

# ¡Sopas instantáneas fuera! Porqué las sacan del mercado



Si eres de las personas que entró en pánico por el retiro de las **sopas instantáneas** en México, Verónica Flores, directora del Departamento Regional de **Nutrición y Bienestar Integral**, explica a CONECTA el porqué de la decisión de la [PROFECO](#).

La razón del retiro del mercado de este producto, es porque las empresas **no especifican los riesgos que ocasiona la ingesta de dichas sopas**, además de mentir en los ingredientes, así lo explica la profesora del [Tec en Ciudad de México](#).

*“Se retiran por **publicidad engañosa**, decir que contienen ingredientes que no tienen, **falta de información nutrimental** en el empaque, falta de instrucciones en español o porque el empaque que utilizan al calentarse en microondas puede desprender compuestos tóxicos.*”

*“Es importante que los productos que se venden en el país cumplan con la legislación Mexicana y **que no se vendan en empaques que puedan desprender sustancias tóxicas**, en el momento que cumplan con las reglas de etiquetado es probable que regresen al mercado”,* explicó.



width="900" loading="lazy">

La PROFECO anunció a través de un comunicado que el retiro se dio luego de un estudio de calidad realizado por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** a 33 productos de **sopas instantáneas** de diferentes marcas.

*“Se están retirando principalmente por **no cumplir con las reglas de etiquetado que entró en vigor el 1 de octubre de 2020**, es un seguimiento al cumplimiento de la norma”,* agregó la profesora.

### **¡Cambia tu alimentación!**

Si bien, el consumir **productos instantáneos** de manera esporádica no representa un daño importante a la salud, es conveniente evitarlos y sustituirlos por alimentos hechos en casa, así lo explicó la experta.

*“Lo mejor es **intentar consumir alimentos frescos y de preparación casera**, si se va a comprar un producto listo para consumirse verificar que **no sea tan alto en sodio, calorías y/o azúcares añadidos**.”*

*“El consumo de una sopa instantánea de vez en cuando no tiene un impacto importante a la salud, lo importante es **no basar la dieta en este tipo de productos ultraprocesados**”, finalizó.*

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER:**