

Sopas instantáneas

Compara su contenido nutricional y verifica el cumplimiento de la normatividad.

Por su bajo costo y rapidez de preparación, las sopas instantáneas se han convertido en un producto recurrente en la despensa de las familias mexicanas. En este estudio, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó su aporte nutricional.

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



Conoce el estudio

Se analizaron 33 productos:

- 9 sabor a pollo
- 3 con camarón
- 7 sabor a camarón
- 5 sabor a res
- 1 sabor a birria
- 7 picantes
- 1 vegetariana



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* y su modificación. Se verificó que todas las muestras presentaran denominación, contenido neto, sistema de etiquetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyenda de conservación, ingredientes, advertencia de alérgenos, instrucciones de uso, lote, fecha de caducidad o consumo preferente y, sin ser obligatorio, algunas indican precauciones.

Lote
Código o número que identifica una cantidad determinada de producción; 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.

Sistema de etiquetado frontal
Incluye símbolos de la información nutrimental complementaria y las leyendas precautorias.

Declaración nutrimental

Instrucciones de uso
Para asegurar una correcta preparación del producto preenvasado.

Leyendas precautorias
Aunque no es obligatoria, algunos productos lo indican.

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

Alérgenos
Ingredientes que pueden provocar una reacción alérgica.

Razón social y domicilio del responsable del producto

Leyenda de conservación

País de origen

Pasta de harina de trigo precocida sabor a camarón
CONT. NET. 64 g

LOT: EK487
CAD: 090327

EXCESO GRASAS SATURADAS
EXCESO SODIO
CONTIENE EDULCORANTES. NO RECOMENDABLE EN NIÑOS.

Información nutrimental

Porción 64 g	% Valor diario*
Energía (kcal)	200 kcal
Proteína	8 g
Grasas totales	12 g
Grasas saturadas	6 g
Grasas trans	0 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	2 g
Proteína	8 g
Sodio	120 mg

INGREDIENTES: Pasta de harina de trigo precocida, agua, aceite vegetal, sal, especias, saborizante natural, colorante natural.

PRECAUCIONES: Mantener en un lugar fresco y seco. Evitar la humedad. Consumir dentro de la fecha de caducidad.

HECHO EN MÉXICO

CONSERVACIÓN: Mantener en un lugar fresco y seco.

PAÍS DE ORIGEN: México

RAZÓN SOCIAL Y DOMICILIO DEL RESPONSABLE DEL PRODUCTO: [Información oculta]



Contenido neto

Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad declarada en la etiqueta. La prueba se realizó por peso.



Aporte nutricional

Se determinó la cantidad de proteína, grasa, carbohidratos y agua, considerados componentes principales del aporte nutricional y energético necesario para el adecuado funcionamiento del organismo. Cabe señalar que estos valores se determinaron en el producto preparado, tal como se consume.



Sodio

Se determinó la cantidad de este mineral presente en los productos, debido a que su ingesta diaria debe ser controlada para prevenir riesgos en la salud cardiovascular.



Contenido energético

Se calculó el aporte calórico total por cada 100 gramos de producto. Se consideró que cada gramo de proteína y carbohidratos aporta 4 kilocalorías y cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.

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 y su modificación.*

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 17 de abril al 13 de julio de 2026

Periodo de adquisición del producto: del 17 de abril al 26 de mayo de 2026

Productos analizados: 33

Pruebas realizadas: 2 037

Sabor a pollo



Marca	A-SHA	BULDAK SABOR DOBLE PICANTE	BULDAK SABOR PICANTE	MARUCHAN INSTANT LUNCH
Descripción general	Sopa de fideos instantánea sabor pollo 65 g	Pasta de harina de trigo sabor pollo con picante 140 g	Pasta de harina de trigo sabor pollo con picante 140 g	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor pollo 64 g
País de origen	Vietnam	Corea	Corea	EUA
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g Producto preparado	3.6	5.4	5.5	3.6
Proteína g/100 g Producto preparado	1.9	3.6	4.2	2.0
Agua g/100 g Producto preparado	80.2	63.9	61.4	80.8
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	13.5	26.0	27.7	12.6
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	94	167	177	91
Sodio mg/100 g Producto preparado	252	318	362	285
Peso neto de producto preparado (g)	306.2	336.6	334.1	323.7
Contenido energético (kcal por envase preparado)	289	563	590	294
Sistema frontal de etiquetado	EXCESO CALORÍAS EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO CONTIENE EDULCORANTES. NO RECOMENDABLE EN NIÑOS	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO CONTIENE EDULCORANTES. NO RECOMENDABLE EN NIÑOS	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

· No ostenta instrucciones de uso o preparación en español.
· No presenta la declaración nutricional del producto preparado.

Productos ordenados alfabéticamente.

Sabor a pollo

Quién es Quién
en los precios

Precio promedio de sopas instantáneas en la Ciudad de México y zona metropolitana, Campeche, León, Querétaro, Reynosa, San Luis Potosí, Tlaxcala, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 27 de julio al 6 de agosto de 2026.



Marca	MARUCHAN PASTA RÁPIDA YAKISOBA	MARUCHAN RAMEN	NISSIN MAXI SOPA DE PASTA TIPO CASERA CUCHAREABLE	NISSIN RAMEN
Descripción general	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo 113.4 g	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo 85 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo 80 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo 85 g
País de origen	EUA	EUA	México	EUA
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g Producto preparado	8.8	2.8	5.0	2.8
Proteína g/100 g Producto preparado	4.1	1.8	1.8	1.9
Agua g/100 g Producto preparado	58.5	85.1	81.6	84.2
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	27.1	9.5	10.5	10.3
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	204	70	94	75
Sodio mg/100 g Producto preparado	307	279	311	223
Peso neto de producto preparado (g)	328.7	550.5	464.2	564.9
Contenido energético (kcal por envase preparado)	672	388	437	422
Sistema frontal de etiquetado				

Tiene más grasa de la que declara. Indica 6.1 g/100 g, pero en realidad contiene 8.8 g en producto preparado.

● Sabor a pollo



Marca	NISSIN CUP NOODLES
Descripción general	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a pollo 64 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g Producto preparado	3.6
Proteína g/100 g Producto preparado	2.4
Agua g/100 g Producto preparado	82.7
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	10.4
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	83
Sodio mg/100 g Producto preparado	299
Peso neto de producto preparado (g)	363.0
Contenido energético (kcal por envase preparado)	303
Sistema frontal de etiquetado	

● Con camarón



Marca	MARUCHAN BOWL	MARUCHAN INSTANT LUNCH
Descripción general	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados con camarón, limón y habanero 94.3 g	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados con camarón 64 g
País de origen	EUA	EUA
Información comercial		
Contenido neto		
Grasa g/100 g Producto preparado	4.3	3.0
Proteína g/100 g Producto preparado	2.4	2.2
Agua g/100 g Producto preparado	77.6	80.1
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	14.5	13.8
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	107	91
Sodio mg/100 g Producto preparado	370	290
Peso neto de producto preparado (g)	452.4	338.0
Contenido energético (kcal por envase preparado)	483	308
Sistema frontal de etiquetado		

Productos ordenados alfabéticamente.

● Con camarón



Marca	NISSIN CUP NOODLES
Descripción general	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea con camarón 64 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g Producto preparado	3.7
Proteína g/100 g Producto preparado	2.3
Agua g/100 g Producto preparado	82.2
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	10.9
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	86
Sodio mg/100 g Producto preparado	291
Peso neto de producto preparado (g)	364.2
Contenido energético (kcal por envase preparado)	313
Sistema frontal de etiquetado	

● Sabor a camarón



Marca	MARUCHAN RAMEN	MARUCHAN RAMEN	MARUCHAN RAMEN
Descripción general	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a camarón 85 g	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a camarón picante 85 g	Pasta de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a camarón, limón y habanero 85 g
País de origen	EUA	EUA	EUA
Información comercial			
Contenido neto			
Grasa g/100 g Producto preparado	3.0	2.7	2.6
Proteína g/100 g Producto preparado	1.8	1.9	1.8
Agua g/100 g Producto preparado	84.0	84.7	83.9
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	10.5	9.9	10.7
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	76	71	74
Sodio mg/100 g Producto preparado	251	358	258
Peso neto de producto preparado (g)	560.9	560.6	564.9
Contenido energético (kcal por envase preparado)	426	397	417
Sistema frontal de etiquetado			

Sabor a camarón



Marca	NISSIN CUP NOODLES	NISSIN MAXI SOPA DE PASTA TIPO CASERA CUCHAREABLE	NISSIN PASTA U.F.O. FUEGO	RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Descripción general	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a camarón, habanero y limón 64 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a camarón picante 80 g	Pasta precocida sabor camarón y habanero 105 g	Fideos instantáneos sabor camarón 64 g
País de origen	México	México	México	EUA
Información comercial	✓	✓	✗	✗
Contenido neto	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g Producto preparado	3.3	4.3	9.8	4.7
Proteína g/100 g Producto preparado	2.0	1.7	4.2	2.5
Agua g/100 g Producto preparado	83.5	81.7	60.4	77.2
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	10.4	11.2	24.4	14.4
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	79	90	202	110
Sodio mg/100 g Producto preparado	264	328	265	368
Peso neto de producto preparado (g)	369.2	464.1	254.5	317.1
Contenido energético (kcal por envase preparado)	292	419	515	349
Sistema frontal de etiquetado	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORIAS EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO
			· Tiene más grasa de la que declara. Indica 8.5 g/100 g, pero en realidad contiene 9.8 g en producto preparado.	
			· No ostenta instrucciones de uso o preparación en español. · No presenta la declaración nutricional del producto preparado.	

Productos ordenados alfabéticamente.

Sabor a res

Quién es Quién
en los precios

Precio promedio de sopas instantáneas en la Ciudad de México y zona metropolitana, Campeche, León, Querétaro, Reynosa, San Luis Potosí, Tlaxcala, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 27 de julio al 6 de agosto de 2026.



Marca	MARUCHAN YAKISOBA	NISSIN CUP NOODLES	NISSIN MAXI SOPA DE PASTA TIPO CASERA CUCHAREABLE	NISSIN PASTA U.F.O.
Descripción general	Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a carne de res teriyaki 113.4 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor carne de res 64 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a jugo de carne 80 g	Pasta retorcida sabor res teriyaki 99 g
País de origen	EUA	México	México	México
Información comercial				
Contenido neto				
Grasa g/100 g Producto preparado	6.5	3.2	4.2	7.8
Proteína g/100 g Producto preparado	3.7	2.3	1.6	5.0
Agua g/100 g Producto preparado	61.9	81.8	83.8	62.4
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	26.5	11.6	9.4	23.8
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	179	85	81	186
Sodio mg/100 g Producto preparado	463	383	388	276
Peso neto de producto preparado (g)	310.5	367.3	462.5	240.8
Contenido energético (kcal por envase preparado)	557	311	376	447
Sistema frontal de etiquetado				

● Sabor a res



Marca	RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Descripción general	Fideos instantáneos sabor a carne de res 85 g
País de origen	EUA
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g Producto preparado	4.4
Proteína g/100 g Producto preparado	1.8
Agua g/100 g Producto preparado	83.2
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	9.8
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	86
Sodio mg/100 g Producto preparado	238
Peso neto de producto preparado (g)	460.1
Contenido energético (kcal por envase preparado)	397
Sistema frontal de etiquetado	
· No ostenta instrucciones de uso o preparación en español. · No presenta la declaración nutrimental del producto preparado.	

● Sabor a birria



Marca	NISSIN CUP NOODLES
Descripción general	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a birria 70 g
País de origen	México
Información comercial	
Contenido neto	
Grasa g/100 g Producto preparado	4.5
Proteína g/100 g Producto preparado	2.9
Agua g/100 g Producto preparado	78.1
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	13.4
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	105
Sodio mg/100 g Producto preparado	381
Peso neto de producto preparado (g)	342.5
Contenido energético (kcal por envase preparado)	360
Sistema frontal de etiquetado	

Productos ordenados alfabéticamente.

Picantes

Quién es Quién en los precios

Precio promedio de sopas instantáneas en la Ciudad de México y zona metropolitana, Campeche, León, Querétaro, Reynosa, San Luis Potosí, Tlaxcala, Tuxtla Gutiérrez y Veracruz, levantados del 27 de julio al 6 de agosto de 2026.



Marca	A-SHA	MAMA	MAMA	NISSIN RAMEN ASIA	NISSIN RAMEN HOT & SPICY
Descripción general	Sopa de fideos instantánea sabor picante 65 g	Fideos instantáneos estilo oriental sabor carbonara y tocino 85 g	Fideos instantáneos estilo oriental sabor vegetales picantes 85 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a aceite de ajonjolí y chile 101 g	Pasta de harina de trigo para preparar sopa instantánea sabor a habanero y limón 85 g
País de origen	Vietnam	Tailandia	Tailandia	Hong Kong	India
Información comercial	✗	✗	✗	✓	✓
Contenido neto	✓	✓	✓	✓	✓
Grasa g/100 g Producto preparado	3.7	6.9	7.2	3.6	2.6
Proteína g/100 g Producto preparado	1.9	3.2	2.5	1.7	1.9
Agua g/100 g Producto preparado	81.3	64.6	72.7	81.2	84.7
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	12.2	24.4	16.7	12.5	9.9
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	90	172	142	89	71
Sodio mg/100 g Producto preparado	289	259	254	294	256
Peso neto de producto preparado (g)	304.6	187.6	209.5	583.6	562.6
Contenido energético (kcal por envase preparado)	274	323	297	522	398
Sistema frontal de etiquetado	EXCESO CALORÍAS EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO
	- No ostenta instrucciones de uso o preparación en español. - No presenta la declaración nutricional del producto preparado.	Tiene más grasa de la que declara. Indica 3.29 g/100 g, pero en realidad contiene 6.9 g en producto preparado.	Tiene más grasa de la que declara. Indica 3.30 g/100 g, pero en realidad contiene 7.2 g en producto preparado.		

Picantes



Marca	OTTOGI	RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Descripción general	Sopa instantánea picante 110 g	Fideos instantáneos calientes y picantes 64 g
País de origen	Corea	EUA
Información comercial	✓	✗
Contenido neto	✓	✓
Grasa g/100 g Producto preparado	3.9	6.3
Proteína g/100 g Producto preparado	2.3	2.2
Agua g/100 g Producto preparado	79.4	81.3
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	13.3	9.1
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	97	102
Sodio mg/100 g Producto preparado	414	368
Peso neto de producto preparado (g)	515.9	316.5
Contenido energético (kcal por envase preparado)	500	324
Sistema frontal de etiquetado	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO	EXCESO CALORÍAS EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

- Error en declaración de azúcares añadidos.
- No ostenta instrucciones de uso o preparación en español.
- No presenta la declaración nutrimental del producto preparado.

Vegetariana



Marca	RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Descripción general	Sopa de ramen vegetariana 85 g
País de origen	EUA
Información comercial	✗
Contenido neto	✗
Grasa g/100 g Producto preparado	3.4
Proteína g/100 g Producto preparado	2.0
Agua g/100 g Producto preparado	83.0
Carbohidratos g/100 g Producto preparado	10.6
Contenido energético (kcal/100 g) Producto preparado	80
Sodio mg/100 g Producto preparado	406
Peso neto de producto preparado (g)	463.2
Contenido energético (kcal por envase preparado)	373
Sistema frontal de etiquetado	EXCESO GRASAS SATURADAS EXCESO SODIO

- No cumple con el contenido neto en dos unidades: indica 85 g, pero en realidad contiene 79.4 g y 78.3 g.
- No ostenta instrucciones de uso o preparación en español.
- No presenta la declaración nutrimental del producto preparado.

Productos ordenados alfabéticamente.
*El precio promedio incluye precio en sistema y precio proporcionado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Conclusiones

NO CUMPLE CON EL CONTENIDO NETO DECLARADO

Declara: 85 g
Contiene: 79.4 g y 78.3 g



RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Sopa de ramen vegetariana

ERROR EN LA DECLARACIÓN DE AZÚCARES

Este producto indica que contiene cero azúcares añadidos; sin embargo, en la lista de ingredientes declara dextrosa.



RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Fideos instantáneos calientes y picantes

NO PRESENTAN COMPLETA SU INFORMACIÓN COMERCIAL



A-SHA
Sopa de fideos instantánea sabor pollo



A-SHA, PICANTE
Sopa de fideos instantánea sabor picante



RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Fideos instantáneos calientes y picantes



RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Fideos instantáneos sabor a carne de res



RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Fideos instantáneos sabor camarón



RAMEN EXPRESS BY CHEF WOO
Sopa de ramen vegetariana

NO CUMPLEN CON EL CONTENIDO DE GRASA DECLARADA

Declara: 3.29 g/100 g
Contiene: 6.9 g/100 g



MAMA
Fideos instantáneos estilo oriental sabor carbonara y tocino

Declara: 3.30 g/100 g
Contiene: 7.2 g/100 g



MAMA
Fideos instantáneos estilo oriental sabor vegetales picantes

Declara: 6.1 g/100 g
Contiene: 8.8 g/100 g



MARUCHAN PASTA RÁPIDA YAKISOBA

Pasta de harina de trigo precocida con mezcla de condimentos deshidratados sabor a pollo

Declara: 8.5 g/100 g
Contiene: 9.8 g/100 g



NISSIN PASTA U.F.O. FUEGO
Pasta precocida sabor camarón y habanero

Recomendaciones

De compra

Lee la etiqueta

Antes de adquirir los productos, 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 sal¹

La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta inferior a 2 000 mg de sodio al día (menos de 5 g de sal). En promedio, estas sopas contienen alrededor de 300 mg por 100 g de producto.

Almacénalas correctamente

Consérvalas en su envase bien cerrado y a temperatura ambiente.

Mantén una alimentación equilibrada

Evita consumirlas frecuentemente. Mantén una dieta balanceada y realiza actividad física.

Considera las porciones

El aporte calórico de las sopas instantáneas varía según su preparación y el tamaño de la porción que consumas.

Prefiere lo casero

Las sopas caseras permiten ajustar su valor nutrimental al añadir ingredientes como vegetales, crema o leche, además de ser opciones más saludables y económicas.

Consulta a tu médica o médico

Si tienes alguna condición de salud que requiera controlar tu consumo de sodio, grasas, azúcares o energía, consulta a una o un profesional de la salud para determinar la frecuencia y cantidad adecuadas.



Conoce más sobre el
Laboratorio Nacional de
Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx



¿Sabías que?

Las sopas instantáneas no contienen materiales plásticos ni permanecen en el intestino durante días. Como contienen proteínas, grasas y carbohidratos, el organismo las digiere de forma normal gracias a las enzimas del sistema digestivo. Sin embargo, un consumo excesivo de carbohidratos puede ocasionar malestares estomacales en personas sensibles.

¹ Organización Mundial de la Salud. 2026. "Reducción de la ingesta de sodio". <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction>