

SALSA CÁTSUP

Un aderezo con muchos azúcares y sodio que puede afectar tu salud.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

La catsup es un aderezo tan cotidiano que pocas veces nos detenemos a revisar con ojo crítico sus ingredientes y creemos que solo está elaborada con jitomate, pero esto no es tan cierto como parece.

Pusimos a prueba estos productos, entérate de lo que encontramos.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 29 de septiembre del 2023 al 12 de febrero del 2024.

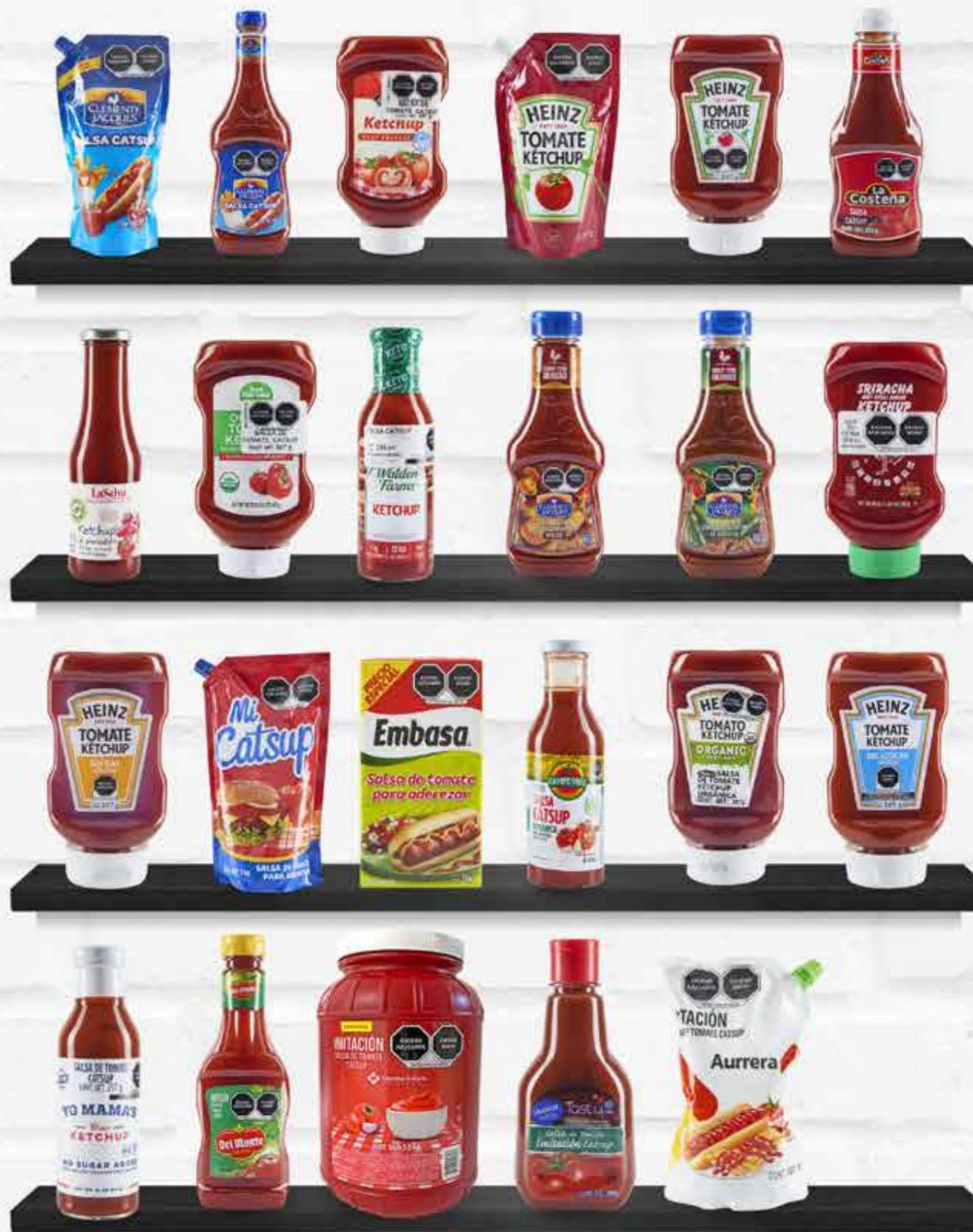
Adquisición de muestras: del 29 de septiembre al 15 de noviembre del 2023.

Marcas analizadas: 23.

Pruebas realizadas: 207.

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.
- **NMX-F-346-S-1980.** Salsa de tomate catsup.



¿QUÉ CONTIENE?¹



Fotografía: Freepik.

ESTÁNDAR DE CALIDAD

La **NMX-F-346-S-1980 "Salsa de tomate cátsup"** contiene las especificaciones aplicables a las cátsups que sirven como referente de calidad en:

Azúcar
24%
máximo

Sólidos de tomate
12%
mínimo

Sal
4%
máximo



Esta norma también prohíbe el uso de:

- Espesantes
- Colorantes
- Conservadores

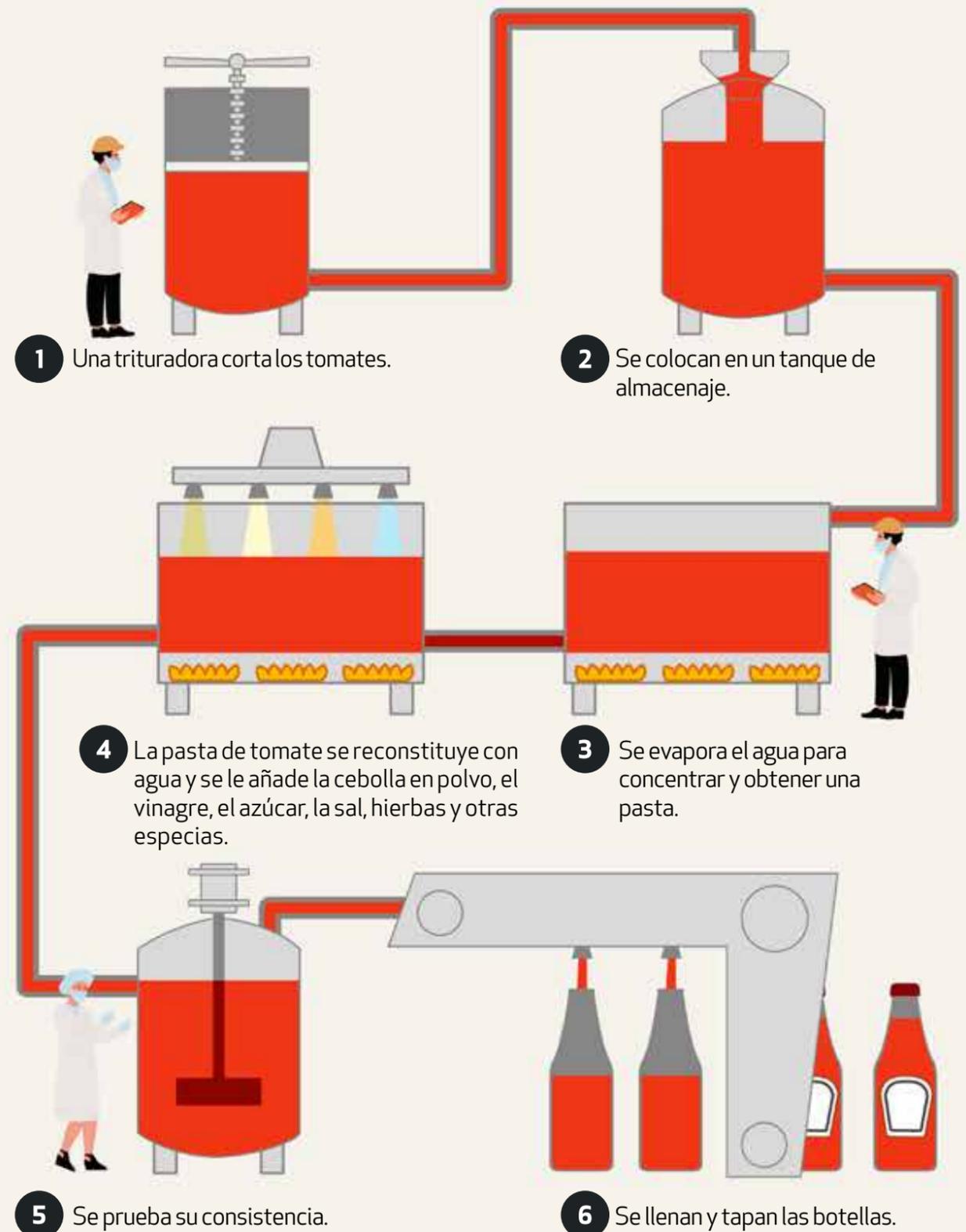
Por lo que cualquier producto que no cumpla con los requisitos que señala dicha norma no podrá denominarse salsa cátsup.

Si bien los Estándares de Calidad no son obligatorios, sí pueden servir como referente de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

Fotografía: Rucool Studio / Freepik.

¹Nos referimos a las salsas cátsup analizadas en este Estudio de Calidad.

¿CÓMO SE HACE?



Nota: La mayoría de los productos parten de pasta de tomate que se reconstituye, solo pocos productos parten de tomates frescos. Fuente: Cómo se HACE el KETCHUP HEINZ con millones de Tomates, en https://www.youtube.com/watch?v=FE7GXsRe_ID

¿QUÉ ANALIZAMOS?

Cátsup

Está elaborada con jugo y pulpa de tomates adicionado de vinagre, edulcorantes, sal yodada, especias y, de manera opcional, condimentos.



Cátsup sin sal

Debe cumplir con las especificaciones de la cátsup, además de que no se le añada sal en el proceso de elaboración.



Cátsup orgánica

Debe cumplir con las especificaciones de la cátsup y con los requisitos de un producto orgánico establecidos por la Ley de Productos Orgánicos.



Cátsup sin azúcar añadida

No se les adicionan azúcares, por lo tanto, solo contienen los propios del tomate.



Cátsup con chile

Debe cumplir con las especificaciones de la cátsup y se le puede adicionar máximo 10% de chile.



Salsa de tomate para aderezar

Está elaborada con los mismos ingredientes que los productos que se ostentan en el mercado como imitación. Su contenido de sólidos de tomate es menor que una salsa cátsup y la apariencia, similar.



Imitaciones

Son elaboradas con ingredientes o procedimientos diversos a los usados en la elaboración del producto que imitan. En este estudio encontramos que:

- Tienen menos tomate que las cátsups
- Varias adicionan:
 - Colorantes
 - Conservadores
 - Espesantes (almidones u otros, como gomas o celulosas)

Los productos que son imitación NO deben hacer uso de palabras tales como "tipo", "estilo" o algún otro término similar en la denominación del producto preenvasado o dentro de la etiqueta.



La NOM-051-SCFI/SSA1-2010¹

indica que la forma de ostentar la palabra **IMITACIÓN** debe ser:

- En la parte superior izquierda de la superficie principal de exhibición.
- Al principio y en mayúsculas.
- En negrillas.
- Sobre un fondo claro.
- En un tamaño del doble al resto de la denominación.

¹Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.

LAS PRUEBAS

Se analizaron

23

productos

9 Cátsums

1 Cátsum sin sal

2 Cátsums orgánicas

2 Cátsums sin azúcar añadida

3 Cátsums con chile

2 Salsas de tomate para aderezar

4 Imitaciones de cátsum

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado permanente que ostentan incluyera de forma clara y legible y en español, la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:



Se verificó:

Azúcares totales en 100 g de producto

Sodio en 100 g de producto

Contenido energético (kcal) en 100 g de producto

Colorante

Conservador

Espesante

Carbohidratos en 100 g de producto

Contenido neto

Calidad sanitaria

Contenido de tomate



CÁTSUP



Precios Promedio de Salsa Cátsup y Tipo Cátsup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CLEMENTE JACQUES

Salsa cátsup / México / 620 g



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

19.7 g

Sodio (mg/100 g)

991 mg



Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
22.5 g

kcal (kcal/100 g)
93 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

FIRST STREET

Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g



Endulzante

- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jarabe de maíz

Azúcares totales (g/100 g)

23.2 g

Sodio (mg/100 g)

941 mg



Sólidos de tomate
No comprobó

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
28.7 g

kcal (kcal/100 g)
115 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

CLEMENTE JACQUES

Salsa cátsup / México / 970 g



Endulzante

- Azúcar
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

18.7 g

Sodio (mg/100 g)

991 mg



Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
23.3 g

kcal (kcal/100 g)
96 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

HEINZ

Tomate ketchup / México / 397 g



Endulzante

- Fructosa
- Glucosa

Azúcares totales (g/100 g)

22.8 g

Sodio (mg/100 g)

741 mg



Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
26.9 g

kcal (kcal/100 g)
112 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.



Precios Promedio de Salsa Cátsup y Tipo Cátsup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

HEINZ

Tomate ketchup / México / 397 g



\$21



Endulzante · Fructosa · Glucosa	Azúcares totales (g/100 g) 21.4 g	Sodio (mg/100 g) 741 mg
Información al consumidor No cumple	Sólidos de tomate No cumple	Espesante No contiene
Colorante No contiene	Conservador No contiene	Saborizante Contiene
Carbohidratos 26.7 g	kcal (kcal/100 g) 111 kcal	

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

LA COSTEÑA

Salsa cátsup / México / 220 g



\$15



Endulzante · Azúcar	Azúcares totales (g/100 g) 21.6 g	Sodio (mg/100 g) 1,300 mg
Información al consumidor No cumple	Sólidos de tomate No cumple	Espesante Goma guar
Colorante No contiene	Conservador No contiene	Saborizante No contiene
Carbohidratos 23.2 g	kcal (kcal/100 g) 101 kcal	

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa cátsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

LA SELVA

Salsa de tomate cátsup / Italia / 340 g



\$161



Endulzante · Concentrado de uva	Azúcares totales (g/100 g) 22.3 g	Sodio (mg/100 g) 1,200 mg
Información al consumidor No cumple	Sólidos de tomate Cumple	Espesante No contiene
Colorante No contiene	Conservador No contiene	Saborizante No contiene
Carbohidratos 23.6 g	kcal (kcal/100 g) 105 kcal	

Incumple la Norma Oficial**, ya que:

- Los sellos "EXCESO AZÚCARES" y "EXCESO SODIO" no están en la superficie principal de la etiqueta.
- No identifica a los azúcares añadidos dentro de su lista de ingredientes.
- La etiqueta adherida al envase señala: "LOTE Y FECHA DE CADUCIDAD Y/O CONSUMO PREFERENTE: VER EN EL EMPAQUE...", lo que puede confundir.

SUN HARVEST

Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g



\$59



Endulzante · Azúcar	Azúcares totales (g/100 g) 22.7 g	Sodio (mg/100 g) 941 mg
Información al consumidor No cumple	Sólidos de tomate No comprobó	Espesante No contiene
Colorante No contiene	Conservador No contiene	Saborizante No contiene
Carbohidratos 26.3 g	kcal (kcal/100 g) 105 kcal	

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 17.65 g de azúcares totales y contiene 22.7 g.
- Declara 94.12 kcal y contiene 105 kcal.
- No demostró las frases: "USDA ORGANIC" "ORGANIC TOMATO KETCHUP".

**NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

WALDEN FARMS

Salsa catsup / EUA / 355 g

NO COMPROBÓ

\$164



EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Endulzante

- Jugo de frutas y vegetales
- Eritritol
- Estevia
- Fruta del monje

Azúcares totales (g/100 g)

2.3 g

Sodio (mg/100 g)

1,133 mg

✗ Información al consumidor

Sólidos de tomate No comprobó

Espesante
• Goma xantana
• Celulosa
• Goma gelana

Colorante
Caramelo

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
2.3 g

kcal (kcal/100 g)
9 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales proveniente del tomate.

Incumple la norma oficial*, ya que:

- Declara 0 g de azúcares totales y contiene 2.3 g.
- Declara 0.67 g de carbohidratos y contiene 2.3 g.
- Declara 2.68 kcal y contiene 9 kcal.

SIN SAL

HEINZ

Tomate ketchup sin sal añadida / México / 397 g

\$42



EXCESO AZÚCARES

Endulzante

- Fructosa
- Glucosa

Azúcares totales (g/100 g)

22.2 g

Sodio (mg/100 g)

22 mg

✗ Información al consumidor

Sólidos de tomate No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
29.7 g

kcal (kcal/100 g)
124 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- El sello "EXCESO AZÚCARES" está mal ubicado.

Según el estándar de calidad**:

- No debería denominarse "salsa catsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

**NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.



Precios Promedio de Salsa Catsup y Tipo Catsup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

ORGÁNICA

CAMPO VIVO

Salsa catsup orgánica / México / 380 g

NO COMPROBÓ

\$44



EXCESO AZÚCARES

Endulzante

- Azúcar

Azúcares totales (g/100 g)

16.8 g

Sodio (mg/100 g)

220 mg

✗ Información al consumidor

Sólidos de tomate No comprobó

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
No contiene

Carbohidratos
12.3 g

kcal (kcal/100 g)
57 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 10 g de azúcares totales y contiene 16.8 g.
- Le falta el sello

EXCESO SODIO

HEINZ

Salsa de Tomate ketchup orgánica / EUA / 397 g

\$72



EXCESO AZÚCARES

EXCESO SODIO

Endulzante

- Azúcar

Azúcares totales (g/100 g)

25.3 g

Sodio (mg/100 g)

1,100 mg

✓ Información al consumidor

Sólidos de tomate No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
29.9 g

kcal (kcal/100 g)
120 kcal

Según el estándar de calidad**:

- No debería denominarse "salsa catsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

**NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

SIN AZÚCAR AÑADIDA

HEINZ

Tomate ketchup sin azúcar añadida / México / 369 g



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Endulzante
· Sucralosa

Azúcares totales (g/100 g)
4 g

Sodio (mg/100 g)
1,212 mg

Información al consumidor
No cumple

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
7.5 g

kcal (kcal/100 g)
37 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 1.7 g de azúcares totales y contiene 4 g.
- El sello "EXCESO SODIO" está mal ubicado.

Según el estándar de calidad:**

- No debería denominarse "salsa catsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

CON CHILE



Precios Promedio de Salsa Catsup y Tipo Catsup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

CLEMENTE JACQUES

Salsa catsup con chile habanero molido / México / 220 g



Endulzante
· Azúcar
· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)
18.9 g

Sodio (mg/100 g)
977 mg

Información al consumidor
No cumple

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
24.3 g

kcal (kcal/100 g)
97 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa catsup", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

YO MAMA'S

Salsa de tomate catsup / EUA / 397 g



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Endulzante
· Fruta del monje

Azúcares totales (g/100 g)
5.5 g

Sodio (mg/100 g)
490 mg

Información al consumidor
No cumple

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
No contiene

Colorante
No contiene

Conservador
No contiene

Saborizante
No contiene

Carbohidratos
9.2 g

kcal (kcal/100 g)
37 kcal

Declara 397 g de contenido neto y contiene 366.7 g.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Declara 0 g de azúcares totales y contiene 5.5 g.
- Declara 28 kcal y contiene 37 kcal.

Según el estándar de calidad:**

- No debería denominarse "salsa catsup", ya que contiene menos del 12% de sólidos de tomate.

CLEMENTE JACQUES

Salsa catsup con chile jalapeño en trocitos / México / 220 g



Endulzante
· Azúcar
· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)
17.1 g

Sodio (mg/100 g)
868 mg

Información al consumidor
No cumple

Sólidos de tomate
No cumple

Espesante
Carboximetilcelulosa

Colorante
No contiene

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
19.8 g

kcal (kcal/100 g)
83 kcal

Según el estándar de calidad*:

- No debería denominarse "salsa catsup", ya que contiene espesante, conservador y menos del 12% de sólidos de tomate.

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010.

**NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

*NMX-F-346-1980, que si bien no es obligatoria es un estándar de calidad en beneficio de los consumidores para su protección y orientación.

RED GOLD

Salsa tipo cátsup estilo Sriracha /
EUA / 567 g



Endulzante

· Azúcar

Azúcares totales (g/100 g)

21.9 g

Sodio (mg/100 g)

941 mg



Sólidos de tomate
No comprobó

Espesante
Goma xantana

Colorante
No contiene

Conservador
· Sorbato de potasio
· Bisulfito de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
24.4 g

kcal (kcal/100 g)
98 kcal

No demostró el contenido de sólidos totales provenientes del tomate.

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Los sellos "EXCESO AZÚCARES" y "EXCESO SODIO" están mal ubicados.
- Se denomina "Salsa tipo cátsup", pero es "Imitación salsa cátsup".

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



Fotografía: jcomp / Freepik.

SALSA DE TOMATE PARA ADEREZAR

EMBASA

Salsa de tomate para aderezar /
México / 1 kg



Endulzante

· Azúcar
· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

15.2 g

Sodio (mg/100 g)

596 mg



Sólidos de tomate
No contiene

Espesante
Almidón

Colorante
Rojo allura

Conservador
No contiene

Saborizante
No contiene

Carbohidratos
19.4 g

kcal (kcal/100 g)
79 kcal

MI CATSUP

Salsa de tomate para aderezar /
México / 1 kg



Endulzante

· Azúcar
· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

16.5 g

Sodio (mg/100 g)

869 mg



Sólidos de tomate
No contiene

Espesante
· Almidón
· Carboximetilcelulosa

Colorante
Rojo 40

Conservador
Benzoato de sodio

Saborizante
Contiene

Carbohidratos
21.2 g

kcal (kcal/100 g)
86 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- Puede confundir al consumidor por la forma en que resalta la frase "Mi cátsup", pues se trata de "Salsa de tomate para aderezar".

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

IMITACIÓN SALSA CÁTSUP



Precios Promedio de Salsa Cátsup y Tipo Cátsup en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, San Luis Potosí, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 4 al 14 de marzo del 2024.

\$ Precio promedio por pieza.

AURRERA

Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg



Endulzante

· Azúcar
· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

11.8 g

Sodio (mg/100 g)

460 mg



Espesante

· Almidón
· Goma xantana

Colorante

· Rojo 40
· Dióxido de Titanio
· Amarillo 5
· Azul 1

Conservador

· Benzoato de sodio
· Sorbato de potasio

Saborizante

Contiene

Carbohidratos

15.3 g

kcal (kcal/100 g)

70 kcal

Declara 1 kg de contenido neto y contiene 976 g.

MEMBER'S MARK

Imitación salsa de tomate cátsup / México / 3.8 kg



Endulzante

· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

20.5 g

Sodio (mg/100 g)

1,144 mg



Espesante

Almidón

Colorante

· Caramelo
· Rojo 40

Conservador

Benzoato de sodio

Saborizante

Contiene

Carbohidratos

25.3 g

kcal (kcal/100 g)

104 kcal

DEL MONTE CALIDAD

Imitación salsa de tomate cátsup / México / 370 g



Endulzante

· Jarabe de maíz de alta fructosa

Azúcares totales (g/100 g)

21.2 g

Sodio (mg/100 g)

890 mg



Espesante

Carboximetilcelulosa

Colorante

No contiene

Conservador

No contiene

Saborizante

No contiene

Carbohidratos

22.9 g

kcal (kcal/100 g)

95 kcal

TASTY DBS

Salsa de tomate imitación cátsup / México / 280 g



Endulzante

· Sucralosa

Azúcares totales (g/100 g)

9.5 g

Sodio (mg/100 g)

323 mg



Espesante

Carragenina

Colorante

Rojo 40

Conservador

· Benzoato de sodio
· Sorbato de potasio

Saborizante

Contiene

Carbohidratos

9 g

kcal (kcal/100 g)

47 kcal

Incumple la Norma Oficial*, ya que:

- La forma en la que está escrita la palabra "IMITACIÓN" no es conforme a lo requerido.
- Contiene fructosa que no declara en sus ingredientes.

• Le falta el sello



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

LO QUE ENCONTRAMOS

SE DICE “SIN AZÚCAR AÑADIDA”, PERO SÍ CONTIENE AZÚCARES

El siguiente producto indica “sin azúcar añadida”, pero en realidad contiene 9.5 g de azúcares que no corresponden solamente a los del tomate, por lo que, al no ser veraz, incumple la Norma Oficial.*



TASTY DBS
Salsa de tomate imitación
catsup / México / 280 g

¡CUIDADO, NO DEBEN CONSUMIRLAS LOS NIÑOS!

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



HEINZ
Tomate ketchup sin azúcar
añadida / México / 369 g

YO MAMA'S
Salsa de tomate catsup /
EUA / 397 g

TASTY DBS
Salsa de tomate imitación
catsup / México / 280 g

WALDEN FARMS
Salsa catsup /
EUA / 355 ml

*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

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

Este jarabe es una alternativa más barata y más dulce que el azúcar de caña, su consumo en exceso puede traer consecuencias negativas para la salud, como obesidad y diabetes.



AURRERA
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup / México / 620 g



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup / México / 970 g



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup con chile habanero molido / México / 220 g



CLEMENTE JACQUES
Salsa cátsup con chile jalapeño en trocitos / México / 220 g



DEL MONTE CALIDAD
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 370 g



EMBASA
Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg



FIRST STREET
Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g



MEMBER'S MARK
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 3.8 kg



MI CATSUP
Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg



Consulta nuestra edición 513 y conoce más sobre el tema.

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

CONTIENEN MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO



DECLARA **1 kg**
EN REALIDAD CONTIENE **976 g**

Aurrera
Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg



DECLARA **397 g**
EN REALIDAD CONTIENE **366.7 g**

YO MAMA'S
Salsa de tomate cátsup / EUA / 397 g

CONTIENEN MÁS KCAL DE LAS QUE DECLARAN



Los siguientes productos no son veraces en su declaración de kilocalorías en 100 gramos, por lo que incumplen la Norma Oficial.*



DECLARA **94.12 kcal**
EN REALIDAD CONTIENE **105 kcal**

SUN HARVEST
Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 ml



DECLARA **2.68 kcal**
EN REALIDAD CONTIENE **9 kcal**

WALDEN FARMS
Salsa cátsup / EUA / 355 ml



DECLARA **28 kcal**
EN REALIDAD CONTIENE **37 kcal**

YO MAMA'S
Salsa de tomate cátsup / EUA / 397 g

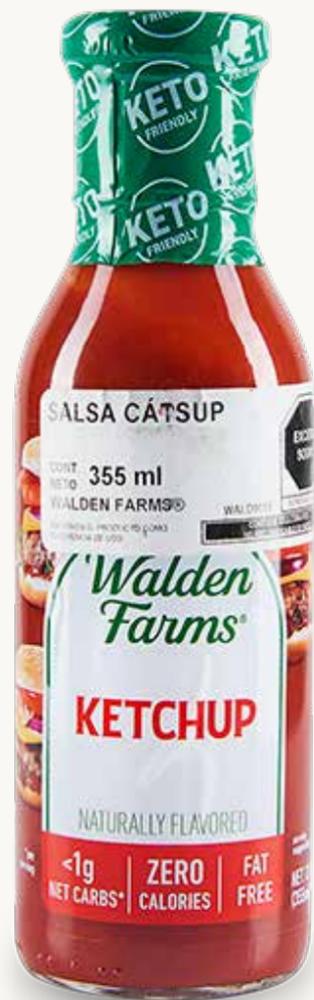
Nota: Valores en 100 g de producto.

*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

CONTIENE MÁS CARBOHIDRATOS DE LOS QUE DECLARA

El siguiente producto no es veraz en su declaración de carbohidratos en 100 gramos, por lo que incumple la Norma Oficial.*



DECLARA

0.67 g

EN REALIDAD CONTIENE

2.3 g

WALDEN FARMS
Salsa catsup /
EUA / 355 ml

Nota: Valores en 100 g de producto.

*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.

CONTIENEN MÁS AZÚCARES DE LOS QUE DECLARAN

Los siguientes productos contienen más azúcares totales de los que declaran, por lo que al no ser veraces, incumplen la Norma Oficial.*



DECLARA

10 g

EN REALIDAD CONTIENE

16.8 g

CAMPO VIVO
Salsa catsup orgánica /
México / 380 g



DECLARA

1.7 g

EN REALIDAD CONTIENE

4 g

HEINZ
Tomate ketchup sin azúcar
añadida / México / 369 g



DECLARA

0 g

EN REALIDAD CONTIENE

2.3 g

Walden Farms
Salsa catsup /
EUA / 355 ml



DECLARA

17.65 g

EN REALIDAD CONTIENE

22.7 g

SUN HARVEST
Salsa de tomate catsup /
EUA / 567 g

Nota: Valores en 100 g de producto.

LO QUE ENCONTRAMOS

PRESENTA LEYENDAS QUE NO COMPRUEBA

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



NO DEMOSTRÓ

"USDA ORGANIC"

"ORGANIC TOMATO KETCHUP"

SUN HARVEST
Salsa de tomate cátsup /
EUA / 567 g



CUIDA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Una buena alimentación ayuda a gozar de buena salud, por ello es importante fomentar buenos hábitos en los niños. Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de sodio y azúcares es una excelente práctica.

El sentido del gusto es determinante para la elección de los alimentos. Los primeros años de vida de los niños son una gran oportunidad para desarrollar sus preferencias alimenticias y establecer hábitos saludables en su alimentación, ya que si se les reduce la ingesta de alimentos muy dulces aumentará la posibilidad de ofrecerles otros sabores, que a la larga tendrán beneficios para ellos.

*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.

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)**.

CÁTSUP

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup / México / 620 g	19.7 g	991 mg	\$24	\$4
CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup / México / 970 g	18.7 g	991 mg	\$38	\$4
HEINZ Tomate ketchup / México / 397 g	21.4 g	741 mg	\$21	\$5
HEINZ Tomate ketchup / México / 397 g	22.8 g	741 mg	\$25	\$6
FIRST STREET Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g	23.2 g	941 mg	\$39	\$7
LA COSTEÑA Salsa cátsup / México / 220 g	21.6 g	1,300 mg	\$15	\$7
SUN HARVEST Salsa de tomate cátsup / EUA / 567 g	22.7 g	941 mg	\$59	\$10
WALDEN FARMS Salsa cátsup / EUA / 355 ml	2.3 g	1,133 mg	\$164	\$46
LA SELVA Salsa de tomate cátsup / Italia / 340 g	22.3 g	1,200 mg	\$161	\$47

ORGÁNICA

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
CAMPO VIVO Salsa cátsup orgánica / México / 380 g	16.8 g	220 mg	\$44	\$12
HEINZ Salsa de Tomate ketchup orgánica / EUA / 397 g	25.3 g	1,100 mg	\$72	\$18

SIN SAL

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
HEINZ Tomate ketchup sin sal añadida / México / 397 g	22.2 g	22 mg	\$42	\$11

SIN AZÚCAR AÑADIDA

	Azúcares del tomate g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
HEINZ Tomate ketchup sin azúcar añadida / México / 369 g	4 g	1,212 mg	\$45	\$12
YO MAMA'S Salsa de tomate cátsup / EUA / 397 g	5.5 g	490 mg	\$95	\$24

CON CHILE

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup con chile habanero molido / México / 220 g	18.9 g	977 mg	\$13	\$6
CLEMENTE JACQUES Salsa cátsup con chile jalapeño en trocitos / México / 220 g	17.1 g	868 mg	\$14	\$6
RED GOLD Salsa tipo cátsup estilo Sriracha / EUA / 567 g	21.9 g	941 mg	\$77	\$14

SALSA DE TOMATE PARA ADEREZAR

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
EMBASA Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg	15.2 g	596 mg	\$28	\$3
MI CATSUP Salsa de tomate para aderezar / México / 1 kg	16.5 g	869 mg	\$28	\$3

IMITACIÓN SALSA CÁTSUP

	Azúcares totales g/100 g	Sodio mg / 100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
AURRERA Imitación salsa de tomate cátsup / México / 1 kg	11.8 g	460 mg	\$22	\$2
MEMBER'S MARK Imitación salsa de tomate cátsup / México / 3.8 kg	20.5 g	1,144 mg	\$114	\$3
DEL MONTE CALIDAD Imitación salsa de tomate cátsup / México / 370 g	21.2 g	890 mg	\$18	\$5
TASTY DBS Salsa de tomate imitación cátsup / México / 280 g	9.5 g	323 mg	\$50	\$18

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

CONSIDERACIONES

De compra



Revisa el envase

Checa que el envase no tenga ningún deterioro ni golpes y que esté bien cerrado. Además, verifica su fecha de caducidad.



Lee la etiqueta

Verifica los ingredientes y el tipo de salsa que indica ser, es decir, "cátsup" o "imitación". Estas últimas pueden contener espesantes, conservadores y colorantes.



De uso



Fíjate en el etiquetado frontal

Algunas marcas contienen edulcorantes no recomendables en niños.



Sigue las instrucciones de conservación

Algunas marcas recomiendan su conservación en refrigeración una vez abierto el envase.



Consúmela con moderación

Una cuchara sopera de salsa cátsup o tipo cátsup corresponde aproximadamente a 17 gramos, dependiendo de la consistencia de cada marca. Por lo anterior, la cantidad de sal, azúcares o almidones (cuando el producto los contiene) que se consuman dependerá de cuánta cátsup se agregue a la comida. Además, tiene un alto grado de acidez que puede afectar a personas con problemas estomacales (gastritis o úlcera).