

# ALIMENTOS MEXICANOS

## EMPAQUETADOS, ENVASADOS, Y ENLATADOS:

### TRADICIÓN LISTA PARA SERVIR

La cocina mexicana forma parte de nuestra identidad y costumbres cotidianas. La gran variedad de platillos con los que damos gusto al paladar fusionan la gastronomía indígena y la española, acumulando creatividad, conocimiento transmitido, así como la práctica de generaciones enteras de mujeres mexicanas, principalmente. Por desgracia, cada vez es más difícil contar con el tiempo para elaborar estas obras maestras de la gastronomía. No obstante, cuando venga el antojo, podemos encontrar en el mercado una diversidad de moles, pozoles, tacos y enchiladas, entre otros platillos tradicionales, listos para servirlos en casa. Pero ¿sabes cuál es la calidad de estos productos?





**N**uestro tesoro culinario es fruto del sincretismo de dos culturas que, antes de encontrarse, ya habían acumulado siglos de tradición. La abundancia de recursos naturales que se producían en este territorio dio origen a una dieta equilibrada y variada, cuya riqueza y pluralidad deslumbró a los conquistadores europeos que, a su vez, ya ostentaban un cúmulo de conocimientos gastronómicos milenarios, contruidos platillo a platillo, por el intercambio comercial y cultural con otras regiones remotas.

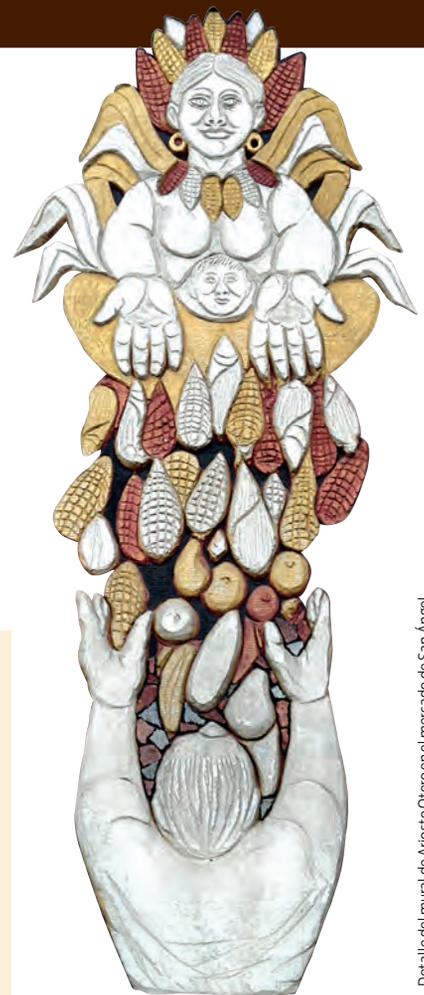
Siendo el territorio de México tan heterogéneo, su gastronomía es necesariamente regional. En su evolución influyeron los cambios materiales, sociales e ideológicos, así como las circunstancias naturales y humanas que tuvieron lugar en cada región; pero hay tres ingredientes comunes en nuestra cocina nacional: el maíz, el frijol y, por supuesto, el chile.

Nuestra cocina es una de las más apreciadas a nivel mundial, tanto es así que desde 2010 la gastronomía mexicana es reconocida por Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por ser una pieza fundamental de nuestra identidad, al comprender actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales; muchos de los cuales se conservan, mientras que otros han evolucionado junto con la vida cotidiana de nuestras sociedades.

El ritmo de vida actual deja cada vez menos espacio para preparar estas laboriosas recetas que diariamente hacían realidad las mujeres de antaño, lo cual ha sido aprovechado por la industria alimentaria, que hoy comercializa estos platillos, listos para servir. Por tratarse de alimentos preparados fuera de casa, es importante conocer su aporte nutrimental y que su etiquetado cumpla con lo establecido en la Norma Oficial Mexicana *NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria*. Por ello, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de revisar la calidad de los moles, pozoles, tacos y enchiladas que se comercializan empacados en tiendas de autoservicio en territorio nacional.

### Frijol: la unión hace la fuerza

Acompaña tus platillos de maíz con frijoles. Sus beneficios son infinitos, pues al unirse, los nutrientes de ambos se fortalecen y potencian de manera que proveen proteínas y carbohidratos suficientes y balanceados. Hasta la actualidad, es guarnición y complemento de infinidad de platillos.



Detalle del mural de Arturo Otero en el mercado de San Ángel

### La civilización del maíz

Este prodigio de la tierra ha sido, junto con el trigo y el arroz, uno de los alimentos más importantes para la humanidad, gracias a los cuales se han desarrollado prácticamente todas las civilizaciones. Además, desde el siglo XX el maíz se ha convertido en la planta alimenticia más importante no sólo de México, sino del planeta, al ser la especie con mayor producción en el mundo<sup>1</sup>.

Pero tratándose de México, definitivamente es el principal ingrediente en nuestra alimentación y cultura; los antiguos mexicanos –y los de hoy– fueron “los hombres del maíz”. En nuestro país se producen actualmente entre 35 y 60 variedades<sup>2</sup>, que sirven como base a una gran diversidad de platillos y antojitos. En este estudio analizamos dos de los más conocidos: pozole y tacos.

<sup>1</sup>Hugo R. Perales R. (Octubre 2008-marzo 2009).

<sup>2</sup>Idem.

<sup>3</sup>Bernardo González. (1 de mayo de 2008).

## POZOLE ENLATADO

Su nombre, en náhuatl, significa “espuma”, porque se prepara con granos de un maíz especial llamado cacahuazintle, que cuando se hierven se abren como flor, asemejándose a la espuma. Una vez cocido el maíz, junto con carne de cerdo o pollo, se le agrega lechuga, cebolla, orégano, limón, rábano, chile y tortillas tostadas.

Aunque ha sufrido algunas variaciones en los ingredientes que se le añaden, es un platillo esencialmente prehispánico. Blanco, rojo o verde, el pozole se consume en casi todo el país; los más famosos son los de Jalisco, Michoacán, Tepic, Colima, Guanajuato y Guerrero.

Para enlatarlo, el pozole es sometido a un proceso de esterilización que no modifica los macronutrientes propios del producto –proteínas y grasas–, por lo que no le adicionan conservadores. En el mercado encontramos tres productos: dos blancos y uno rojo, que fueron los incluidos en este estudio.



## TACOS Y ENCHILADAS

Los tacos son el platillo mexicano por excelencia. Se cree que su origen es prehispánico y que desde aquellas épocas se acostumbraba comerlos en la calle. Sin embargo, existen versiones que afirman que, aunque los aztecas ya contaban con una infinidad de antojitos tales como tlacoyos, sopes, tamales y otras recetas de harina de maíz, la idea de rellenar una tortilla con carne u otro guiso viene de Oriente, introducida a España por influencia morisca y a México por los conquistadores<sup>3</sup>.

Pese a ser económico, no discrimina estatus sociales; a lo largo y ancho del país todo el mundo se echa sus taquitos. Por eso existen muchas variedades, tanto por la tortilla utilizada como por el relleno; los hay de maíz, con tortilla de harina, dorados –también llamados “flautas”– o suaves, y otras recetas que, aunque no les llamemos “taco”, no dejan de ser una variante de éstos, como es el caso de las enchiladas, que también se preparan de manera diferente en cada región, todas deliciosas.

Los tacos que se venden preparados, basta calentarlos y listo. En cuanto a las enchiladas, sólo encontramos las llamadas enchiladas potosinas, que consisten en masa de maíz enchilado previamente. Con ella se elabora una especie de empanada rellena de queso, y empaquetadas están listas para freírse (y luego, al gusto, agregarles crema, verdura y queso fresco).

Para ayudarte a elegir, analizamos 15 marcas de alimentos mexicanos empacados: 13 de tacos rellenos de carne de res o pollo y 2 de enchiladas.



## EL MOLE, PLATILLO NACIONAL

Sin duda, el platillo mexicano más conocido en el mundo es el mole. Varios estados se disputan la autoría de su receta original, pero lo cierto es que es un invento colectivo que se ha perfeccionado a través de los siglos. *Mulli* se llamaba a las salsas mezcla de chile, semillas y especias, que ya se servían en las mesas imperiales aztecas; sin embargo, es indudable que la manera en que evolucionó este plato con los ingredientes del Viejo Continente (como batirlo con grasas y caldos, frutos secos, cebolla, ajo, etcétera), en lo que hoy es el mole, lo llevó al nivel de la más alta cocina. Hoy este platillo sublime puede llevar hasta 70 ingredientes.

Independientemente de las vitaminas (A y C) y de la sustancia llamada capsaicina (con propiedades antioxidantes) que puedan aportar los chiles con los que se elabora el mole, estos productos son ricos en grasas, principalmente vegetales, provenientes de los cacahuates y almendras que incluye la receta. La ventaja de poderlo adquirir envasado, listo para su consumo, es evidente: se puede disfrutar cualquier día, y se evitan los complicadísimos afanes de limpiar, tostar y moler los ingredientes –que podrían llevar más de un día de trabajo–; además, por lo general no necesitan refrigeración.

En este estudio consideramos 14 moles envasados, incluyendo rojo y verde: 5 listos para servir y 9 en pasta, para ser rebajados con caldo o agua.



# EL ESTUDIO

## SE ANALIZARON

### Ficha técnica

➤ **Periodo del estudio**  
26 de abril al 15 de julio de 2013

➤ **Periodo de muestreo**  
26 de abril al 28 de junio de 2013

➤ **Marcas analizadas** 32

➤ **Pruebas realizadas** 3412

➤ **2 marcas de pozole en lata**, de las cuales una ofrece pozole tanto blanco como rojo, y la otra solamente rojo.

➤ **15 marcas de alimentos mexicanos empacados: 13 de tacos o flautas rellenos de carne de res o pollo, y 2 de enchiladas.**

➤ **14 moles** envasados, en sus presentaciones rojo y verde: **5 listos para servir y 9 en pasta.**

## EN QUÉ NOS FIJAMOS

➤ Determinamos su **aporte nutrimental** (grasa, proteína, carbohidratos), así como su contribución calórica, sus contenidos de agua y sodio.

➤ Verificamos la **veracidad de sus declaraciones**, entre ellas las que resaltan no tener conservadores, el contenido neto y, en su caso, la masa drenada.

➤ Comprobamos que fueran **sanitariamente aptos** para su consumo, es decir, que no tuvieran microorganismos que pudieran ocasionar daños a la salud. Te informamos que en este rubro, para tu tranquilidad, todos los productos incluidos en el estudio presentaron una calidad sanitaria satisfactoria.

### Mole en pasta



Marca	Doña María	Doña María	Great Value	El Mero Mole
<b>Denominación</b>	Mole verde	Mole	Mole estilo poblano (mole en pasta)	Mole tipo poblano
<b>Presentación</b>	230 g / México	235 g / México	235 g / México	240 g / México
<b>País de origen</b>				
<b>Información al consumidor</b>	Completa	Completa	Completa	Completa
<b>Agua g/100g</b>	0.6	0.6	2.5	3.2
<b>Grasa g/100 g</b>	48.7	36.3	30.0	27.0
<b>Proteína g/100 g</b>	17.0	11.7	10.5	10.1
<b>Carbohidratos g/100 g</b>	27.7	46.1	52.4	55.4
<b>Aporte energético kcal / 100g</b>	617	558	522	505
<b>Costo por 100 g</b>	\$ 8.65	\$ 8.04	\$ 8.94	\$ 6.56

➤ Que su etiqueta **ostente información completa** de acuerdo con lo que exige la Norma Oficial Mexicana *NOM-051-SC-FI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.*

➤ Comprobamos la **veracidad de leyendas** como: “Sin conservadores”, “Sin grasas trans”<sup>4</sup>.

➤ **Se determinó el contenido neto.** Te adelantamos que 18.7% de toda la muestra de productos no cumple con los contenidos netos declarados.

➤ Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad, se incluyó el **costo promedio por 100 gramos** de producto. Para calcularlo se consideró el precio al adquirir las muestras.

<sup>4</sup> Las grasas trans o hidrogenadas son las que se forman cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas, tras un proceso de hidrogenación, comportándose dentro del organismo como grasas saturadas.



La Costeña	Cocina Mestiza	SORIANA	El Mero Mole	Cocina Mestiza
Mole 235 g / México	Mole rojo almendrado estilo poblano 210 g / México	Mole 125 g / México	Mole tipo verde 240 g / México	Mole verde almendrado estilo Guerrero 210 g / México
No indica modo de preparación.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Tuvo hasta 5.0% menos del contenido neto declarado.	Tuvo hasta 6.3% menos del contenido neto declarado. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Tuvo hasta 7.4% menos del contenido neto declarado. No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
1.6	3.7	2.8	12.9	4.3
29.2	31.3	27.6	40.4	43.9
10.5	13.1	11.0	18.4	17.9
52.4	48.1	54.6	23.1	29.3
514	527	510	530	584
\$ 10.00	\$ 26.86	\$ 7.62	\$ 7.15	\$ 26.86

## EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

### Mole listo para servir



Marca	Doña Chonita	Doña Chonita	Doña María	Golden Hills	Aurrera
<b>Denominación</b>	Mole verde	Mole	Mole	Mole rojo	Mole / Listo para servir (mole líquido)
<b>Presentación</b>	Listo para servir	Listo para servir	Listo para servir	Listo para servir!	Listo para servir (mole líquido)
<b>País de origen</b>	México	México	México	México	México
<b>Información al consumidor</b>	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
<b>Agua g/100g</b>	76.2	83.4	77.4	66.3	71.7
<b>Grasa g/100 g</b>	6.5	6.3	7.1	12.3	9.3
<b>Proteína g/100 g</b>	3.9	2.6	2.5	2.3	2.1
<b>Carbohidratos g/100 g</b>	11.6	5.7	11.9	17.8	15.3
<b>Aporte energético kcal / 100g</b>	121	89	121	191	153
<b>Costo por 100 g</b>	\$ 3.50	\$ 3.77	\$ 3.33	\$ 2.50	\$ 2.76

### Alimentos mexicanos empacados



Marca	Golden Hills	Golden Hills	José Olé	Soriana
<b>Denominación</b>	Taquitos de res	Taquitos de pollo	Taquitos de pollo con queso	Taquitos de res
<b>Presentación</b>	340 g (12 piezas)	340 g (12 piezas)	635 g (15 taquitos)	566 g (20 taquitos prefritos)
<b>País de origen</b>	México	México	EUA	EUA
<b>Información al consumidor</b>	Completa	Completa	Completa	Completa
<b>Observación</b>	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.
<b>Peso promedio por pieza</b>	31.4	35.3	42.7	28.5
<b>Agua g/100g</b>	38.4	40.6	45.9	51.4
<b>Grasa g/100 g</b>	13.1	13.2	11.5	8.5
<b>Proteína g/100 g</b>	10.4	10.2	9.3	7.4
<b>Carbohidratos g/100 g</b>	36.8	34.6	31.2	30.8
<b>Aporte energético kcal / 100g</b>	306	297	265	229
<b>Costo por 100 g</b>	\$ 11.32	\$ 11.32	\$ 8.82	\$ 7.93



### MOLE LISTO PARA SERVIR Sodio mg/100 g

Doña María Mole Listo para servir / 270 g / México	269
GOLDEN HILLS Mole rojo iListo para servir! / 540 g / México	299
Aurrera Mole Listo para servir (Mole líquido) / 540 g / México	367
Doña Chonita Mole verde Listo para servir / 350 g / México	470
Doña Chonita Mole Listo para servir / 350 g / México	486

## CONCLUSIONES PARA LOS MOLES

- Por su composición, no es un producto que aporte muchas proteínas.
- Observamos que, entre las distintas marcas de moles envasados, ya sea en pasta o listos para servir, presentan diferencias importantes en los contenidos de grasa, carbohidratos y sodio. Revisa las tablas.
- Encontramos incumplimientos en el contenido neto de las marcas de mole en pasta **Soriana**, y en las variedades verdes de **El Mero Mole** y **Cocina Mestiza**.



José Olé	SORIANA	Great Value	Alamesa	Carranco	Alamesa
Taquitos pollo 567 g (20 taquitos) EUA	Taquitos de pollo 566 g (20 taquitos prefritos) EUA	Taquitos de pollo 680 g (24 taquitos) EUA	Taquitos res 720 g (24 taquitos) México	Enchiladas potosinas 5 bolsas con 5 piezas c/u (25 piezas) No indica	Enchiladas potosinas 400 g (10 enchiladas) México
Completa	Completa	Completa	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	-	-
29.3	29.3	28.8	31.5	32.1	41.2
49.7	51.9	48.7	39.8	55.3	39.9
10.7	9.2	10.5	13.9	7.4	14.6
7.2	7.2	6.9	10.1	8.8	7.5
30.4	29.9	32.4	33.8	25.8	35.2
247	231	252	301	205	303
\$ 8.82	\$ 7.93	\$ 5.87	\$ 9.17	\$ 12.27	\$ 8.15

**Alimentos mexicanos empacados (continuación)**



Marca	La Choza	El Cazo Mexicano	El Cazo Mexicano	San Germán	San Germán
<b>Denominación Presentación País de origen</b>	Flautas rellenas con carne de pollo 420 g (15 flautas pollo) / México	Flautas de res 360 g (12 flautas aprox.) / México	Flautas de pollo 360 g (12 flautas aprox.) / México	Taquitos de pollo 600 g (20 taquitos) / México	Taquitos de res 600g (20 taquitos) / México
<b>Información al consumidor</b>	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Se encontró producto que se declara como sin conservadores, pero tuvo 800 mg/kg de sorbatos.	Tuvo hasta 5.7% menos del contenido neto declarado.	Tuvo hasta 6.9% menos del contenido neto declarado. Indica contener omega 3 y 6, pero no señala qué cantidad.	Tuvo hasta 7.6% menos del contenido neto declarado. Indica contener omega 3 y 6, pero no señala qué cantidad.
<b>Observación</b>	Contiene soya. Además de pollo, también contiene res.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.	Contiene soya.
<b>Peso promedio por pieza</b>	27.4	29.5	29.1	27.3	28.1
<b>Agua g/100g</b>	43.7	43.5	42.7	42.5	44.8
<b>Grasa g/100 g</b>	11.1	12.6	10.8	9.6	11.5
<b>Proteína g/100 g</b>	7.4	8.7	8.6	8.2	7.0
<b>Carbohidratos g/100 g</b>	35.7	33.6	35.7	37.6	35.1
<b>Aporte energético kcal / 100g</b>	272	282	274	270	272
<b>Costo por 100 g</b>	\$ 8.69	\$ 11.94	\$ 11.94	\$ 8.98	\$ 8.98



**Tradición y globalización**

El vértigo en el que vivimos actualmente nos ha orillado a recurrir a alimentos procesados, los cuales contienen ingredientes que ni siquiera sabemos que están presentes. Tampoco conocemos a profundidad los efectos que estos añadidos pueden tener en nuestro desarrollo. Sin embargo, algunas de las consecuencias son visibles en la salud de toda una generación de mexicanos.

No obstante, el problema del aumento de obesidad es global, y afecta en mayor o menor medida a prácticamente todos los países: industrializados, emergentes y en vías de desarrollo. Esto se debe, según varios estudios antropológicos<sup>5</sup>, al abandono de la dieta tradicional en la mayoría de las regiones como consecuencia de la entrada masiva de alimentos procesados.

#### ALIMENTOS MEXICANOS EMPACADOS Sodio mg/100 g

El Cazo Mexicano Flautas de res / 360 g (12 flautas aprox.) / México	200
GOLDEN HILLS Taqitos de res / 340 g (12 piezas) / México	216
San Germán Taqitos de res / 600g (20 taqitos) / México	314
GOLDEN HILLS Taqitos de pollo / 340 g (12 piezas) / México	317
Great Value Taqitos de pollo / 680 g (24 taqitos) / EUA	334
José Olé Taqitos pollo / 567 g (20 taqitos) / EUA	375
SORIANA Taqitos de pollo / 566 g (20 taqitos prefritos) / EUA	397
San Germán Taqitos de pollo / 600g (20 taqitos) / México	412
SORIANA Taqitos de res / 566 g (20 taqitos prefritos) / EUA	414
La Choza Flautas rellenas con carne de pollo / 420 g (15 flautas pollo) / México	427
El Cazo Mexicano Flautas de res / 360 g (12 flautas aprox.) / México	456
Alamesa Taqitos Res / 720 g (24 taqitos) / México	508
Alamesa Enchiladas potosinas / 400 g (10 enchiladas) / México	520
José Olé Taqitos de pollo con queso / 635 g (15 taqitos) / EUA	524
CARRANCO Enchiladas Potosinas / 5 bolsas con 5 piezas c/u (25 piezas) / No indica	563
El Cazo Mexicano Flautas de pollo / 360 g (12 flautas aprox.) / México	606

## CONCLUSIONES PARA TACOS Y ENCHILADAS

- Tanto las flautas como los taqitos empacados incluyen soya añadida; algunos contienen más agua, lo que aumenta su peso y disminuye su aporte nutricional.
- Su contenido calórico es proporcional al contenido de grasa con que se elaboran.
- Los tacos empacados **El Cazo Mexicano flautas de pollo, San Germán taqitos de pollo y San Germán taqitos de res** no cumplieron con el contenido neto declarado.
- También se verificó la ausencia de conservadores en los taqitos que declaraban no contenerlos; las flautas de res de la marca **El Cazo Mexicano** presentaron 800 mg/kg de sorbatos.



En los últimos 30 años, el crecimiento de la obesidad en México fue el más acelerado en todo el mundo, sobre todo durante la década de los noventa, cuando entramos de lleno a la globalización y con ello se alteraron varias de nuestras prácticas de consumo tradicionales, entre ellas la alimentación. El consumo de frijol cayó 50% en 20 años, el cual es la base de nuestra dieta junto con el maíz, y fuente importante de aminoácidos (proteínas) –y, por cierto, previene la diabetes–; el consumo de frutas y verduras cayó 30% y el de refrescos se incrementó 40% en sólo 14 años. Hoy gastamos más de 80 mil millones de pesos en costos directos e indirectos de la obesidad, y para el año 2017 llegaremos a 150 mil millones.<sup>5</sup>

Así, la obesidad es un problema multifactorial que obedece a características culturales, económicas, antropológicas y biológicas, entre otras; por ello, cuidar lo que comemos debe ser una prioridad.

<sup>5</sup> Jared Diamond. (2012). *The World Until Yesterday*.

<sup>6</sup> Grupo Multidisciplinario sobre Obesidad de la Academia Nacional de Medicina. (2012). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México: UNAM.



**Pozole**

Marca	Chata	La Costeña	La Costeña
<b>Denominación Presentación País de origen</b>	Pozole 822 g / México	Pozole blanco estilo Guerrero con maíz y carne 810 g / México	Pozole rojo estilo Jalisco con maíz y carne 810 g / México
<b>Información al consumidor</b>	No declara masa drenada.	Tuvo hasta 11.3% menos de la masa drenada declarada.	Tuvo hasta 14.1% menos de la masa drenada declarada.
<b>Masa drenada g</b>	564.8 a 644.4	363.6 a 456.7	352.2 a 456.0
<b>Agua g/100g</b>	80.1	84.9	85.1
<b>Grasa g/100 g</b>	3.0	1.4	1.5
<b>Proteína g/100 g</b>	7.0	3.7	3.3
<b>Carbohidratos g/100 g</b>	8.6	8.9	8.8
<b>Aporte energético kcal /100g</b>	89	63	62
<b>Costo por 100 g</b>	\$ 8.50	\$ 4.80	\$ 4.80

**POZOLE Sodio mg/100 g**

Chata Pozole / 822 g / México	326
La Costeña Pozole blanco estilo Guerrero con maíz y carne / 810 g / México	334
La Costeña Pozole rojo estilo Jalisco con maíz y carne / 810 g / México	410

**CONCLUSIONES PARA LOS POZOLES**

➤ Amigable con tu talla. Por raro que parezca, un plato de pozole de venta listo para su consumo (porción de aproximadamente 400 gramos) no tiene un aporte calórico alto; dependiendo de la marca, puede ir de 248 a 356 kilocalorías.

➤ En los pozoles la masa drenada (contenido de alimento después de escurrido) es variable. La marca que más masa drenada contiene es **La Chata**, lo que repercute en el costo del producto y en su contenido de nutrientes. Revisa la tabla.

➤ Encontramos que **La Costeña pozole blanco estilo Guerrero** y **La Costeña pozole rojo estilo Jalisco** no cumplen con la cantidad de masa drenada declarada. Mientras que la marca **La Chata** no declara contenido de masa drenada.





## RECOMENDACIONES

➤ Al adquirir tacos o enchiladas preparados, revisa que el envase no presente daños y que el producto esté congelado y dentro de la fecha de caducidad. Además, para respetar la cadena de frío y mantenerlos en buen estado, procura ponerlos en tu carrito del súper al final de tus compras y conservarlos en casa a una temperatura no superior a los  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

➤ Para los moles y pozoles, verifica que estén dentro de su fecha de consumo preferente y revisa que el envase sea hermético y no presente daños.

➤ Lee la etiqueta. Los contenidos de grasa, proteína, carbohidratos, aporte energético y el sodio vienen declarados en la tabla nutricional. Revisa los contenidos, con el fin de que puedas elegir con base en tus necesidades de consumo.

➤ Toma en cuenta la cantidad de sodio que contienen estos productos, para que no superes la ingesta diaria de este mineral recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (no más de 2400 miligramos). El estudio mostró que por cada 100 gramos, los moles listos para servir contienen de 269 mg a 486 mg de sodio, y en pasta, de 424 mg a 1607 mg (pero considera que éstos se rebajan durante su preparación, lo que disminuye la concentración de sodio por porción); los pozoles van de 326 mg a 410 mg; y los tacos y enchiladas, de 200 mg a 606 mg. Se consideran alimentos altos en sodio aquellos con más de 500 mg por cada 100 g de alimento; varios de los productos de la muestra superan este rango. ©

## Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son las siguientes:

➤ **NOM-002-SCFI-2011.** 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.

➤ **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.** Secretaría de Salud.

### Fuentes

· González, Bernardo. (1 de mayo de 2008). "Los misteriosos orígenes del taco". Vinisfera.com. Consultado el 7 de agosto de 2013, en <http://vinisfera.com/r/archivo/122>  
· Perales R., Hugo R. (Octubre 2008-marzo 2009). "Maíz, riqueza de México". Ciencias 92-93. Consultado el 7 de agosto de 2013, en [http://www.revistaciencias.unam.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=152-92-93-articulo-04&catid=41](http://www.revistaciencias.unam.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=152-92-93-articulo-04&catid=41)