

Salchichas

Algunas no son lo que nos hacen creer.
Descubre la verdad de estos embutidos tan populares.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.

Las salchichas son un producto alimenticio embutido semi firme. Existe una norma de 1984 que dice deben ser elaboradas con la mezcla de carne (60% mínimo) de ternera, res o cerdo y grasas de las especies antes mencionadas. De acuerdo con ella, son de tres tipos: **salchicha de Viena, salchicha de Fráncfort y salchicha de cocktail.**

Dicha norma, NMX-F-065-1984, no es obligatoria por lo que en el mercado encontrarás de pavo, pollo o cerdo y con la siguiente clasificación:

- De pavo
- De pechuga de pavo
- Hot dog
- Viena
- Cocktail
- Para asar
- Reducida en grasa
- Reducida en sodio

El primer ingrediente que declare una salchicha deberá ser el que contenga en mayor cantidad. Por ejemplo, si dice ser de pavo y cerdo, el contenido de pavo debe ser superior al de cerdo.



Conoce el Estudio

Se analizaron 57 marcas de salchichas que incluyen:

- salchichas de pavo
- salchichas para hot dog
- salchichas Viena
- salchichas para asar
- salchicha de pechuga de pavo

En cada producto se evaluó:



Calidad sanitaria

Al tratarse de un alimento susceptible de contaminación microbiana se verificó que los productos no presentaran microorganismos patógenos.



Grasa

Se informa su contenido por ser una fuente energética, aunque consumir grasa en exceso es dañino.



Fécula

Las salchichas son adicionadas con harinas, almidones nativos (obtenidos de cereales como el maíz, trigo o tubérculos como la papa) o almidones modificados (que son aquellos que parten de almidón nativo y se someten a uno o varios procedimientos físicos, químicos o enzimáticos para mejorar sus propiedades), con el fin de retener el agua durante todo el procesamiento y almacenamiento del producto, aumentar el rendimiento y abaratar los costos de fabricación. También hace que un producto contenga más calorías.



Información al consumidor

Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.



Humedad

Dados los altos contenidos de agua se determinó su presencia en el producto.



Sodio

Se midió la cantidad de sodio ya que lo contienen por los agentes de curado, conservadores y sal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda disminuir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta ideal al día es de: No más de 2 gramos para los adultos.

Y para los niños de 2 a 15 años ajustar a la baja en función de las necesidades energéticas.



Proteína

Es relevante para evaluar la calidad nutritiva de los productos dada la importancia de su presencia en una correcta dieta alimenticia.



Tipo de carne

Se verificó la cantidad y tipo de carne para constatar la veracidad de la información ostentada en la etiqueta.

TIPOS DE SALCHICHA

De Pavo	Contiene	Mínimo	Máximo
La salchicha que se ostente como De Pavo solo deberá contener pavo.	Humedad	20.8 g	50.3 g
	Grasa	1.8 g	8.9 g
	Proteína	1.8 g	10.9 g
	Carbohidratos	2.1 g	7.6 g
	Sodio	0.3 g	0.7 g
	Fécula	2.1 g	5.9 g
	Aporte Energético	42.2 kcal	118.2 kcal

Viena	Contiene	Mínimo	Máximo
Encontrarás que están elaboradas con cerdo, grasa de cerdo, lardo de cerdo, pavo o pollo.	Humedad	23.0 g	43.8 g
	Grasa	1.8 g	10.0 g
	Proteína	2.2 g	8.1 g
	Carbohidratos	3.3 g	8.0 g
	Sodio	0.2 g	0.6 g
	Fécula	2.5 g	5.3 g
	Aporte Energético	45.9 kcal	142.5 kcal

Para asar	Contiene	Mínimo	Máximo
Se caracteriza por ser más grande que el resto y tener una forma diferente. Como su nombre lo indica se presta mejor para asarla. Encontrarás que está elaborada con cerdo, pollo, lardo o corazón o grasa de cerdo.	Humedad	58.5 g	66.3 g
	Grasa	11.8 g	19.6 g
	Proteína	7.2 g	10.9 g
	Carbohidratos	14.3 g	6.1 g
	Sodio	0.8 g	1 g
	Fécula	3.1 g	9.6 g
	Aporte Energético	176.9 kcal	244.3 kcal

Hot dog	Contiene	Mínimo	Máximo
Puede estar elaborada con pavo, pollo o lardo de cerdo.	Humedad	27.5 g	47.3 g
	Grasa	1.7 g	6.1 g
	Proteína	2.7 g	7.4 g
	Carbohidratos	3.3 g	9.9 g
	Sodio	0.3 g	0.6 g
	Fécula	2.4 g	7.7 g
	Aporte Energético	60.7 kcal	111.0 kcal

Pechuga de pavo	Contiene	Mínimo	Máximo
Al decir que es pechuga de pavo, solo deberá contener pechuga de pavo.	Humedad	33.5 g	46.2 g
	Grasa	4.0 g	22.4 g
	Proteína	5.3 g	7.7 g
	Carbohidratos	1.4 g	7.7 g
	Sodio	0.4 g	0.5 g
	Fécula	2.6 g	5.4 g
	Aporte Energético	80.9 kcal	238.0 kcal

Valores en una salchicha. Solo se consideraron las marcas que se presentan en este estudio.

La diferencia de los nombres no implica diferente calidad. Por ejemplo, una Viena y una hot dog pueden tener los mismos ingredientes aunque no en la misma cantidad.

NORMATIVIDAD


- **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido Neto, Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSAI-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-213-SSAI-2018, Productos y servicios.** Productos cárnicos procesados y los establecimientos dedicados a su proceso. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-065-1984.** Alimentos- Salchichas- Especificaciones.
- **NOM-086-SSAI-1994,** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

FICHA TÉCNICA

- **Periodo de adquisición de los productos:** del 29 de enero al 24 de marzo del 2020.
- **Periodo del estudio:** del 29 de enero al 8 de mayo del 2020.
- **Marcas analizadas:** 57.
- **Pruebas realizadas:** 605.

SALCHICHA DE PAVO

Precios: \$ Precio promedio \$ Precio único encontrado \$ Precio por 100 g \$ Precio por 100 g calculado de acuerdo al costo del empaque y peso de una salchicha.

 Precios Promedio o Únicos Encontrados de Salchichas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey y Querétaro. Precios levantados del 25 al 29 de mayo del 2020.



Marca	Aurrera	BERNINA	BURR	Capistrano	Casa López	CHIMEX	Don Fer	FARM HILL	FUD	FUD Cuida-t	Galicia	go JOCHOS EL SALCHICHERO	Great Value	Great Value
Denominación	Salchicha de pavo/ 2kg	Salchicha de pavo ahumada/ 340g	Salchicha de pavo/ 400 g	Salchicha de pavo/ 500g	Salchicha de pavo con un toque de sal de Celestún/ 500 g	Salchichas de pavo/ 640 g	Salchicha de pavo/ 380 g	Salchicha de pavo sabor ahumado/ 454g	Salchichas de pavo/ 1kg	Salchichas de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo/ A granel	Salchicha de pavo Viena/ A granel	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo Reducida en sodio/ 500 g
Peso promedio por salchicha (g)	41.3 g	73.0 g	51.1 g	63.2 g	63.2 g	33.3 g	39.2 g	47.2 g	51.0 g	52.4 g	62.3 g	43.5 g	63.0 g	61.2 g
Humedad (g)	29.5 g	50.3 g	36.3 g	43.9 g	46.5	22.6	27.7 g	33.1 g	33.4 g	35.2 g	40.7 g	29.5 g	44.4 g	41.3 g
Grasa (g)	2.4 g	5.3 g	3.6 g	5.5 g	3.8 g	2.3 g	2.5 g	4.4 g	6.1 g	6.1 g	6.0 g	2.1 g	3.8 g	6.2 g
Proteína (g)	2.9 g	10.9 g	4.1 g	6.1 g	8.4 g	2.6 g	2.5 g	4.1 g	6.3 g	5.8 g	6.6 g	3.4 g	8.3 g	7.5 g
Carbohidratos (g)	5.4 g	4.0 g	5.3 g	5.5 g	2.6 g	4.8 g	5.6 g	4.2 g	3.5 g	3.6 g	7.1 g	7.3 g	4.4 g	4.3 g
Sodio (g)	0.4 g	0.7 g	0.5 g	0.5 g	0.6 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g	0.4 g	0.5 g	0.4 g
Fécula (almidón) (g)	4.2 g	3.8 g	4.0 g	4.3 g	3.2 g	3.3 g	4.5 g	2.8 g	2.1 g	2.5 g	4.8 g	4.6 g	2.9 g	2.9 g
Aporte energético (kcal)	54.2 kcal	107.0 kcal	70.0 kcal	96.4 kcal	78.5 kcal	50.0 kcal	54.5 kcal	73.1 kcal	93.6 kcal	92.1 kcal	108.5 kcal	61.9 kcal	85.1 kcal	102.9 kcal

Origen de la proteína y/o grasa: Pollo | Pavo | Soya, Pavo, Pollo | Pavo, Pollo | Pavo | Soya, Pavo, Pavo | Soya, Pavo, Pavo, Pavo | Pollo | Soya, Pavo | Pollo | Soya, Pavo | Pollo | Soya, Pavo | Pollo | Soya, Pollo | Pavo | Soya, Pollo | Pavo | Soya, Pollo | Pavo | Soya, Pollo | Pavo | Soya



Marca	ICO San Antonio	KIR	NU-TRES	Oscar Mayer	Oscar Mayer	PARMA Sabori	PARMA Sabori	Pepe Salchicha	Pery	precissimo	SAN RAFAEL	SAN RAFAEL Balance	SAN RAFAEL Balance	zwan PREMIUM Bien Estar
Denominación	Salchicha de pavo Premium/A granel	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchichas de pavo/ 454 g	Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo/ 454 g	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo adicionada con Omega 3 de linaza/ 500 g	Salchicha de pavo/ 800g	Salchicha de pavo/ 620 g	Salchicha de pavo/ 640 g	Salchicha pavo/ 750g	Salchicha de pavo/ 500 g	Salchicha de pavo/ 750 g	Salchicha de pavo/ 500g
Peso promedio por salchicha (g)	57.6 g	62.4 g	54.2 g	45.8 g	45.2 g	63.4 g	63.4 g	39.3 g	31.3 g	32.3 g	63.5 g	60.3 g	62.1 g	61.2 g
Humedad (g)	39.2 g	43.2 g	37.4 g	28.8 g	26.9 g	45.1 g	45.8 g	27.5 g	20.8 g	22.9 g	41.7 g	41.5 g	43.3 g	41.6 g
Grasa (g)	5.0 g	4.5 g	5.0 g	6.6 g	8.9 g	5.8 g	4.6 g	3.2 g	1.8 g	1.8 g	7.9 g	6.6 g	6.8 g	6.1 g
Proteína (g)	6.3 g	5.2 g	4.4 g	5.5 g	5.4 g	6.5 g	6.4 g	2.7 g	1.8 g	2.3 g	7.8 g	6.4 g	6.4 g	6.2 g
Carbohidratos (g)	4.9 g	7.6 g	5.6 g	2.9 g	2.1 g	4.0 g	4.9 g	4.8 g	5.9 g	4.2 g	3.9 g	4.2 g	3.9 g	5.3 g
Sodio (g)	0.5 g	0.6 g	0.5 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g	0.5 g	0.3 g	0.3 g	0.3 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g
Fécula (almidón) (g)	3.4 g	5.9 g	4.2 g	2.4 g	No adiciona	2.8 g	2.9 g	3.8 g	4.4 g	3.3 g	2.4 g	3.2 g	3.1 g	3.3 g
Aporte energético (kcal)	89.9 kcal	91.9 kcal	84.7 kcal	93.6 kcal	109.7 kcal	94.3 kcal	86.3 kcal	58.5 kcal	47.5 gkcal	42.2 kcal	118.2 kcal	102.1 gkcal	102.8 kcal	100.9 kcal

Origen de la proteína y/o grasa: Pavo | Soya | Grasa de cerdo, Pavo | Soya, No especifica, Pavo, Pavo | Cerdo | Pollo, Pollo | Soya, Pollo | Soya, No especifica, Pollo | Pavo | Soya, Pollo | Pavo, Pavo | Soya, Pavo | Soya, Pavo | Soya, Pavo | Soya

Productos ordenados alfabéticamente. ● Estos productos tuvieron menos de 9.5% de proteína.

SALCHICHA VIENA

Precios: \$ Precio promedio \$ Precio único encontrado \$ Precio por 100 g \$ Precio por 100 g calculado de acuerdo al costo del empaque y peso de una salchicha.



Marca	Aurrera	CHIMEX/ Viva	D'Héctor	DUBY	FUD	Galy Galicia	Pepe Salchicha	SAN RAFAEL	zwan PREMIUM
Denominación	Salchicha tipo Viena/ 833 g	Salchichas estilo Viena/A granel	Salchicha tipo Viena/2,5 kg	Salchicha Viena/ 830g	Salchichas tipo Viena/ 266 g	Salchicha tipo Viena/ A granel	Salchicha Viena/ 800g	Salchicha Viena/ 550g	Salchicha Vienesas/ 500g
Peso promedio por salchicha (g)	42.0 g	50.3 g	41.3 g	32.7 g	34.5 g	43.5 g	39.0 g	69.4 g	61.4 g
Humedad (g)	30.0 g	33.1 g	29.4 g	23.1 g	23.0 g	29.3 g	27.1 g	43.8 g	43.0 g
Grasa (g)	2.4 g	4.1 g	2.1 g	2.2 g	3.7 g	1.8 g	3.1 g	10.0 g	5.1 g
Proteína (g)	2.5 g	3.5 g	2.8 g	2.2 g	3.4 g	3.5 g	2.7 g	8.1 g	4.6 g
Carbohidratos (g)	5.9 g	8.0 g	5.9 g	4.4 g	3.3 g	7.6 g	4.9 g	4.9 g	6.9 g
Sodio (g)	0.4 g	0.4 g	0.3 g	0.3 g	0.2 g	0.4 g	0.3 g	0.62 g	0.6 g
Fécula (almidón) (g)	4.6 g	5.3 g	4.0 g	3.6 g	2.6 g	5.3 g	3.9 g	2.5 g	4.9 g
Aporte energético (kcal)	55.1 kcal	83.0 kcal	53.6 kcal	45.9 kcal	60.4 kcal	60.7 kcal	58.5 kcal	142.5 kcal	91.9 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pollo Cerdo Soya	Pollo Pavo Soya Grasa de cerdo	Pollo Grasa de cerdo	Pollo Soya	Pollo Pavo Soya	Pollo Soya	No especifica	Pollo Soya	Pavo

Todas son mexicanas, excepto Oscar Mayer que son de E.U.A.



SALCHICHA HOT DOG



Marca	Chero	FUD	FUD	LALA Plenia	LÍNEA ROJA	NU-TRES	PARMA CAMPESTRE	San Millán	San Millán	TRES CASTILLOS
Denominación	Salchicha Hot Dog de pavo/ A granel	Salchichas de pavo para Hot dog/500 g	Salchichas para Hot dog/500 g	Salchicha hot dog de pavo/340 g	Salchicha Hot Dog de pavo/A granel	Salchicha Hot dog/ 500 g	Salchicha Hot Dog de pavo/500 g	Hot Dog Viena de Pavo/A granel	Salchicha Hot Dog/A granel	Salchicha hot dog de pavo/A granel
Peso promedio por salchicha (g)	45.6 g	51.3 g	51.6 g	69.6 g	50.7 g	54.3 g	66.0 g	44.1 g	42.1 g	47.4 g
Humedad (g)	32.0 g	33.8 g	34.7 g	47.3 g	34.9 g	38.0 g	46.1 g	30.2 g	27.5 g	32.6 g
Grasa (g)	2.5 g	5.8 g	5.9 g	6.1 g	1.7 g	4.4 g	5.8 g	2.0 g	2.9 g	2.8 g
Proteína (g)	2.8 g	6.5 g	4.8 g	7.4 g	2.8 g	3.5 g	5.1 g	3.2 g	3.3 g	2.7 g
Carbohidratos (g)	7.1 g	3.3 g	4.7 g	6.6 g	9.9 g	6.7 g	7.1 g	7.5 g	6.9 g	7.9 g
Sodio (g)	0.3 g	0.5 g	0.4 g	0.6 g	0.4 g	0.5 g	0.5 g	0.3 g	0.4 g	0.5 g
Fécula (almidón) (g)	4.7 g	2.4 g	3.7 g	5.0 g	7.7 g	5.4 g	4.5 g	4.9 g	5.0 g	5.0 g
Aporte energético (kcal)	62.2 kcal	91.6 kcal	91.1 kcal	111 kcal	66.4 kcal	80.1 kcal	100.8 kcal	60.7 kcal	66.9 kcal	67.1 g
Origen de la proteína y/o grasa	Pavo	Pavo Pollo Soya	Pollo Pavo Soya Lardo de cerdo	Pavo Soya	Pollo Pavo	No especifica	Pollo	Pollo Soya	Pavo	Pollo

Un hot dog preparado aporta: 267.6 calorías

Ingrediente	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)
Salchicha	4.2	4	6.8	4.8
Pan	3	1.5	22	114
Mayonesa (15g)	0.2	12.2	0.3	111.8
Cátup (30g)	0.4	0.4	7.2	34
Mostaza (5g)	0.2	0.2	0.3	3
Total	8g	18.3g	13.6g	267.6 kcal

Se consideraron los valores promedio de una salchicha de pavo.

Productos ordenados alfabéticamente. ● Estos productos tuvieron menos de 9.5% de proteína.

*No tiene denominación salchicha.

SALCHICHA PECHUGA DE PAVO



Marca	PARMA Sabori AL NATURAL	PEÑARANDA	SAN RAFAEL	SAN RAFAEL Balance	zwan PREMIUM Bien Estar	zwan PREMIUM Bien Estar
Denominación	Salchicha de pechuga de pavo/ 500 g	Salchicha de pechuga de pavo/ 400 g	Salchicha pechuga pavo/500 g	Salchicha de pechuga de pavo/ 500 g	Salchicha de pechuga de pavo/ 500g	Salchicha de pechuga de pavo/ 500g
Peso promedio por salchicha (g)	65.6 g	66.6 g	62.7 g	62.9 g	62.9 g	62.2 g
Humedad (g)	45.4 g	33.5 g	44.3 g	46.2 g	42.8 g	43.0 g
Grasa (g)	4.3 g	22.4 g	5.7 g	4.3 g	6.7 g	4.0 g
Proteína (g)	7.5 g	7.7 g	7.5 g	7.4 g	5.8 g	5.3 g
Carbohidratos (g)	6.8 g	1.4 g	3.2 g	3.0 g	5.9 g	7.7 g
Sodio (g)	0.4 g	0.5 g	0.5 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g
Fécula (almidón) (g)	4.6 g	No adiciona	2.9 g	2.6 g	5.3 g	5.4 g
Aporte energético (kcal)	96.1 kcal	238 kcal	94.6 kcal	80.9 kcal	106.8 kcal	88.1 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Pavo Pollo	Pechuga de Pavo	Pavo Soya	Pavo Soya	Pechuga de pavo	Pechuga de pavo

*Al momento de la adquisición se encontraron etiquetas distintas.

SALCHICHA PARA ASAR



Marca	BAFAR	CHIMEX	KIR	zwan
Denominación	Salchicha campestre para asar/ 8 piezas	Salchicha para asar/ 800 g	Salchicha para asar/ 800 g	Salchicha para asar/800g
Peso promedio por salchicha (g)	100.2 g	101.6 g	98.4 g	100.0 g
Humedad (g)	58.51 g	61.8 g	66.3 g	65.5 g
Grasa (g)	16.5 g	19.6 g	11.8 g	13.7 g
Proteína (g)	7.6 g	10.9 g	7.2 g	9.4 g
Carbohidratos (g)	14.3 g	6.1 g	10.6 g	8.6 g
Sodio (g)	1.0 g	1.0 g	0.8 g	0.8 g
Fécula (almidón) (g)	9.6 g	3.1 g	7.9 g	5.7 g
Aporte energético (kcal)	235.8 kcal	244.3 kcal	176.9 kcal	195.5 kcal
Origen de la proteína y/o grasa	Cerdo Pollo	Pollo Lardo y corazón de cerdo Soya	Pollo Carne y grasa de cerdo Soya	Cerdo Pollo Soya

Productos ordenados alfabéticamente. ● Estos productos tuvieron menos de 9.5% de proteína.

Recomendaciones

Compara

Analiza los precios. Lee las etiquetas. Las que declaran fécula, harinas, soya y grasas deben ser más baratas.

Considera

El aporte nutrimental por proteína en estos productos puede provenir de otros ingredientes como la soya.

Evita

Si se preparan como platillo o acompañadas de otros ingredientes no agregues más sal.

Moderada

Si padeces hipertensión arterial moderada el consumo de salchichas y otros embutidos.

Pon atención

Varias marcas adicionan harinas, lo que deben considerar las personas con enfermedad celiaca.

Recuerda

Cuando compres tu despensa, que sea lo último que adquieras para que no esté tanto tiempo sin refrigerar.

Verifica

El producto de tu elección tuvo que estar en refrigeración. Revisa también que esté dentro de la fecha de caducidad.

ELIGE RAZONADAMENTE

En el siguiente ejercicio comparamos el contenido nutrimental de dos salchichas, por pieza, de las categorías Salchicha de Pavo y Salchicha para Asar. Checa lo que encontramos.



PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo.

22.4 g	GRASA	19.6 g
7.7 g	PROTEÍNA	10.9 g
238 kcal	KILOCALORÍAS	244.3 kcal
66.6 g	PESO	101.6 g

Valores por salchicha



CHIMEX Salchicha para asar.



Como puedes ver el aporte nutrimental no está muy alejado uno del otro siendo que la pieza de pechuga de pavo es de menor tamaño. El hecho de que sea de Pavo no significa que sea más saludable.

Recuerda que un Consumo Informado es un Consumo Razonado.

CONCLUSIONES

MARCAS SIN SOYA

La adición de soya es una forma de sustituir a la carne y ajustar los niveles de proteína, aunque entre las marcas analizadas no supera el 5%. No la adicionan:



BERNINA
Salchicha de pavo ahumada
México/ 340g



BURR
Salchicha de pavo
México/ 400 g



Casa López
Salchicha de pavo
México/ 500 g



Chero
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel



D'Héctor
Salchicha tipo Viena
México/ 2.5 kg



Don Fer
Salchicha de pavo
México/ 380 g



FARM HILL
Salchicha de pavo sabor ahumado
México/ 454g



LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel



NU-TRES
Salchicha de pavo
México/ 500 g



Oscar Mayer
Salchichas de pavo
E.U.A. / 454 g



Oscar Mayer
Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo
E.U.A. / 454 g



PARMA CAMPESTRE
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ 500 g



PARMA Sabori AL NATURAL
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 500 g



PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 400 g



Pepe Salchicha
Salchicha de pavo
México/ 800 g



precissimo
Salchicha de pavo
México/ 640 g



San Millán
Salchicha Hot Dog
México/ A granel



TRES CASTILLOS
Salchicha hot dog de pavo
México/ A granel



zwan PREMIUM
Salchicha Vienesas
México/ 500 g



zwan PREMIUM Bien Estar
Salchicha de Pechuga de Pavo
México/ 500g



zwan PREMIUM Bien Estar
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 500g

NO ADICIONAN FÉCULA

La presencia de almidón abarata los costos de fabricación y hace más energéticos a los productos. Las siguientes marcas no lo adicionan:



Oscar Mayer
Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo / E.U.A. / 454 g



PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 400 g

LIBRES DE PATÓGENOS

En cuanto a calidad sanitaria ningún producto tuvo microorganismos patógenos.

HACEN LO QUE QUIEREN

Es notorio un desorden en el mercado, la norma es antigua y voluntaria por lo que los productores no están obligados a seguirla. Las diversas marcas tienen composiciones diferentes y todas usan por igual la denominación salchicha.



Aunque se trate de una norma de carácter voluntario, la LEY FEDERAL SOBRE METROLOGÍA Y NORMALIZACIÓN señala en el Artículo 54- "Las normas mexicanas, constituirán referencia para determinar la calidad de los productos y servicios de que se trate, particularmente para la protección y orientación de los consumidores..."

PROTEÍNA

Aunque no es obligatoria la NMX-F-065-1984 establece un parámetro mínimo de proteína, el cual es de 9.5%. Si aplicáramos este criterio a las salchichas analizadas, no todas estarían cumpliendo el estándar de calidad ya que:

28 productos contienen menos de 9.5% de proteína.

MÁS CARBOHIDRATOS

Presentes por la adición de féculas, almidones y harinas.



LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México A granel.

19.4%
de carbohidratos



ALTO CONTENIDO DE GRASA Y CALORÍAS

PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo de 400 g.

Tuvo **33.66%** de grasa

Y **238 kcal** (en una salchicha)

SON MÁS AGUA

El contenido de agua en las salchichas es elevado, en las analizadas aquí encontramos entre 50% y 74%.

CARNE
SOYA, GRASA,
CARBOHIDRATOS,
SODIO Y FÉCULA

AGUA



Casa López
Salchicha de pavo
México/ 500 g



PEÑARANDA
Salchicha de pechuga de pavo
México/ 400 g

AGUA Y ALMIDÓN

Hay productos que en la suma del agua y la fécula hacen más del 80% del producto.

CARNE
SOYA, GRASA,
CARBOHIDRATOS
Y SODIO

AGUA Y ALMIDÓN



Aurrera
Salchicha de pavo
México/ 2kg



Aurrera
Salchicha tipo Viena
México/ 833 g



Chero
Salchicha Hot Dog de pavo/
México/ A granel



D'Héctor
Salchicha tipo Viena
México/ 2.5 kg



Don Fer
Salchicha de pavo
México/ 380 g



DUBY
Salchicha Viena
México/ 830g



LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel



Pery
Salchicha de pavo
México/ 620 g



precissimo
Salchicha de pavo
México/ 640 g

ALTAS EN SODIO

Los agentes de curado, conservadores y sal hacen que la salchicha contenga sodio.

Encontramos que las salchichas analizadas contienen entre:

595.6 y 1014.6 mg
de sodio en 100 g de salchicha.

MIENTEN

NO SON DE PAVO

Se ostentan como producto de pavo pero están elaborados con pollo.



PARMA Sabori
Salchicha de pavo
México/ 500 g



PARMA Sabori
Salchicha de pavo adicionada
con Omega 3 de linaza
México/ 500 g



San Millán
Hot Dog Viena de Pavo
México/ A granel



TRES CASTILLOS
Salchicha hot dog de pavo
México/ A granel

TIENEN MÁS POLLO QUE PAVO

Dicen que son de pavo, pero contienen pollo en mayor proporción.



Capistrano
Salchicha de pavo
México/ 500 g



Great Value
Salchicha de pavo
Reducida en sodio
México/ 500 g



LÍNEA ROJA
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ A granel



Pery
Salchicha de pavo
México/ 620 g



Aurrera
Salchicha de pavo
México/ 2 kg



BURR
Salchicha de pavo
México/ 400 g



Great Value
Salchicha de pavo
México/ 500 g



PARMA CAMPESTRE
Salchicha Hot Dog de pavo
México/ 500 g



precissimo
Salchicha de pavo
México/ 640 g



QUE NO TE ENGAÑEN

Declaran como primer ingrediente carne de ave pero es agua.

NO VERAZ



Aurrera
Salchicha tipo Viena
México/ 833 g



DUBY
Salchicha Viena
México/ 830 g



Don Fer
Salchicha de pavo
México/ 380 g

CONTIENEN POLLO

Se ostentan como producto de pavo pero además contienen pollo.

NO VERAZ



FUD
Salchichas de pavo
México/ 1 kg



FUD
Salchichas de pavo para Hot dog
México/ 500 g



Galicia
Salchicha de pavo
México/ A granel



go JOCHOS EL SALCHICHERO
Salchicha de pavo Viena
México/ A granel

¿LES FALTÓ SALCHICHA!

Su contenido neto es menor al declarado. DUBY 1.4% menos en 1 de tres unidades. Great Value 3.8% menos en 1 de 3 unidades. San Rafael 3.8% menos en 2 de 3 unidades.

NO CUMPLE



DUBY
Salchicha Viena
México/ 830 g
(una de tres unidades)



Great Value
Salchicha de pavo Reducida en sodio
México/ 500 g
(una de tres unidades)



SAN RAFAEL Balance
Salchicha de pavo
México/ 500 g
(dos de tres unidades)

¿DE CUÁL AVE?

Indican en sus ingredientes carne de ave pero no especifican de qué ave provienen aun en el caso de las que dicen ser de salchicha de pavo.

NO VERAZ



NU-TRES
Salchicha Hot dog
México/ 500 g



NU-TRES
Salchicha de pavo
México/ 500 g



Pepe Salchicha
Salchicha de pavo
México/ 800 g



Pepe Salchicha
Salchicha Viena
México/ 800 g

¿DE PAVO Y SIN CONSERVADORES?

Dice ser producto de pavo pero también contiene pollo. Ostenta la leyenda "sin conservadores" pero sí los contiene.



PARMA Sabori AL NATURAL
Salchicha de pechuga de pavo/ 500 g

LA MÁS MENTIROSA



FUD Cuida-t
Salchichas de pavo /
México/ 500 g

- ⊗ Se ostenta como producto de pavo pero también contiene pollo.
- ⊗ Contiene la misma cantidad de sodio que el producto regular incumpliendo la leyenda "reducido en sodio".
- ⊗ Contiene la misma cantidad de grasa que el producto regular incumpliendo la leyenda "reducido en grasa".



Los productos que han sido encontrados en el mercado están siendo **inmovilizados** por incumplimiento a las normas aplicables, fueron sujetos a actos administrativos y están en proceso de la sanción que en su caso corresponda.

ELIGE DE ACUERDO A TU TIPO DE DIETA, TE PRESENTAMOS LAS QUE TIENEN MÁS

Más Grasa	Más Proteína	Mayor Aporte Energético
SALCHICHA DE PAVO  8.9 g Oscar Mayer Salchichas clásicas de pavo, pollo y cerdo E.U.A. / 454 g	SALCHICHA DE PAVO  10.9 g BERNINA Salchicha de pavo ahumada México/ 340 g	SALCHICHA DE PAVO  118.2 kcal SAN RAFAEL Salchicha Pavo México/ 750 g
SALCHICHA VIENA  10.0 g SAN RAFAEL Salchicha Viena México/ 550 g	SALCHICHA VIENA  8.1 g SAN RAFAEL Salchicha Viena México/ 550 g	SALCHICHA VIENA  142.5 kcal SAN RAFAEL Salchicha Viena México/ 550 g
SALCHICHA PARA ASAR  19.6 g CHIMEX Salchicha para asar México/ 800 g	SALCHICHA PARA ASAR  10.9 g CHIMEX Salchicha para asar México/ 800 g	SALCHICHA PARA ASAR  244.3 kcal CHIMEX Salchicha para asar México/ 800 g
SALCHICHA HOT DOG  6.1 g LALA Plenia Salchicha hot dog de pavo México/ 340 g	SALCHICHA HOT DOG  7.4 g LALA Plenia Salchicha hot dog de pavo México/ 340 g	SALCHICHA HOT DOG  111.0 kcal LALA Plenia Salchicha hot dog de pavo México/ 340 g
SALCHICHA PECHUGA DE PAVO  22.4 g PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo México/ 400 g	SALCHICHA PECHUGA DE PAVO  7.7 g PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo México/ 400 g	SALCHICHA PECHUGA DE PAVO  238.0 kcal PEÑARANDA Salchicha de pechuga de pavo México/ 400 g

Los datos se refieren a una pieza de salchicha, por lo que estos contenidos dependen del peso de la misma.