precios Promedio de Pan de Caja Blanco e Integral en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, La Paz y Oaxaca, levantados del 6 al 16 de febrero del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

BIMBO NATURAL

Pan de harina de trigo / México / 610 g



\$61

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 4.2 g	Sodio (mg/100g) 222 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 15.5 g	Grasa (g/100g) 1.5 g
Fibra (g/100g) 2.2 g	Carbohidratos (g/100g) 40.2 g	Contenido energético (kcal/100g) 237 kcal

• Declara 0.9 g de azúcares totales y contiene 4.2 g.

BIMBO BLANCO

Pan de harina de trigo / México / 680 g



\$49

EXCESO SODIO

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 10.2 g	Sodio (mg/100g) 470 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.9 g	Grasa (g/100g) 2.9 g
Fibra (g/100g) 2.3 g	Carbohidratos (g/100g) 47.3 g	Contenido energético (kcal/100g) 251 kcal

• Declara 4.9 g de azúcares totales y contiene 10.2 g.

EL MOLINO BLANCO DE MATEO

Pan blanco / México / 640 g

NO COMPROBÓ

\$37

EXCESO SODIO

NO CUMPLE

Información al Consumidor ✗	Azúcares totales (g/100g) 8.3 g	Sodio (mg/100g) 454 mg
Calidad sanitaria Cumple	Proteína (g/100g) 8.8 g	Grasa (g/100g) 4.9 g
Fibra (g/100g) 2.6 g	Carbohidratos (g/100g) 47.4 g	Contenido energético (kcal/100g) 269 kcal

• Presenta el distintivo de la NOM-247, pero no comprueba su uso.
• No indica condiciones para su conservación, por lo que incumple la NOM-051.



ELIZONDO

Pan blanco /
No indica / 510 g



\$42

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
No declara

Azúcares totales (g/100g)

5.8 g

Proteína (g/100g)
10.6 g

Carbohidratos (g/100g)
54 g

Sodio (mg/100g)

422 mg

Grasa (g/100g)
5.7 g

Contenido energético (kcal/100g)
309 kcal

- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

LECAROZ PAN BLANCO

Pan de caja blanca /
México / 550 g



\$38

NO CUMPLE

EXCESO SODIO
EXCESO CALORIAS

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
2 g

Azúcares totales (g/100g)

3.9 g

Proteína (g/100g)
10.2 g

Carbohidratos (g/100g)
53.5 g

Sodio (mg/100g)

600 mg

Grasa (g/100g)
5.7 g

Contenido energético (kcal/100g)
307 kcal

- Declara 64 g de azúcares totales y contiene 3.9 g.
- Declara 71 g de carbohidratos y contienen 53.5 g.
- Declara 550 g de contenido neto y contiene 456 g.
- No declara al azúcar como azúcar añadido, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial de la norma de etiquetado.

GREAT VALUE PAN BLANCO

Pan blanco /
México / 567 g



\$42

EXCESO SODIO

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
1.6 g

Azúcares totales (g/100g)

9.4 g

Proteína (g/100g)
9.1 g

Carbohidratos (g/100g)
48.4 g

Sodio (mg/100g)

303 mg

Grasa (g/100g)
3.2 g

Contenido energético (kcal/100g)
259 kcal

- Declara 4.5 g de azúcares totales y contiene 9.4 g.

MEMBER'S MARK PAN BLANCO

Pan de harina de trigo /
México / 567 g



\$34

EXCESO SODIO

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
1.6 g

Azúcares totales (g/100g)

6.3 g

Proteína (g/100g)
10.1 g

Carbohidratos (g/100g)
48.1 g

Sodio (mg/100g)

303 mg

Grasa (g/100g)
3.3 g

Contenido energético (kcal/100g)
262 kcal

- Declara 4.5 g de azúcares totales y contiene 6.3 g.



NATURE'S OWN

Thick sliced white /
No indica / 624 g



\$72

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
2.4g

Azúcares totales (g/100g)
11.4g

Proteína (g/100g)
9.5g

Carbohidratos (g/100g)
46.8g

Sodio (mg/100g)
548 mg

Grasa (g/100g)
4.2g

Contenido energético (kcal/100g)
263 kcal

- Su información no está en español, por lo que incumple la NOM-051.
- No cumple con todos los requisitos de información comercial y sanitaria de la norma de etiquetado.

PAN BUENO

Pan blanco /
México / 500 g



\$39

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
2.3g

Azúcares totales (g/100g)
13g

Proteína (g/100g)
8.5g

Carbohidratos (g/100g)
51.3g

Sodio (mg/100g)
335 mg

Grasa (g/100g)
4.4g

Contenido energético (kcal/100g)
278 kcal

- Declara 6.2g de azúcares totales y contiene 13g.
- Le falta el sello



NATURE'S OWN THICK SLICED Brioche style BREAD

Brioche style bread /
No indica / 624 g



\$81

NO CUMPLE

Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
2.4g

Azúcares totales (g/100g)
15g

Proteína (g/100g)
9.6g

Carbohidratos (g/100g)
50.9g

Sodio (mg/100g)
405 mg

Grasa (g/100g)
3.5g

Contenido energético (kcal/100g)
273 kcal

- Su información no está en español, por lo que incumple la NOM-051.
- No presenta su información nutrimental por 100 g de producto, por lo que incumple la NOM-051.

WONDER

Pan de harina de trigo con ajonjolí /
México / 567 g



\$58



Información al Consumidor



Calidad sanitaria
Cumple

Fibra (g/100g)
2.3g

Azúcares totales (g/100g)
7.2g

Proteína (g/100g)
10.6g

Carbohidratos (g/100g)
46.7g

Sodio (mg/100g)
497 mg

Grasa (g/100g)
3.6g

Contenido energético (kcal/100g)
262 kcal

- Declara 5.6g de azúcares totales y contiene 7.2g.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MENOS CONTENIDO NETO DEL QUE DECLARAN



DECLARA
625 g
EN REALIDAD
CONTIENE
572 g

**NEW YORK DELI & BAGEL
GOLDEN GRAIN
PREMIUM INTEGRAL**
Pan con harina de trigo
integral / México / 625 g



DECLARA
550 g
EN REALIDAD
CONTIENE
456 g

LECAROZ PAN BLANCO
Pan de caja blanco /
México / 550 g

RESALTAN CONTENER MIEL, PERO ES POCA



OROWEAT MULTIGRANO
Pan con granos enteros /
México / 680 g



**OROWEAT 12 GRANOS
Y SEMILLAS**
Pan con granos enteros y un
toque de miel / México / 680 g

RESALTAN INGREDIENTES QUE NO CONTIENEN EN PRIMER LUGAR

Los ingredientes deben presentarse según la cantidad, de mayor a menor. Los siguientes productos se denominan de tal forma que pareciera que el ingrediente que resaltan es el principal, cuando no es así.

Se denomina "**Pan de linaza**", pero en su lista de ingredientes la linaza está en décimo lugar.



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan de linaza / México /
610 g

Se denomina "**Pan de centeno y cebolla**", pero en su lista de ingredientes la harina de centeno está en tercer lugar.



FIILLER
Pan de centeno y cebolla /
No indica / 250 g

Se denomina "**Pan de centeno ligero con ajonjolí**", pero en su lista de ingredientes el ajonjolí está en noveno lugar.



FIILLER
Pan de centeno ligero con ajonjolí /
México / 375 g

Se denomina "**Pan de salvado integral**", pero en su lista de ingredientes el salvado está en tercer lugar.



PAN EUROPEO ARTESANAL
Pan de salvado integral /
México / 750 g

LO QUE ENCONTRAMOS

NO SON VERACES EN SU DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Declaran más o menos proteína, grasa o carbohidratos de los que contienen, por lo que no son veraces en su Información al consumidor.

GRASA



DECLARA

2g

EN REALIDAD CONTIENE

5.1g

FILLER

Pan rebanado combigrano / México / 640 g

PROTEÍNA



DECLARA

15g

EN REALIDAD CONTIENE

12.4g

BIMBO CERO CERO

Pan de harina de trigo integral / México / 305 g

CARBOHIDRATOS



DECLARA

71g

EN REALIDAD CONTIENE

53.5g

LECAROZ PAN BLANCO

Pan de caja blanco / México / 550 g



DECLARA

12.2g

EN REALIDAD CONTIENE

8.9g

OROWEAT HOGAZA BLANCA

Pan con masa madre de centeno / México / 680 g

Nota: Los valores presentados son en 100 gramos de producto.

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 COMPRUEBAN EL USO DEL DISTINTIVO DE LA NOM-247

Cuando un producto presenta el distintivo de cumplimiento de alguna Norma Oficial Mexicana es porque la cumple y lo comprueba. Los siguientes productos presentan el distintivo de la NOM-247¹, pero no lo comprueban, por lo que no deberían ostentarlo.

NO DEMOSTRARON



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan integral / México / 640 g



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan de linaza / México / 610 g



EL MOLINO BLANCO DE MATEO
Pan blanco / México / 640 g

¹ "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."

LO QUE ENCONTRAMOS

NO INDICAN PAÍS DE ORIGEN

Parte de la Información al consumidor de los productos es el país de origen, los siguientes panes no lo indican en su empaque, por lo que incumplen la Norma Oficial.²



CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE COUNTRY WHITE
100% whole grain bread / No indica / 425 g



ELIZONDO
Pan blanco / No indica / 510 g



ELIZONDO
Pan multigrano / No indica / 500 g



FIILLER
Pan de siete granos / No indica / 260 g



FIILLER
Pan de centeno y cebolla / No indica / 250 g



FIILLER
Pan negro tipo rústico / No indica / 250 g



FIILLER
Pan de centeno con linaza / No indica / 550 g



NATURE'S OWN
Thick sliced white / No indica / 624 g



NATURE'S OWN THICK SLICED BRIOCHE STYLE BREAD
Brioche style bread / No indica / 624 g

² NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria". 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.

SU INFORMACIÓN ESTÁ EN INGLÉS

De acuerdo a la Norma Oficial³, su Información al consumidor debe estar en español, por lo que al presentarla en inglés la incumplen.



CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE Country white
100% whole grain bread / No indica / 425 g



NATURE'S OWN
Thick sliced white / No indica / 624 g



NATURE'S OWN THICK SLICED BRIOCHE STYLE BREAD
Brioche style bread / No indica / 624 g

³ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria".

LO QUE ENCONTRAMOS

LES FALTA EL SELLO

No presentan todos los sellos de advertencia que, de acuerdo a su composición, deben tener, por lo que incumplen la Norma Oficial.⁴



FILLER
Pan rebanado combigrano/
México / 640 g



FILLER
Pan negro tipo rústico /
No indica / 250 g



FILLER
Pan de centeno con linaza /
No indica / 550 g



LECAROZ
Pan de caja multigrano /
México / 550 g



PAN BUENO
Pan blanco / México /
500 g

⁴ NOM-051-SCFI/SSAI-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria."

PRESENTA LEYENDAS QUE NO COMPRUEBA

El siguiente producto ostenta frases que no demuestra, por lo que incumple la Norma Oficial⁵, ya que prohíbe declaraciones que no pueden comprobarse.

NO DEMOSTRÓ



"Alto valor nutricional"

"Alto de fibra"

"Nuestros productos son elaborados con MASAS MADRE bajo la más fina tradición europea"



PAN EUROPEO
ARTESANAL
Pan de salvado integral /
México / 750 g

⁵ NOM-051-SCFI/SSAI-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria." 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

NO SEÑALAN AL AZÚCAR COMO AZÚCAR AÑADIDO

Si el producto contiene azúcar debe especificarlo dentro de los azúcares añadidos, al no hacerlo incumple la Norma Oficial⁶, como ocurre con los siguientes productos:

Declaración incorrecta

Ingredientes:
Harina de trigo (contiene gluten), azúcar, levadura, aceite vegetal, sal, yodato de sodio, cloruro de potasio, propionato de calcio, mono y diglicéridos, datem, ácido láctico, enzimas.
CONTIENE: GLUTEN Y SOYA

Declaración correcta

Ingredientes: Harina de trigo (**gluten**), levadura, azúcares añadidos (**azúcar**), aceite vegetal (**soya**), gluten de trigo, sal yodada, cloruro de potasio, propionato de calcio, mono y diglicéridos, datem, ácido láctico, enzimas.
CONTIENE: GLUTEN Y SOYA

Declaración incorrecta

INGREDIENTES:
Harina de trigo, aceite vegetal, azúcar, levadura fresca, grasa vegetal, avena, centeno acidulado, propionato de sodio, sal, ajo, ajo seco, amaranto, fibra de trigo, grano de avena, cebada perlada, trigo entero, tapioca, linaza, soya, maíz quebrado, arroz, algarroba, centeno, vainilla de grasa.



LECAROZ PAN BLANCO
Pan de caja blanco/
México / 550 g



PAN EUROPEO ARTESANAL
Pan rústico 14 granos/
México / 200 g

NO PRESENTAN SU INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR 100 GRAMOS



De acuerdo con la Norma Oficial⁷ estos productos deberían presentar su información nutricional por 100 gramos, por lo que al no hacerlo la incumplen.

Presentación correcta



Presentación incorrecta



CANYON BAKEHOUSE
GLUTEN FREE Country white
100% whole grain bread /
No indica / 425 g



NATURE'S OWN
Thick sliced white /
No indica / 624 g



NATURE'S OWN THICK SLICED
BRIOCHE STYLE BREAD
Brioche style bread /
No indica / 624 g

⁶ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria."

⁷ NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria." 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

SU ETIQUETADO FRONTAL ES CONFUSO

Presenta etiquetado nutrimental no vigente, es decir, pilas (que ya no se usan) y sellos de advertencia, por lo que incumple la Norma Oficial.⁸



CANADIAN BAGELS
Pan extra fibra / México / 625 g

⁸ NOM-051-SCFI/SSAI-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria."

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, SODIO Y PRECIO

25 g
de azúcares

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

2000 mg
de sodio

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
EL MOLINO BLANCO DE MATEO Pan de linaza / México / 610 g	393 mg	7.7 g	\$37	\$6
LECAROZ Pan de caja multigrano / México / 550 g	270 mg	6 g	\$34	\$6
FIILLER Pan rebanado combigrano / México / 640 g	297 mg	3.6 g	\$46	\$7
FIILLER Pan rebanado con nuez y pasas / México / 640 g	31 mg	8.9 g	\$45	\$7
BIMBO CERO CERO MULTIGRANO Pan de harina de trigo integral / México / 610 g	225 mg	4.3 g	\$65	\$11
ELIZONDO Pan multigrano / No indica / 500 g	435 mg	4.7 g	\$55	\$11
EXTRA ESPECIAL Pan de harina de trigo con 12 granos / México / 640 g	212 mg	5.7 g	\$75	\$12
FIILLER Pan de siete granos / No indica / 260 g	252 mg	3 g	\$35	\$14
PAN EUROPEO ARTESANAL Pan rústico 14 granos / México / 200 g	280 mg	9.3 g	\$33	\$16

MULTIGRANO, CON GRANOS Y/O SEMILLAS Y/O FRUTOS SECOS CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
OROWEAT 12 GRANOS Y SEMILLAS Pan con granos enteros y un toque de miel / México / 680 g	424 mg	11.6 g	\$69	\$10
NEW YORK DELI & BAGEL PREMIUM GOLDEN GRAIN GRANOS Y SEMILLAS Pan de harina de trigo y multicereales / México / 625 g	263 mg	5 g	\$74	\$12
OROWEAT MULTIGRANO Pan con granos enteros / México / 680 g	422 mg	10.2 g	\$74	\$11

*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, SODIO Y PRECIO

25 g
de azúcares

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

2000 mg
de sodio

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

INTEGRAL O CON FIBRA

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 EL MOLINO BLANCO DE MATEO Pan integral / México / 640 g	445 mg	6.6 g	\$37	\$6
 ESPERANZA INTEGRAL Pan de harina de trigo y salvado / México / 640 g	245 mg	6.9 g	\$37	\$6
 LECAROZ Pan de caja integral / México / 550 g	250 mg	5.2 g	\$34	\$6
 MEMBER'S MARK PAN INTEGRAL Pan de harina de trigo integral / México / 610 g	345 mg	9.7 g	\$39	\$6
 GREAT VALUE PAN INTEGRAL Pan de harina de trigo integral / México / 610 g	345 mg	7.9 g	\$48	\$8
 BIMBO INTEGRAL Pan de harina de trigo integral / México / 620 g	605 mg	8.2 g	\$54	\$9
 WONDER Pan de harina de trigo integral / México / 567 g	500 mg	10.3 g	\$53	\$9
 BIMBO CERO CERO Pan de harina de trigo integral / México / 305 g	215 mg	5.7 g	\$38	\$12
 NEW YORK DELI & BAGEL GOLDEN GRAIN PREMIUM INTEGRAL Pan con harina de trigo integral / México / 625 g	261 mg	5.6 g	\$74	\$12
 CANADIAN BAGELS Pan extra fibra / México / 625 g	375 mg	3.7 g	\$97	\$16


INTEGRAL CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 PAN EUROPEO ARTESANAL Pan de salvado integral / México / 750 g	625 mg	8 g	\$56	\$7

DE TRIGO Y CENTENO CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 NEW YORK DELI & BAGEL PUMPERNICKEL CON MASA MADRE Pan de harinas de trigo y centeno / México / 625 g	247 mg	6.1 g	\$74	\$12



DE TRIGO Y CENTENO, DE CENTENO Y/O NEGRO

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 ESPERANZA CENTENO Pan de harina de trigo con centeno / México / 640 g	240 mg	7.2 g	\$37	\$6
 FIILLER Pan de centeno con linaza / No indica / 550 g	304 mg	5.4 g	\$49	\$9
 FIILLER Pan de centeno ligero con ajonjolí / México / 375 g	327 mg	6.3 g	\$37	\$10
 NEW YORK DELI & BAGEL DELI EUROPEO RYE BREAD Pan de harinas de trigo y centeno / México / 625 g	247 mg	5.5 g	\$74	\$12
 FIILLER Pan negro tipo rústico / No indica / 250 g	227 mg	4.9 g	\$41	\$17
 FIILLER Pan de centeno y cebolla / No indica / 250 g	250 mg	3.3 g	\$48	\$19


CON COLORANTES NATURALES

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 FIILLER PAN UNICORNIO Pan de caja sabor neutro con colorantes a base de verduras como: betabel / zanahoria / achiote / clorofila / cúrcuma / México / 500 g	202 mg	4.8 g	\$48	\$10

SIN GLUTEN

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 CANYON BAKEHOUSE GLUTEN FREE COUNTRY WHITE 100% whole grain bread / No indica / 425 g	393 mg	12.3 g	\$131	\$31
 BIMBO SIN GLUTEN Pan sin gluten con chia y linaza / México / 430 g	340 mg	5.1 g	\$170	\$39

BLANCO CON MASA MADRE

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por 100 g	Precio por 100 g
 OROWEAT HOGAZA BLANCA Pan con masa madre de centeno / México / 680 g	387 mg	11.9 g	\$86	\$13

BLANCO

	Sodio mg/100 g	Azúcares totales g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
 EL MOLINO BLANCO DE MATEO Pan blanco / México / 640 g	454 mg	8.3 g	\$37	\$6
 MEMBER'S MARK PAN BLANCO Pan de harina de trigo / México / 567 g	303 mg	6.3 g	\$34	\$6
 BIMBO BLANCO Pan de harina de trigo / México / 680 g	470 mg	10.2 g	\$49	\$7
 GREAT VALUE PAN BLANCO Pan blanco / México / 567 g	303 mg	9.4 g	\$42	\$7
 LECAROZ PAN BLANCO Pan de caja blanco / México / 550 g	600 mg	3.9 g	\$38	\$7
 ELIZONDO Pan blanco / No indica / 510 g	422 mg	5.8 g	\$42	\$8
 PAN BUENO Pan blanco / México / 500 g	335 mg	13 g	\$39	\$8
 BIMBO ARTESANO Pan de harina de trigo / México / 567 g	440 mg	9.6 g	\$54	\$10
 BIMBO NATURAL Pan de harina de trigo / México / 610 g	222 mg	4.2 g	\$61	\$10
 WONDER Pan de harina de trigo con ajonjolí / México / 567 g	497 mg	7.2 g	\$58	\$10
 NATURE'S OWN Thick sliced white / No indica / 624 g	548 mg	11.4 g	\$72	\$12
 NATURE'S OWN THICK SLICED BRIOCHE STYLE BREAD Brioche style bread / No indica / 624 g	405 mg	15 g	\$81	\$13

*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

CONSIDERACIONES

De compra



Revisa la etiqueta

Ya que el contenido de carbohidratos y azúcares varía entre las marcas. También toma en cuenta que la mayoría tiene exceso de sodio.



Asegúrate de que no esté maltratado

Revisa que la bolsa no tenga agujeros, señales de haber sido abierta y que el pan no esté maltratado.



De uso



Guárdalo en un lugar fresco

Lejos del calor para evitar el crecimiento de hongos. Si observas que los tiene no lo consumes.



No lo refrigeres

Si quieres conservarlo por más tiempo, es preferible congelarlo.



No lo consumes si ya venció su fecha de caducidad

Ya que puede estar en mal estado, estropeado e incluso tener bacterias patógenas.



No te excedas en su consumo

Recuerda que el exceso de azúcares y carbohidratos está relacionado con el aumento de peso, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer obesidad.