

Las botanas con más grasa y menos proteína de lo que declaran: Profeco orienta

Posted on 7 de junio de 2026 by Diario Humano



Se analizaron 67 productos entre papas fritas, botanas de maíz y de trigo; tienen menos proteína y más grasa de la que declaran; Profeco analiza papas y frituras de maíz y trigo

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Las papas y frituras de maíz y trigo forman parte de las opciones de consumo más populares entre las y los mexicanos. Sin embargo, consumirlas en exceso puede contribuir al desarrollo de sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

De acuerdo con datos del portal de estadística en línea Statista, en 2025 el consumo anual de botanas saladas en México alcanzó un promedio de 10.9 kilos por persona, lo que refleja la enorme disponibilidad y presencia de estos productos en la vida cotidiana.

Ante la gran variedad de papas y frituras que están disponibles prácticamente en cualquier esquina, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), se dio a la tarea de analizar su aporte nutrimental, para saber exactamente qué contienen.

En el estudio que se publica en la Revista del Consumidor de junio, se analizaron 67 productos, de los cuales 33 son papas fritas, 4 a base de papa, 24 frituritas de maíz y 6 frituras de trigo.

Dentro de las pruebas realizadas, se verificó que la información en las etiquetas de los productos cumpla con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Asimismo, que todas las muestras presenten denominación, contenido neto, sistema de etiquetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote y fecha de caducidad o consumo preferente.

A pesar de cumplir con el gramaje neto, el estudio reveló incumplimientos en la veracidad de la información comercial:

Exceso de sodio: Siete productos presentaron más sodio del reportado. El caso más grave fue el de los Chicharrones Fuego de Great Value, los cuales declaran 1,300 mg/100g de sodio, pero contienen en realidad 2,828 mg/100g.

Contenido de grasa: Trece marcas rebasaron la cantidad de grasa declarada en su empaque. Entre ellas destacan Great Value Papas jalapeño, Sol Tubi-papa adobada, Totis Pap's, Doritos Nacho, Takis Chile Limón y diversas presentaciones de Valley Foods.

Publicidad engañosa: La marca Bokatos Boka-Chitos destaca en su empaque la leyenda "+ queso"; sin embargo, el análisis demostró que no contiene queso.

Déficit de proteína: Diez productos contienen menos proteína de la que ostentan en la etiqueta, entre ellos Quesabritas, Rancheritos Original, Totis Donitas limón y sal, Fritos sabor chile y limón.

Recomendaciones de salud y consumo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no exceder los 2,000 mg de sodio al día (menos de 5 gramos de sal). Una sola porción de las botanas señaladas puede cubrir o superar este límite diario.

El consumo frecuente de estos productos ultraprocesados contribuye directamente al sobrepeso y la obesidad. Por esta razón, la Profeco emite las siguientes sugerencias:

Limitar o evitar el consumo si se padece hipertensión arterial, diabetes o problemas de peso, debido al alto contenido de grasas saturadas y sodio. Compensar los hábitos integrando una dieta rica en vegetales y practicando actividad física regular.

Conservar adecuadamente las botanas manteniéndolas en sus empaques originales cerrados y a temperatura ambiente.

El Estudio de Calidad completo se puede consultar aquí:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1080239/RC592_Estudio_Frituras.pdf