

Cereales de caja

Tienen un alto contenido de azúcares y algunos de grasa y sodio.

Son una alternativa popular para el desayuno por su variedad y rápida preparación.

La oferta en el mercado de estos productos incluye opciones ricas en fibra, adicionadas con vitaminas y minerales, azucaradas o con chocolate.

Uno de los ingredientes de estos productos son los azúcares, que si se ingieren en exceso pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad.

Para conocer su verdadero aporte nutrimental, nos dimos a la tarea de analizarlos para que elijas de manera informada el cereal que llegará a tu mesa.

Este estudio fue realizado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.



Conoce el estudio

Se analizaron 43 productos:

- 4 cereales
- 2 cereales horneados
- 2 de arroz
- 2 de avena
- 12 de maíz
- 1 de maíz y amaranto
- 2 de maíz y quinoa
- 5 de maíz, trigo y avena
- 3 de maíz y arroz
- 1 de maíz y avena
- 2 de maíz y trigo
- 1 de quinoa y arroz
- 2 de trigo
- 1 de salvado de trigo
- 1 de trigo integral y arroz
- 2 de trigo y maíz

Las pruebas

Información comercial

Está presente en las etiquetas de los productos y debe cumplir los requisitos de la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*. Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran denominación, contenido neto, sistema de etiquetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyenda de conservación, ingredientes, alérgenos, lote y fecha de caducidad o consumo preferente.

Sistema de etiquetado frontal

Incluye símbolos de la información nutricional complementaria y las leyendas precautorias.

Lote
Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente

Marca
Es todo signo visible que distingue productos de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Denominación
Nombre del producto.

Contenido neto
Cantidad de producto que contiene el envase.

Declaración nutricional

Ingredientes
Cualquier sustancia o producto, incluidos los aditivos que se empleen en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento de un alimento.

Alérgenos
Ingredientes que pueden provocar una reacción alérgica.

Leyenda de conservación

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto



Contenido neto

Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad declarada en la etiqueta.



Aporte nutrimental

Se determinó la cantidad de proteína, grasa, carbohidratos, humedad y cenizas, ya que estos son los principales componentes del aporte nutricional y energético necesario para el adecuado funcionamiento del organismo, cuyo consumo siempre debe mantenerse en equilibrio.



Azúcares

Se determinó la cantidad de azúcares presente en los productos, ya que

pueden adicionarse durante su procesamiento y es importante controlar su consumo.



Minerales

Se determinaron los contenidos de sodio, calcio, zinc y hierro, ya que varios de los productos los adicionan.



Contenido energético

Se calculó el aporte calórico que dan 100 gramos de producto, considerando que cada gramo de proteína y carbohidratos aporta 4 kilocalorías y cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.

NORMATIVIDAD

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

NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados—Información comercial y sanitaria.

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados—Contenido neto—Tolerancias y métodos de verificación.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 18 de mayo al 13 de agosto de 2026

Periodo de adquisición del producto: del 18 de mayo al 22 de julio de 2026

Productos analizados: 43

Pruebas realizadas: 2 942

Cereales



Marca		DASAVERNA CEREAL ARTESANAL	KELLOGG'S ORIGINS PROTEÍNA	POST HONEY BUNCHES OF OATS	SPECIAL K ORIGINAL
Descripción general		Hojuelas integrales con granos enteros, semillas y frutas con un toque de miel de abeja 380 g	Hojuelas de cereales sabor maple con proteína vegetal y almendras, adicionadas con vitaminas y hierro 390 g	Cereal multigrano con granola, almendras y miel fortificado con vitaminas y minerales 340 g	Hojuelas de cereal con grano entero, adicionadas con vitaminas y minerales 530 g
País de origen		México	México	EUA	México
Información comercial					
Contenido neto					
Grasa g/100 g		19.2	9.2	7.7	2.1
Proteína g/100 g		10.6	15.4	8.6	9.9
Azúcares g/100 g		16.1	26.7	20.8	0.8
Carbohidratos g/100 g		64.5	68.5	78.0	80.4
Contenido energético (kcal/100 g)		445	392	393	364
Sodio mg/100 g		159	193	337	223
Minerales mg/100 g	Calcio	125	750	31	484
	Zinc	2	9	2	18
	Hierro	<3	7	10	9
Sistema de etiquetado frontal					
		· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 12.5 g/100 g, pero en realidad contiene 10.6 g.	· Presenta leyenda "Proteína 12 g" que, al ostentar sellos, no debe estar en la superficie principal del envase.		

Productos ordenados alfabéticamente.

Cereales horneados

Quién es Quién
en los precios

Precio promedio de cereales de caja en la Ciudad de México y zona metropolitana, Playa del Carmen, Tampico y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 26 de agosto al 8 de septiembre de 2026.



Marca		NÜWA BARRINOLAS	NÜWA BARRINOLAS
Descripción general		Cereal horneado con canela 350 g	Cereal horneado con cocoa 350 g
País de origen		🇲🇽 México	🇲🇽 México
Información comercial		✗	✗
Contenido neto		✓	✓
Grasa g/100 g		17.8	20.3
Proteína g/100 g		42.0	33.6
Azúcares g/100 g		12.0	13.0
Carbohidratos g/100 g		30.3	36.4
Contenido energético (kcal/100 g)		330	346
Sodio mg/100 g		520	401
Minerales mg/100 g	Calcio	647	173
	Zinc	3	3
	Hierro	8	10
Sistema de etiquetado frontal		-	-
		· La denominación del producto no describe sus características y composición. · Tiene más grasa de la que declara. Indica 13.2 g/100 g, pero en realidad contiene 17.8 g. · Tiene más sodio del que declara. Indica 322 mg/100 g, pero en realidad contiene 520 mg. · Endulzado con alulosa. · Ostenta símbolos de unidades incorrectos. Dice "G" y "KCAL", pero debe decir "g" y "kcal".	· La denominación del producto no describe sus características y composición. · Tiene más grasa de la que declara. Indica 12.3 g/100 g, pero en realidad contiene 20.3 g. · Tiene más sodio del que declara. Indica 328 mg/100 g, pero en realidad contiene 401 mg. · Endulzado con alulosa. · Ostenta símbolos de unidades incorrectos. Dice "G" y "KCAL", pero debe decir "g" y "kcal".

De arroz



Marca		KELLOGG'S CHOCO KRISPIS	POST FRUITY PEBBLES BRAND
Descripción general		Granos de arroz inflados con sabor a chocolate, adicionados con vitaminas y minerales 350 g	Cereal de arroz endulzado sabor a frutas fortificado con vitaminas y minerales 311 g
País de origen		México	EUA
Información comercial		✓	✓
Contenido neto		✓	✓
Grasa g/100 g		2.0	4.9
Proteína g/100 g		5.6	5.7
Azúcares g/100 g		30.2	35.5
Carbohidratos g/100 g		85.8	83.6
Contenido energético (kcal/100 g)		379	398
Sodio mg/100 g		254	517
Minerales mg/100 g	Calcio	510	6
	Zinc	9	7
	Hierro	<3	4
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO

De avena



Marca		CHEERIOS GENERAL MILLS	MALT-O-MEAL MARSHMALLOW MATEYS
Descripción general		Cereal de avena con fresa y manzana 317 g	Cereal de grano entero de avena endulzado con malvaviscos 320 g
País de origen		EUA	EUA
Información comercial		✗	✗
Contenido neto		✓	✓
Grasa g/100 g		6.9	4.2
Proteína g/100 g		21.8	7.0
Azúcares g/100 g		32.1	41.1
Carbohidratos g/100 g		62.9	81.3
Contenido energético (kcal/100 g)		380	371
Sodio mg/100 g		477	559
Minerales mg/100 g	Calcio	780	384
	Zinc	11	5
	Hierro	12	12
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO
		· Presenta información en inglés que, al ostentar sellos, no debe estar en la superficie principal del envase.	· Presenta información en inglés con íconos no vigentes.

Productos ordenados alfabéticamente.

De maíz

Quién es Quién
en los precios

Precio promedio de cereales de caja en la Ciudad de México y zona metropolitana, Playa del Carmen, Tampico y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 26 de agosto al 8 de septiembre de 2026.



Marca		GREAT VALUE AZUCARADAS	KELLOGG'S CORN FLAKES EL ORIGINAL	KELLOGG'S CORN POPS	KELLOGG'S EXTRA
Descripción general		Hojuelas de maíz escarchadas con azúcar 620 g	Hojuelas de maíz, adicionadas con vitaminas y hierro 185 g	Maíz inflado y endulzado, adicionado con vitaminas y hierro 450 g	Hojuelas de maíz sabor durazno con trocitos de manzana, adicionadas con vitaminas y hierro 420 g
País de origen		México	México	México	México
Información comercial		✗	✓	✗	✗
Contenido neto		✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g		1.4	1.0	1.6	0.7
Proteína g/100 g		5.6	6.2	3.7	4.3
Azúcares g/100 g		23.4	9.1	42.5	35.8
Carbohidratos g/100 g		87.5	87.3	90.3	89.6
Contenido energético (kcal/100 g)		376	369	387	370
Sodio mg/100 g		238	217	221	152
Minerales mg/100 g	Calcio	5	5	9	13
	Zinc	<0.3	<0.3	<0.3	<0.3
	Hierro	<3	9	11	5
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES
		Tiene más grasa de la que declara. Indica 0 g/100 g, pero en realidad contiene 1.4 g.		Tiene más grasa de la que declara. Indica 0.2 g/100 g, pero en realidad contiene 1.6 g.	Presenta leyenda e imagen de un personaje que, al ostentar sellos, no deben estar en la superficie del envase.

● De maíz



Marca		KELLOGG'S ZUCARITAS	LUCKY CHARMS GENERAL MILLS	NESTLÉ CARLOS V CEREAL	NESTLÉ CORN FLAKES
Descripción general		Hojuelas de maíz escarchadas con azúcar, adicionadas con vitaminas y hierro 380 g	Cereal de maíz integral con malvaviscos y cocoa, adicionado con vitaminas y minerales 250 g	Cereal de maíz integral sabor a chocolate, adicionado con vitaminas y minerales 590 g	Cereal de maíz integral, fortificado, libre de gluten 500 g
País de origen		México	México	México	México
Información comercial					
Contenido neto					
Grasa g/100 g		1.4	4.8	5.4	3.0
Proteína g/100 g		3.8	5.8	5.7	7.2
Azúcares g/100 g		40.1	32.4	26.1	6.5
Carbohidratos g/100 g		89.9	83.0	83.6	83.0
Contenido energético (kcal/100 g)		384	379	382	368
Sodio mg/100 g		135	261	110	268
Minerales mg/100 g	Calcio	8	663	575	507
	Zinc	<0.3	5	4	5
	Hierro	5	7	3	7
Sistema de etiquetado frontal					

Productos ordenados alfabéticamente.

De maíz

Quién es Quién en los precios

Precio promedio de cereales de caja en la Ciudad de México y zona metropolitana, Playa del Carmen, Tampico y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 26 de agosto al 8 de septiembre de 2026.



Marca		NESTLÉ TRIX	PRECÍSSIMO	PRECÍSSIMO	SELECTO BRAND AZUCARADAS
Descripción general		Cereal de maíz integral con malvaviscos adicionado con vitaminas y minerales 230 g	Hojuelas de maíz adicionadas con 8 vitaminas y minerales 400 g	Hojuelas de maíz con azúcar, adicionadas con 8 vitaminas y minerales 400 g	Cereal de hojuelas de maíz con azúcar, adicionadas con vitaminas y minerales 400 g
País de origen		México	México	México	México
Información comercial		✓	✓	✓	✗
Contenido neto		✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g		5.6	0.5	1.4	1.9
Proteína g/100 g		3.8	5.7	4.2	4.6
Azúcares g/100 g		26.9	13.2	30.3	29.5
Carbohidratos g/100 g		85.7	86.6	88.6	88.0
Contenido energético (kcal/100 g)		391	358	380	382
Sodio mg/100 g		203	179	219	250
Minerales mg/100 g	Calcio	576	6	11	7
	Zinc	4	9	10	6
	Hierro	<3	5	6	9
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES

· Indica CONSUMO PREFERENTE, pero señala CAD: 31 03 2027.

● De maíz y amaranto



Marca		NESTLÉ CORN FLAKES AMARANTO
Descripción general		Cereal de maíz integral, fortificado, con amaranto, libre de gluten 420 g
País de origen		México
Información comercial		
Contenido neto		
Grasa g/100 g		3.1
Proteína g/100 g		6.6
Azúcares g/100 g		18.2
Carbohidratos g/100 g		83.6
Contenido energético (kcal/100 g)		367
Sodio mg/100 g		293
Minerales mg/100 g	Calcio	615
	Zinc	5
	Hierro	5
Sistema de etiquetado frontal		

● De maíz y quinoa



Marca		GROOVIES TROPICAL FROOTYS	GROOVIES COCOA GROOVE CHOCOLATE
Descripción general		Cereal de maíz y quinoa sabor frutas fortificado con vitaminas y minerales 250 g	Cereal de maíz y quinoa sabor chocolate fortificado con vitaminas y minerales 250 g
País de origen		México	México
Información comercial			
Contenido neto			
Grasa g/100 g		3.9	4.0
Proteína g/100 g		9.7	9.7
Azúcares g/100 g		1.3	1.2
Carbohidratos g/100 g		78.5	77.4
Contenido energético (kcal/100 g)		284	281
Sodio mg/100 g		207	294
Minerales mg/100 g	Calcio	19	30
	Zinc	2	2
	Hierro	<3	8
Sistema de etiquetado frontal		-	-
		· Tiene más grasa de la que declara. Indica 2 g/100 g, pero en realidad contiene 3.9 g. · Endulzado con alulosa.	· Tiene más grasa de la que declara. Indica 2 g/100 g, pero en realidad contiene 4.0 g. · Endulzado con alulosa.

Productos ordenados alfabéticamente.

De maíz, trigo y avena

Quién es Quién
en los precios

Precio promedio de cereales de caja en la Ciudad de México y zona metropolitana, Playa del Carmen, Tampico y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 26 de agosto al 8 de septiembre de 2026.



Marca		FIRST STREET APPLE WHIRLS	GREAT VALUE FRUTIAROS	KELLOGG'S FROOT LOOPS	KELLOGG'S FROOT LOOPS
Descripción general		Cereal de maíz, trigo y avena endulzado sabor a manzana y canela 346 g	Cereal de maíz, trigo y avena con sabor a frutas 410 g	Cereal de maíz, trigo y avena, con sabores a frutas, adicionado con vitaminas y minerales 380 g	Cereal de maíz, trigo y avena, con sabores a frutas y malaviscos, adicionado con vitaminas y minerales 245 g
País de origen		EUA	México	México	México
Información comercial					
Contenido neto					
Grasa g/100 g		2.1	2.4	3.7	3.3
Proteína g/100 g		5.6	5.7	5.6	5.6
Azúcares g/100 g		46.8	27.6	41.0	45.0
Carbohidratos g/100 g		86.7	85.5	86.6	87.3
Contenido energético (kcal/100 g)		377	375	398	397
Sodio mg/100 g		477	266	161	166
Minerales mg/100 g	Calcio	283	101	18	18
	Zinc	19	8	12	11
	Hierro	8	8	<3	4
Sistema de etiquetado frontal					

· Presenta información en inglés que, al ostentar sellos, no debe estar en la superficie principal del envase.

● De maíz, trigo y avena



Marca		SELECTO BRAND ARITOS FRUTAS
Descripción general		Aritos de maíz, trigo y avena sabor a frutas, adicionados con vitaminas y minerales 400 g
País de origen		México
Información comercial		
Contenido neto		
Grasa g/100 g		2.3
Proteína g/100 g		6.0
Azúcares g/100 g		29.7
Carbohidratos g/100 g		85.5
Contenido energético (kcal/100 g)		378
Sodio mg/100 g		262
Minerales mg/100 g	Calcio	96
	Zinc	8
	Hierro	9
Sistema de etiquetado frontal		
· Indica CONSUMO PREFERENTE, pero señala CAD: 30/04/2027.		

● De maíz y arroz



Marca		GREAT VALUE CHOCO BOWL	PRECÍSSIMO CEREAL BOLITAS
Descripción general		Cereal de maíz y arroz con sabor a chocolate 650 g	Cereal de maíz y arroz sabor a chocolate adicionado con 8 vitaminas y minerales 400 g
País de origen		México	México
Información comercial			
Contenido neto			
Grasa g/100 g		3.8	3.3
Proteína g/100 g		5.8	5.2
Azúcares g/100 g		30.4	27.6
Carbohidratos g/100 g		83.4	85.3
Contenido energético (kcal/100 g)		368	377
Sodio mg/100 g		252	285
Minerales mg/100 g	Calcio	96	89
	Zinc	8	6
	Hierro	8	10
Sistema de etiquetado frontal			

Productos ordenados alfabéticamente.

De maíz y arroz



Marca		SELECTO BRAND CHOCO BOLITAS
Descripción general		Cereal de bolitas de maíz y arroz sabor a chocolate, adicionados con vitaminas y minerales 400 g
País de origen		México
Información comercial		✗
Contenido neto		✗
Grasa g/100 g		2.9
Proteína g/100 g		4.7
Azúcares g/100 g		28.0
Carbohidratos g/100 g		85.5
Contenido energético (kcal/100 g)		378
Sodio mg/100 g		272
Minerales mg/100 g	Calcio	91
	Zinc	7
	Hierro	9
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORIAS EXCESO AZÚCARES · No cumple con el contenido neto declarado. Indica 400 g, pero en realidad contiene 375.4 g. · Indica CONSUMO PREFERENTE, pero señala CAD: 31/03/2027.

De maíz y avena

Quién es Quién
en los precios

Precio promedio de cereales de caja en la Ciudad de México y zona metropolitana, Playa del Carmen, Tampico y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 26 de agosto al 8 de septiembre de 2026.



Marca		FIRST STREET BERRY BUNCH O'KRUNCH
Descripción general		Cereal de maíz y avena endulzado sabor a frutas 332 g
País de origen		EUA
Información comercial		✗
Contenido neto		✓
Grasa g/100 g		3.0
Proteína g/100 g		5.2
Azúcares g/100 g		32.8
Carbohidratos g/100 g		86.0
Contenido energético (kcal/100 g)		382
Sodio mg/100 g		547
Minerales mg/100 g	Calcio	15
	Zinc	1
	Hierro	19
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORIAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO · Tiene más grasa de la que declara. Indica 1.19 g/100 g, pero en realidad contiene 3.0 g. · Presenta información en inglés que, al ostentar sellos, no debe estar en la superficie principal del envase.

* El precio promedio incluye precio en tienda física y precio en tienda en línea.

● De maíz y trigo



Marca		GOLDEN HILLS	NESTLÉ NESQUIK
Descripción general		Cereal de hojuelas de maíz y trigo sabor chocolate 600 g	Cereal de maíz y trigo integrales sabor a chocolate, fortificado con vitaminas y minerales 620 g
País de origen		México	México
Información comercial		✓	✓
Contenido neto		✓	✓
Grasa g/100 g		3.2	4.7
Proteína g/100 g		5.7	5.9
Azúcares g/100 g		27.9	28.2
Carbohidratos g/100 g		84.6	83.3
Contenido energético (kcal/100 g)		379	368
Sodio mg/100 g		619	182
Minerales mg/100 g	Calcio	180	565
	Zinc	3	5
	Hierro	6	5
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES

● De quinoa y arroz



Marca		WIPALA
Descripción general		Cereal de quinoa y arroz sabor canela 200 g
País de origen		Ecuador
Información comercial		✗
Contenido neto		✓
Grasa g/100 g		1.5
Proteína g/100 g		6.6
Azúcares g/100 g		13.2
Carbohidratos g/100 g		85.7
Contenido energético (kcal/100 g)		343
Sodio mg/100 g		416
Minerales mg/100 g	Calcio	310
	Zinc	2
	Hierro	<3
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO GRASAS SATURADAS
		· Tiene menos proteína de la que declara. Indica 10 g/100 g, pero en realidad contiene 6.6 g. · Tiene más sodio del que declara. Indica 0 mg/100 g, pero en realidad contiene 416 mg.

Productos ordenados alfabéticamente.
* El precio promedio incluye precio en tienda física y precio en tienda en línea.

● De trigo



Marca		MALT-O-MEAL FROSTED MINI SPOONERS	NESTLÉ KITKAT
Descripción general		Cereal de grano entero de trigo endulzado 425 g	Cereal de trigo sabor a chocolate 330 g
País de origen		🇺🇸 EUA	🇨🇭 Suiza
Información comercial		❌	❌
Contenido neto		✅	✅
Grasa g/100 g		2.3	11.1
Proteína g/100 g		9.1	7.9
Azúcares g/100 g		21.2	24.4
Carbohidratos g/100 g		81.2	74.0
Contenido energético (kcal/100 g)		340	402
Sodio mg/100 g		23	147
Minerales mg/100 g	Calcio	5	406
	Zinc	11	1
	Hierro	10	6
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES	EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES
		· Presenta información en inglés con íconos no vigentes.	· El color de fondo de los sellos no cumple con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

● De salvado de trigo



Marca		KELLOGG'S ALL BRAN ORIGINAL
Descripción general		Cereal de salvado de trigo, adicionado con vitaminas y hierro 775 g
País de origen		🇲🇽 México
Información comercial		❌
Contenido neto		✅
Grasa g/100 g		5.6
Proteína g/100 g		15.4
Azúcares g/100 g		15.6
Carbohidratos g/100 g		71.6
Contenido energético (kcal/100 g)		282
Sodio mg/100 g		231
Minerales mg/100 g	Calcio	80
	Zinc	8
	Hierro	13
Sistema de etiquetado frontal		-
		· Tiene más grasa de la que declara. Indica 3.5 g/100 g, pero en realidad contiene 5.6 g.

De trigo integral y arroz



Marca		NESTLÉ FITNESS ORIGINAL
Descripción general		Hojuelas de trigo integral y arroz fortificadas 570 g
País de origen		México
Información comercial		✓
Contenido neto		✓
Grasa g/100 g		2.6
Proteína g/100 g		10.7
Azúcares g/100 g		5.7
Carbohidratos g/100 g		78.5
Contenido energético (kcal/100 g)		268
Sodio mg/100 g		228
Minerales mg/100 g	Calcio	990
	Zinc	6
	Hierro	8
Sistema de etiquetado frontal		CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

De trigo y maíz



Marca		GOLDEN GRAHAMS GENERAL MILLS	KELLOGG'S ALL BRAN FLAKES
Descripción general		Cereal de trigo y maíz 473 g	Hojuelas de trigo y maíz, adicionadas con vitaminas y hierro 570 g
País de origen		EUA	México
Información comercial		✗	✓
Contenido neto		✓	✓
Grasa g/100 g		4.9	2.4
Proteína g/100 g		6.1	12.2
Azúcares g/100 g		30.9	7.6
Carbohidratos g/100 g		82.1	78.1
Contenido energético (kcal/100 g)		377	323
Sodio mg/100 g		699	290
Minerales mg/100 g	Calcio	398	53
	Zinc	9	4
	Hierro	4	13
Sistema de etiquetado frontal		EXCESO CALORÍAS EXCESO AZÚCARES EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS

· Presenta información en inglés que, al ostentar sellos, no debe estar en la superficie principal del envase.

Quién es Quién en los precios

Precio promedio de cereales de caja en la Ciudad de México y zona metropolitana, Playa del Carmen, Tampico y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 26 de agosto al 8 de septiembre de 2026.

Productos ordenados alfabéticamente.

Conclusiones

- ✗ Un producto no cumplió con el contenido neto declarado.
- ✗ Dos productos presentan una denominación incorrecta.
- ✗ Ocho productos no cumplieron con el contenido de grasa declarado.
- ✗ Dos productos no cumplieron con el contenido de proteína declarado.
- ✗ Dos productos no cumplieron con el símbolo de unidades que establece la NOM-008-SE-2021.
- ✗ Tres productos no cumplieron con el contenido de sodio declarado.
- ✗ 12 productos no cumplieron con los requisitos de etiquetado de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



SU DENOMINACIÓN ES INCORRECTA, NO CUMPLEN CON LOS CONTENIDOS DECLARADOS DE GRASA NI SODIO

La composición de los siguientes productos no se describe correctamente en sus etiquetas. Indican contener cereal proteico; sin embargo, este no es un cereal, pues está compuesto por soya y almidón de tapioca.

● Cereales horneados

Grasa

Declara: **13.2** g/100 g
 Contiene: **17.8** g/100 g

Sodio

Declara: **322** mg/100 g
 Contiene: **520** mg/100 g

Grasa

Declara: **12.3** g/100 g
 Contiene: **20.3** g/100 g

Sodio

Declara: **328** mg/100 g
 Contiene: **401** mg/100 g

**NÜWA
BARRINOLAS**
 Cereal horneado con
 canela



**NÜWA
BARRINOLAS**
 Cereal horneado con
 cocoa

NO CUMPLEN CON EL CONTENIDO DECLARADO DE GRASA



● De maíz

Declara: **0 g/100 g**
Contiene: **1.4 g/100 g**

GREAT VALUE AZUCARADAS
Hojuelas de maíz escarchadas
con azúcar



Declara: **0.2 g/100 g**
Contiene: **1.6 g/100 g**

KELLOGG'S CORN POPS
Maíz inflado y endulzado adicionado
con vitaminas y hierro



● De maíz y avena

Declara: **1.19 g/100 g**
Contiene: **3.0 g/100 g**

**FIRST STREET
BERRY BUNCH O'KRUNCH**
Cereal de maíz y avena
endulzado sabor a frutas



● De salvado de trigo

Declara: **3.5 g/100 g**
Contiene: **5.6 g/100 g**

KELLOGG'S ALL BRAN ORIGINAL
Cereal de salvado de trigo,
adicionado con vitaminas y hierro



● De maíz y quinoa

Declara: **2 g/100 g**
Contiene: **3.9 g/100 g**

**GROOVIES
TROPICAL FROOTYS**
Cereal de maíz y quinoa sabor frutas
fortificado con vitaminas y minerales



Declara: **2 g/100 g**
Contiene: **4.0 g/100 g**

**GROOVIES COCOA
GROOVE CHOCOLATE**
Cereal de maíz y quinoa sabor chocolate
fortificado con vitaminas y minerales



NO CUMPLE CON EL CONTENIDO DECLARADO DE PROTEÍNA

Cereales

Proteína

Declara: **12.5 g/100 g**

Contiene: **10.6 g/100 g**



DASAVENA CEREAL ARTESANAL

Hojuelas integrales con granos enteros, semillas y frutas con un toque de miel de abeja

NO CUMPLE CON LOS CONTENIDOS DECLARADOS DE PROTEÍNA NI SODIO

De quinoa y arroz

Proteína

Declara: **10 g/100 g**

Contiene: **6.6 g/100 g**

Sodio

Declara: **0 mg/100 g**

Contiene: **416 mg/100 g**



WIPALA

Cereal de quinoa y arroz sabor canela

NO CUMPLE CON EL CONTENIDO NETO DECLARADO

De maíz y arroz

Declara: **400 g**
Contiene: **375.4 g**



SELECTO BRAND CHOCO BOLITAS

Cereal de bolitas de maíz y arroz sabor a chocolate, adicionados con vitaminas y minerales

Recomendaciones

De compra

Lee la etiqueta

Verifica la fecha de caducidad o consumo preferente y asegúrate de que el envase se encuentre en buenas condiciones.



De consumo

Modera tu consumo de azúcares

Ten en cuenta que estos productos contienen entre 0.8 g y 46.8 g de azúcares por 100 g de producto.

Limita su consumo

Si padeces hipertensión arterial, limita el consumo de productos con alto contenido de sodio o que presenten el sello de EXCESO SODIO y atiende las recomendaciones de tu médica o médico.

Mantén una alimentación equilibrada

El consumo frecuente de productos procesados con alto aporte calórico puede contribuir al sobrepeso y a la obesidad. Acompaña tu alimentación con actividad física.

Almacénalos correctamente

Consérvalos en su envase bien cerrado, en un lugar seco y a temperatura ambiente.

Haz un consumo informado

El que estos productos tengan nutrimentos adicionados, como vitaminas y minerales, no los convierte en una alimentación equilibrada.



Conoce más sobre el
Laboratorio Nacional de
Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx

