

SOPAS INSTANTÁNEAS

Te decimos qué contienen, tú decides si las consumes.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

En muchas casas no puede faltar una rica sopa casera a la hora de la comida, preparada por uno mismo con vegetales, legumbres y otros ingredientes. El ritmo de vida ha provocado que, en algunas ocasiones por falta de tiempo o comodidad, se recurra a sopas instantáneas, pero ¿cuál es su aporte nutrimental? Descubre lo que encontramos en este Estudio de Calidad.

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-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 21 al 24 de junio del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 8 de julio al 6 de agosto del 2021.
Marcas analizadas: 33.
Pruebas realizadas: 363.



¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS?

Pueden contener los siguientes ingredientes:

- Harina de trigo
- Sazonadores
- Salsas
- Verduras
- Extractos cárnicos
- Queso
- Tomate

En el proceso de elaboración se someten a cocción.

YA PREPARADAS APORTAN:

- Agua
- Carbohidratos
- Proteína
- Grasa
- Sodio (proveniente de la sal adicionada y de otros ingredientes)

POTENCIADORES DE SABOR*

Contienen también potenciadores de sabor, cuya función es hacer que la lengua resulte más receptiva a los sabores salados y fuertes, como:

- Glutamato monosódico
- Inosinato
- Guanilato de sodio
- Extracto de levadura
- Proteína hidrolizada de soya

AZÚCARES

Algunas de estas sopas contienen también azúcares:

- Sacarosa (azúcar de mesa)
- Glucosa
- Fructosa
- Lactosa

GRASA

La mayoría de los fabricantes agregan aceites vegetales aunque también hay productos con grasa de leche, quesos y grasa de pollo.

* El uso de estos potenciadores está autorizado por la Secretaría de Salud (SS) en México, la Food and Drugs Administration (FDA) en Estados Unidos y el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA).

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron, de acuerdo a las instrucciones de preparación indicadas en la etiqueta,

33 sopas instantáneas

contenidas en vasito, tazón o sobre, así como sopas de pasta de preparación rápida en diferentes presentaciones:



Sopas en vasito o tazón

Sopas en vasito o tazón con queso o sabor a queso, con tomate o carne

Sopas de fideos

Sopas tipo Ramen o fideos orientales

En todos los productos se evaluó:



Información en la etiqueta

Se comprobó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos estipulados por la norma: denominación del producto, lista de ingredientes, instrucciones de preparación, nombre y dirección del fabricante o comercializador, país de origen, número de lote, fecha de consumo preferente o caducidad y contenido neto del producto, además que toda su información fuera veraz.



Sellos de advertencia

Se comprobó que presentaran los sellos de advertencia de acuerdo al nuevo etiquetado frontal que establece la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



Contenido de proteína

Se determinó la cantidad de proteína por 100 g de producto preparado.



Contenido de grasa

Se determinó la cantidad de grasa por 100 g de producto preparado.



Contenido de carbohidratos

Se determinó la cantidad de grasa por 100 g de producto preparado.



Contenido energético

Se determinó la cantidad de kcal (aporte calórico) por 100 g de producto preparado.



Contenido de sodio

Se determinó la cantidad de sodio por 100 g de producto preparado.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

 Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

 Precio promedio por producto.

J-BASKET

Pasta para sopa de Fideos instantáneos sabor Curry/ Corea/ 223 g

\$84



NO CUMPLE

Sodio **332 mg** por 100g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

Para ser analizado fue preparado conforme a las instrucciones en inglés.

Proteína **2.25 g** por 100g

Grasa **1.05 g** por 100g

Carbohidratos **21.94 g** por 100g

Contenido energético **106 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos grasa contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que sus instrucciones deben estar en español y están en inglés.

Knorr POLLO

Pasta para preparar sopa instantánea sabor Pollo/ México/ 64 g

\$15



Sodio **185 mg** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

Proteína **2.01 g** por 100g

Grasa **3.41 g** por 100g

Carbohidratos **14.12 g** por 100g

Contenido energético **95 kcal** por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos sodio contiene por 100 g de producto preparado.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

MARUCHAN Bowl

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados con camarón y habanero/ Estados Unidos/ 94.3 g

\$20



Sodio **287 mg** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

5 g de vegetales (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo y cebollín).

Proteína **2.13 g** por 100g

Grasa **4.15 g** por 100g

Carbohidratos **15.71 g** por 100g

Contenido energético **109 kcal** por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 5 g/100 g.

Maruchan Instant Lunch

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/ Estados Unidos/ 64 g

\$11



Sodio **290 mg** por 100g

EXCESO GRASAS SATURADAS

ENVASE DE UNICEL

4 g de vegetales (zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio, cebollín).

Proteína **1.71 g** por 100g

Grasa **3.50 g** por 100g

Carbohidratos **11.52 g** por 100g

Contenido energético **84 kcal** por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 4 g/100 g.
- Su envase es de unicel lo cual representa un daño a tu salud si lo calientas en el microondas y un daño al ambiente ya que dicho material tarda muchísimos años en degradarse.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN



Predios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Maruchan Yakisoba

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados/ Estados Unidos/ 113.4 g



\$15

Sodio
391 mg
por 100g

4 g
de vegetales (col,
maíz, zanahoria,
cebolla, ajo).

Proteína
3.34 g
por 100g

Grasa
6.16 g
por 100g

Carbohidratos
25.56 g
por 100g

Contenido
energético
171 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS KCal** y **CARBOHIDRATOS** contiene por 100 g de producto preparado.
- Declara contener vegetales, sin embargo son 4 g/100 g.

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

NISSIN CUP NOODLES

Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo y salsa picante. Hot sauce sabor a pollo/ México/ 64 g



\$10

Sodio
227 mg
por 100g

2.55 g
de vegetales
(zanahoria, elote,
cilantro).

Proteína
1.63 g
por 100g

Grasa
3.38 g
por 100g

Carbohidratos
9.55 g
por 100g

Contenido
energético
75 kcal
por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 2.55 g/100 g.
- Su envase es de unicel lo cual representa un daño a tu salud si lo calientas en el microondas y un daño al ambiente ya que dicho material tarda muchísimos años en degradarse.

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

ENVASE DE
UNICEL

NISSIN MAXI SOPA

NISSIN Cuchareable

Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo/ México/ 80 g



\$14

Sodio
356 mg
por 100g

Proteína
1.87 g
por 100g

Grasa
4.50 g
por 100g

Carbohidratos
10.36 g
por 100g

Contenido
energético
89 kcal
por 100g

Conclusiones

- Declara pollo en polvo (0.58%), sazónador carne de pollo y sazónador caldo de pollo.

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

NISSIN PASTA U.F.O.

Pasta Precocida Sabor Res Teriyaki/ México/ 99 g



\$19

Sodio
259 mg
por 100g

Proteína
3.76 g
por 100g

Grasa
8.94 g
por 100g

Carbohidratos
16.97 g
por 100g

Contenido
energético
163 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS GRASA** contiene por 100 g de producto preparado.

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

 Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

 Precio promedio por producto.

NONGSHIM

Pasta para sopa de fideos Instantáneos/
Estados Unidos/ 75 g



\$38

Proteína
1.75 g
por 100g

Grasa
3.92 g
por 100g

Sodio
392 mg
por 100g

Carbohidratos
15.15 g
por 100g

Contenido energético
103 kcal
por 100g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

Conclusiones

- De los productos analizados en este grupo es el que **MÁS SODIO** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

UDON

Pasta para sopa de fideos instantáneos
estilo Japonés/ Corea/ 114 g



\$42

Proteína
1.74 g
por 100g

Grasa
4.60 g
por 100g

Carbohidratos
8.35 g
por 100g

Contenido energético
82 kcal
por 100g

¿?
Hojuelas vegetales
(zanahoria, cebolla
verde, alga) (no
indica cantidad).

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.
- Es el que **MÁS SELLOS** de advertencia presenta.

OTTOGI JIN RAMEN MILD

Sopa Instantánea Medio Picante/
Corea/ 65 g



\$22

Sodio
220 mg
por 100g

Proteína
1.02 g
por 100g

Grasa
2.44 g
por 100g

Carbohidratos
7.04 g
por 100g

Contenido energético
54 kcal
por 100g

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO *

Conclusiones

- De los productos analizados en este grupo es el que **MENOS PROTEÍNA** contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que menos carbohidratos y kcal contiene por 100 g de producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo; lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.



SOPAS EN VASITO O TAZÓN

CON QUESO O SABOR A QUESO, CON TOMATE O CARNE



Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Knorr PASTA LISTA

FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas. Pasta preparada con salsa sabor queso y hierbas/ Alemania/ 65.5 g



Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MENOS PROTEÍNA** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no expresa la declaración del contenido energético (kcal) por 100 g de producto, sino por porción.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que en sus ingredientes declara "jarabe de glucosa", pero no lo identifica como azúcares añadidos.

Knorr PASTA LISTA

FUSILLI TOMATE Y MOZZARELLA. Pasta Preparada con salsa de Tomate y Queso/ Alemania/ 72 g



Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que menos grasa contiene por 100 g de producto preparado.

Knorr PASTA LISTA

SPAGHETTI BOLOGNESE/ Pasta preparada con salsa de tomate y carne de res/ Alemania/ 68 g



Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos sodio contiene por 100 g de producto preparado.

KRAFT

Pasta con salsa sabor queso/ Estados Unidos/ 58 g



Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS CARBOHIDRATOS** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

SOPAS EN VASITO O TAZÓN

CON QUESO O SABOR A QUESO, CON TOMATE O CARNE

LA MODERNA Ya!

Macarrones con queso Pasta para preparar con queso cheddar/ México/ 63 g



\$20

Sodio
281 mg
por 100g

Proteína
3.89 g
por 100g

Grasa
1.68 g
por 100g

Carbohidratos
22.25 g
por 100g

Contenido energético
120 kcal
por 100g

Maruchan Ottima

Pasta sabor a quesos. Pasta de Harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a quesos/ Estados Unidos/ 87.5 g



\$30

Sodio
341 mg
por 100g

Proteína
3.40 g
por 100g

Grasa
6.59 g
por 100g

Carbohidratos
21.18 g
por 100g

Contenido energético
158 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS GRASA** contiene por 100 g de producto preparado.



SOPAS DE FIDEOS



Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Great Value

Sopa de pasta fideo. Pasta de sémola de trigo preparada para sopa de fideo/ México/ 95 g



\$12

Sodio
336 mg
por 100g

Proteína
1.01 g
por 100g

Grasa
0.22 g
por 100g

Carbohidratos
6.80 g
por 100g

Contenido energético
33 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS SODIO** contiene por 100 g de producto preparado.

Great Value

Sopa de pasta. Pasta de sémola de trigo preparada para sopa de fideo con sabor a pollo/ México/ 95 g



\$9

Sodio
223 mg
por 100g

Proteína
1.03 g
por 100g

Grasa
0.31 g
por 100g

Carbohidratos
5.08 g
por 100g

Contenido energético
27 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos carbohidratos y kcal (junto con LA MODERNA/ Sopa fideo con tomate y pollo, solo en las kcal) contiene por 100 g de producto preparado.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

SOPAS DE FIDEOS



Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Knorr

Sopa fideos con pollo, Sopa de Pasta preparada/ México/ 95 g



\$11

Sodio
254 mg
por 100g

Proteína
1.09 g
por 100g

Grasa
0.22 g
por 100g

Carbohidratos
7.13 g
por 100g

Contenido energético
35 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS KCal** contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS CARBOHIDRATOS** contiene por 100 g de producto preparado.

LA MODERNA

Sopa fideo con tomate y pollo.
Sopa de pasta con tomate y pollo/
 México/ 82 g



\$8

Sodio
251 mg
por 100g

Proteína
0.90 g
por 100g

Grasa
0.19 g
por 100g

Carbohidratos
5.50 g
por 100g

Contenido energético
27 kcal
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos grasa y kcal (junto con Great Value/ Sopa de pasta, solo en las kcal) contiene por 100 g de producto preparado.

Knorr

Sopa fideos con chile y limón. Sopa preparada sabor chile y limón/ México/ 95 g



\$12

Sodio
241 mg
por 100g

Proteína
0.94 g
por 100g

Grasa
0.30 g
por 100g

Carbohidratos
6.83 g
por 100g

Contenido energético
34 kcal
por 100g

Maggi

Sopa casera de fideos con pollo y vegetales/
 Guatemala/ 92 g



\$12

SODIO
259 mg

3.8 g
de vegetales (zanahoria
deshidratada, cebolla,
tomate y perejil)

Proteína
0.91 g
por 100g

Grasa
0.46 g
por 100g

Carbohidratos
6.20 g
por 100g

Contenido energético
33 kcal
por 100g

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 3.8 g/100 g.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

SOPAS DE FIDEOS

 Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

 Precio promedio por producto.

Selecto BRAND
Sopa de fideos. Pasta de sémola de trigo precocida para preparar sopa/ México/ 95 g



NO CUMPLE

EXCESO SODIO

\$7

Sodio 190 mg por 100g

Proteína 0.96 g por 100g

Grasa 0.49 g por 100g

Carbohidratos 5.37 g por 100g

Contenido energético 30 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS GRASA** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no indica la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.



Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

SOPAS TIPO RAMEN O FIDEOS ORIENTALES

Buldak Cheese
Samyang Ramyon Sopa instantánea de pollo sabor queso picante/ Corea del Sur/ 140 g



NO CUMPLE

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

\$36

Sodio 378 mg por 100g

Proteína 4.22 g por 100g

Grasa 6.68 g por 100g

Carbohidratos 27.58 g por 100g

Contenido energético 187 kcal por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que más proteína contiene por 100 g de producto preparado.
- Es el que **MÁS GRASA, CARBOHIDRATOS y KCAL** contiene por 100 g de producto preparado.
- Presenta un personaje (caricatura) alusivo a un pollo que no debería, ya que presenta los sellos **EXCESO GRASAS SATURADAS y EXCESO SODIO**.
- Se denomina como "sopa de pollo" sabor queso picante; sin embargo, en ingredientes indica contener "polvo sabor artificial de pollo" y "sabor artificial de pollo".

CHIKARA UDON
Pasta de Trigo Estilo Oriental/ Estados Unidos/ 198 g



NO CUMPLE

EXCESO SODIO

\$30

Sodio 388 mg por 100g

Proteína 1.80 g por 100g

Grasa 0.45 g por 100g

Carbohidratos 10.86 g por 100g

Contenido energético 55 kcal por 100g

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que sus instrucciones deben estar en español y están en inglés.

Para ser analizado fue preparado conforme a las instrucciones en inglés.

SOPAS TIPO RAMEN O FIDEOS ORIENTALES



Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

Maruchan Ramen

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/ Estados Unidos/ 85 g

\$5

0.01 g
de vegetales deshidratados
(ajo, cebolla y cebollín).

Proteína
1.50 g
por 100g

Grasa
2.64 g
por 100g

Carbohidratos
11.16 g
por 100g

Contenido
energético
74 kcal
por 100g

SODIO
250 mg

Conclusiones

- Declara contener vegetales, sin embargo son 0.01 g/100 g.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.



EXCESO
GRASAS
SATURADAS

MYOJO

Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/
Japón/ 95 g

\$64

Proteína
1.16 g
por 100g

Grasa
0.95 g
por 100g

Carbohidratos
6.46 g
por 100g

Contenido
energético
39 kcal
por 100g

Sodio
225 mg
por 100g

Conclusiones

- No indica la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutricional sobre el producto preparado.



EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

MYOJO

Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/
Estados Unidos/ 205 g

\$27

Proteína
1.92 g
por 100g

Grasa
0.22 g
por 100g

Carbohidratos
9.79 g
por 100g

Contenido
energético
49 kcal
por 100g

SODIO
351 mg

Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que indica la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutricional sobre el producto preparado.



EXCESO
SODIO

NISSIN

Pasta de trigo para preparar sopa instantánea
Sopa Nissin Ramen Sabor a pollo/
Estados Unidos/ 85 g

\$5

Proteína
1.67 g
por 100g

Grasa
2.58 g
por 100g

Carbohidratos
11.01 g
por 100g

Contenido
energético
74 kcal
por 100g

SODIO
181 mg

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que menos sodio contiene por 100 g de producto preparado.
- No te confundas, declara sabor a pollo; es decir que no contiene pollo, sino saborizantes a dicho alimento.



EXCESO
GRASAS
SATURADAS

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

SOPAS TIPO RAMEN O FIDEOS ORIENTALES



Precios Promedios de Sopas Instantáneas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Oaxaca y Querétaro, levantados del 19 al 23 de julio del 2021.

Precio promedio por producto.

OTTOGI RAMYON

Tallarines Instantáneos sabor pollo/
Corea del Sur/ 120 g



\$17

??

Vegetales secos:
cebolla y col china
(no indica cantidad).

Proteína
1.56 g
por 100g

Grasa
3.03 g
por 100g

Carbohidratos
18.36 g
por 100g

Contenido
energético
107 kcal
por 100g

Sodio
315 mg
por 100g



Conclusiones

- La imagen que presenta en el empaque induce a pensar que contiene zanahoria, cuando no es así.

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO *

SAPPORO

Pasta para sopa de fideos
instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g



\$19

Proteína
1.72 g
por 100g

Grasa
4.09 g
por 100g

Carbohidratos
8.17 g
por 100g

Contenido
energético
76 kcal
por 100g

Sodio
398 mg
por 100g

Conclusiones

- De los productos analizados de este grupo es el que **MÁS SODIO** contiene por 100 g de producto preparado.
- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

SAPPORO

Pasta para sopa de fideos
instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g



\$34

Proteína
1.63 g
por 100g

Grasa
3.56 g
por 100g

Carbohidratos
7.07 g
por 100g

Contenido
energético
67 kcal
por 100g

Sodio
349 mg
por 100g



Conclusiones

- No cumple con la norma de etiquetado, ya que no declara la información nutrimental sobre el producto preparado.

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO *



*La variedad de ingredientes, presentaciones y formas que tienen las sopas instantáneas, puede derivar en un producto no homogéneo, lo cual explica que el producto ostente un sello de exceso de sodio (mayor a 350 mg) y haber obtenido un valor menor.

Productos ordenados alfabéticamente.
Los valores expresados son por 100 g de producto preparado.

CONCLUSIONES

NO PRESENTAN INSTRUCCIONES EN ESPAÑOL

No cumple con la norma de etiquetado, ya que sus instrucciones deben estar en español y están en inglés:



J-BASKET
Pasta para sopa de Fideos instantáneos sabor Curry/
Corea/223 g



CHIKARA UDON
Pasta de Trigo Estilo Oriental/
Estados Unidos/ 198 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

NO CONTIENE POLLO

Se denomina como "sopa de pollo" sabor queso picante; sin embargo, en ingredientes indica contener "polvo sabor artificial de pollo" y "sabor artificial de pollo".



Buldak Cheese
Samyang Ramyon
Sopa Instantánea de Pollo sabor queso picante. Sopa instantánea de pollo sabor queso picante/
Corea del Sur/ 140 g



USAN SABORIZANTES

Es importante que como consumidor leas las etiquetas, ya que puede que algunos productos digan "Sabor a pollo", lo que significa que utilizan saborizantes, que no es lo mismo que contengan dicho alimento que es lo que les dé el sabor.

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.



CONCLUSIONES

¿AGREGAN VEGETALES?

Aunque pueden contener vegetales es en cantidades mínimas:

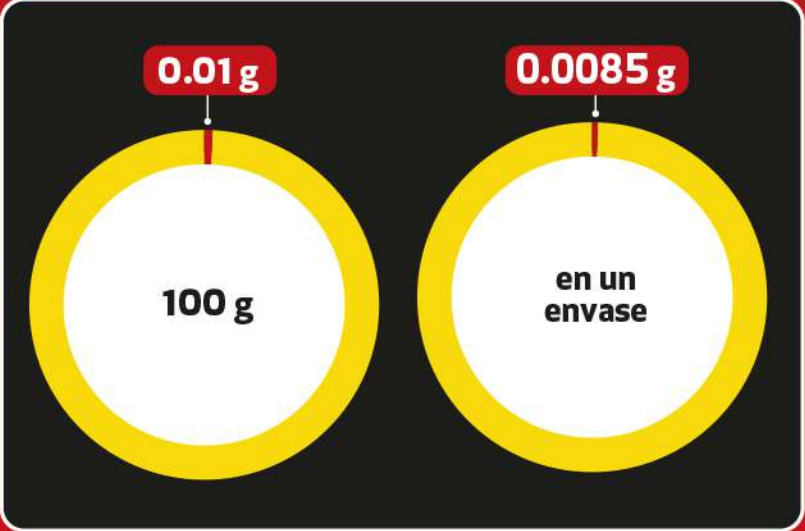
Marca	Denominación/ País de origen/ Presentación	Agregan vegetales (g/100g)	Agregan vegetales (g/envase)
	NISSIN CUP NOODLES Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo y salsa picante. Hot sauce sabor a pollo/México/64 g	2.55 g (zanahoria, elote y cilantro)	1.6 g (zanahoria, elote y cilantro)
	Maruchan Instant Lunch Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/Estados Unidos/64 g	4 g (zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio y cebollín)	2.6 g (zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio y cebollín)
	Maruchan Yakisoba Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados/Estados Unidos/113.4 g	4 g (col, maíz, zanahoria, cebolla y ajo)	4.5 g (col, maíz, zanahoria, cebolla y ajo)
	MARUCHAN Bowl Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados con camarón y habanero/Estados Unidos/94.3 g	5 g (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo, cebollín, mezcla de chiles (chile en polvo y habanero 0.02 g)	4.7 g (col, maíz, zanahoria, cebolla, ajo, cebollín, mezcla de chiles (chile en polvo y habanero 0.02 g)
	Maggi Sopa casera de fideos con pollo y vegetales/Guatemala/92 g	3.8 g (zanahoria deshidratada, cebolla, tomate y perejil)	3.5 g (zanahoria deshidratada, cebolla, tomate y perejil)
	Maruchan Ramen Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/Estados Unidos/85 g	0.01 g vegetales deshidratados (ajo, cebolla y cebollín)	0.0085 g vegetales deshidratados (ajo, cebolla y cebollín)
	OTTOGI RAMYON Tallarines Instantáneos sabor pollo/ Corea del Sur/ 120 g	¿? vegetales secos: cebolla y col china (no indica cantidad)	¿? vegetales secos: cebolla y col china (no indica cantidad)
	UDON Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/ Corea/ 114 g	¿? hojuelas vegetales (zanahoria, cebolla verde, alga) (no indica cantidad)	¿? hojuelas vegetales (zanahoria, cebolla verde, alga) (no indica cantidad)

VEGETALES EN CANTIDADES MÍNIMAS

Algunas contienen vegetales como ingredientes en cantidades mínimas, por ejemplo:



Maruchan Ramen declara 0.01% de vegetales deshidratados, es decir por 0.01 g por 100 g, lo que equivale a 0.0085 g en un envase.



CONCLUSIONES

CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Todos los productos cumplieron con el contenido neto que declaran en la etiqueta.



CONTIENE AZÚCARES QUE NO DECLARA COMO AZÚCARES AÑADIDOS

En sus ingredientes declara "jarabe de glucosa", pero no lo identifica como azúcares añadidos.



Knorr PASTA LISTA
FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas. Pasta preparada con salsa sabor queso y hierbas/
Alemania/ 65.5 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

CONSUME INFORMADO

En el grupo de sopas en vasito o tazón:

La sopa que contienen más sellos de advertencia es:



UDON

Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/
Corea/114 g.

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

La sopa que no contiene sellos y contiene más proteína y menos grasa es:



Knorr PASTA LISTA

FUSILLI TOMATE Y MOZZARELLA. Pasta Preparada con salsa de Tomate y Queso/
Alemania/72 g

CONCLUSIONES

NO EXPRESAN KCAL COMO ESTABLECE LA NORMA

La norma de etiquetado establece que se debe declarar el contenido nutrimental (incluido el aporte energético) por envase y por 100 g de producto.

No expresa la declaración del contenido energético (kcal) por 100 g de producto, sino por porción:



Knorr PASTA LISTA
FUSILLI con salsa sabor a queso y un toque de hierbas. Pasta preparada con salsa sabor queso y hierbas/
Alemania/ 65.5 g

No indican la declaración del contenido energético (kcal) en el total del envase, únicamente por 100 g de producto:



MYOJO
Pasta para sopa de Fideos Instantáneos/
Japón/ 95 g



Selecto BRAND
Sopa de fideos. Pasta de sémola de trigo precocida para preparar sopa/
México/ 95 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

CONCLUSIONES

NO DECLARAN LA INFORMACIÓN NUTRIMENTAL SOBRE EL PRODUCTO PREPARADO

En los productos destinados a ser reconstituidos o que requieran preparación antes de ser consumidos, la declaración nutricional debe realizarse de acuerdo con las instrucciones para el uso indicadas en la etiqueta:



J-BASKET

Pasta para sopa de Fideos instantáneos sabor Curry/ Corea/ 223 g



KRAFT

Pasta con salsa sabor queso/ Estados Unidos/ 58 g



NONGSHIM

Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 75 g



UDON

Pasta para sopa de fideos instantáneos estilo Japonés/ Corea/ 114 g



MYOJO

Pasta para sopa de Fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 205 g



MYOJO

Pasta para sopa de Fideos instantáneos/ Japón/ 95 g



SAPPORO

Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g



SAPPORO

Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 100 g

Los productos en falta son sujetos a actos administrativos y por las infracciones a la Ley que en su caso corresponda.

CONCLUSIONES

ESTÁN ENVASADAS EN UNICEL

Este tipo de empaques no son ecológicos y tardan muchísimos años en degradarse.



NISSIN CUP NOODLES
Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo y salsa picante. Hot sauce sabor a pollo/
México/ 64 g



Maruchan Instant Lunch
Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo/
Estados Unidos/ 64 g

Al calentar estos productos en el microondas liberan dioxinas que se combinan con los alimentos y son nocivas para la salud. Sigue las instrucciones de preparación.

¿Cuánto tarda en degradarse el cartón?



1 año

¿Cuánto tarda en degradarse el unisel?



de 500 a 800 años

<https://www.ecologiaverde.com/cuanto-tarda-en-degradarse-el-unisel-2833.html>
<https://www.ecologiaverde.com/cuanto-tarda-en-degradarse-el-papel-2395.html>

CONTIENEN FRUCTOSA

Ya sea que declaren Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) o Fructosa, son parte de sus ingredientes:



NONGSHIM
Pasta para sopa de fideos instantáneos/ Estados Unidos/ 75 g



LA MODERNA Ya!
Macarrones con queso Pasta para preparar con queso cheddar/
México/ 63 g

El JMAF es un edulcorante poco nutritivo que proviene de una mezcla altamente purificada de la fécula de maíz. Su consumo en exceso fomenta la producción de la hormona ghrelina, lo cual te hace sentir que nunca estás satisfecho y quieras seguir comiendo, provocando el incremento en personas con obesidad y diabetes.

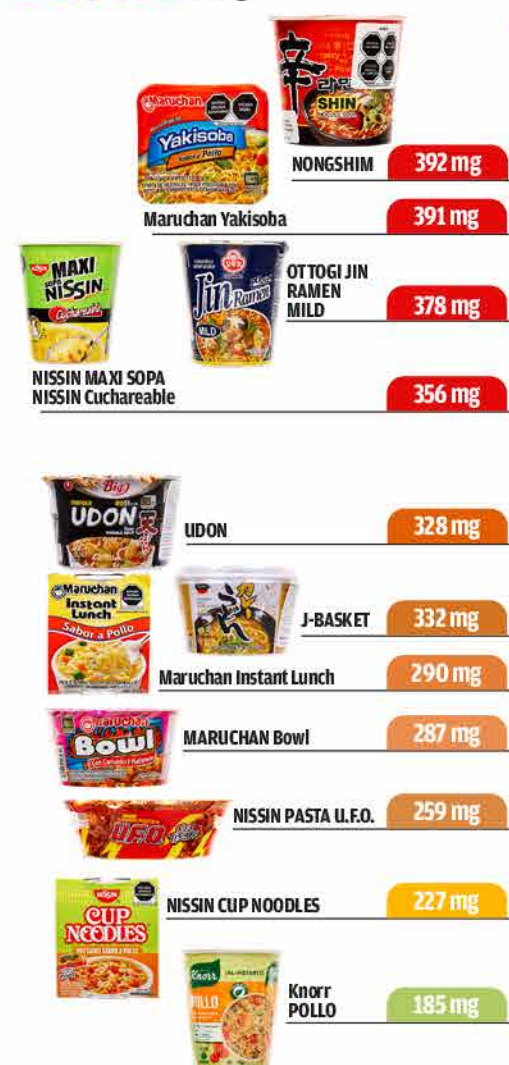
Para más información consulta nuestra edición 513 <https://bit.ly/3ulAbhu>.



EL DETECTOR DE SODIO

Recuerda que de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, los alimentos o bebidas procesados cuyo contenido de sodio sea igual o mayor a 350 mg por 100 g de producto deberán ostentar el sello EXCESO SODIO.

Sopas en vasito o tazón. 100 g



Sopas en vasito o tazón con queso o sabor a queso, con tomate o carne. 100 g



Sopas tipo Ramen o fideos orientales. 100 g



Sopas de fideos. 100 g



CONSIDERACIONES

Lee la etiqueta

Sigue las instrucciones de preparación, hay productos que no recomiendan el uso de microondas.

No las consumas en exceso

Dado el contenido de sodio que presentan, ingiérrelas en cantidades razonables.

Considera las porciones

Aunque en este estudio se reporta el contenido nutrimental por 100 gramos, el aporte de energía y nutrientes se llega a multiplicar, dependiendo de la presentación.

Checa el estado del envase

No las consumas si el envase está dañado o roto.



SOPA DE PASTA Y VERDURAS



Recuerda que lo natural siempre es mejor.

INGREDIENTES

- 1 zanahoria lavada, pelada y cortada en cubitos
- 75 g de espinacas lavadas, cocidas y picadas finamente
- 2 jitomates pequeños lavados, asados y pelados
- 60 g de fideos cocidos
- 1 tz. de caldo de pollo
- 2 cdtas. de aceite
- 1 diente pequeño de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- Sal

UTENSILIOS

- Cacerola
- Pala de madera

- Tiempo de elaboración:** 30 minutos.
- Caducidad:** 5 días en refrigeración.
- Porciones:** 4
- kcal:** 223
- Costo promedio:** \$18

Contenido de verduras en 1 porción de 240 ml: 12.5 g - 50 g en el total. Basado en porciones del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes por aporte nutrimental. Información proporcionada por Nancy Ortiz, Nutrióloga especialista en obesidad, diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.



1 Muele el jitomate con el diente de ajo y el trozo de cebolla.



2 Fríe en poco aceite el fideo y escúrrele la grasa.



3 Pon a calentar un poco de aceite a fuego medio, agrega el caldillo de jitomate, el caldo de pollo y sal al gusto.



4 Deja que dé un hervor y agrega el fideo, la zanahoria y las espinacas. Baja el fuego.



5 Deja que la sopa se cueza sin que las verduras o la pasta se ablanden demasiado.

