

Cruasanes envasados

Muchas calorías y bastante grasa

No deben consumirse en grandes cantidades ni incorporarse a la dieta habitual para el desayuno o merienda



Se han analizado siete muestras de cruasanes envasados en formatos que rondan los 250 gramos, con muy distinto número de unidades (desde seis hasta 18 cruasanes), y que salían desde los 3,31 euros el kilo de Horno de Oro (Panrico) hasta los 5,08 euros el kilo de Madame Brioché (Bimbo).

Son muy calóricos (443 calorías cada cien gramos, de media), tienen mucha grasa (entre el 16% y el 32%) y buena parte de ella (entre el 30% y el 75%, según la muestra de que se trate) son saturadas, las menos convenientes para la salud. Estas características nutricionales demuestran que estos cruasanes, preferentemente ingeridos por los niños y adolescentes, no deben consumirse en grandes

cantidades ni incorporarse a la dieta habitual para el desayuno o merienda. El pan blanco, por ejemplo, aporta sólo 260 calorías cada cien gramos y tiene un 1% de grasa. Y, aunque pueda sorprender, la proporción de grasa de algunos de estos cruasanes es similar a la de carnes semigrasas de vacuno o cerdo y a la de embutidos como lomo embuchado, mortadela o salchichas frescas. Y si comparamos esta presencia de grasa de entre el 16% y el 32% con la de otros productos típicos de desayuno, el pan de molde tiene un 4,5% y en las galletas tipo María la grasa representa sólo el 14%.

El perfil de la grasa (relación entre ácidos grasos insaturados y saturados) más saludable es el de Mildred (2,17) y el menos elogiado (0,35) fue

el de Madame Brioché (Bimbo). El de los demás cruasanes es similar (entre 1,2 y 1,66) y puede considerarse saludable. Recordemos que el consumo excesivo o frecuente de grasas saturadas es perjudicial para nuestra salud, porque se relaciona con una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

La información que ofrecen los envases es la asignatura pendiente de este producto, ya que sólo La Bella Easo y Madame Brioché (Bimbo) lucen un etiquetado correcto. Las otras cinco muestras incumplen la norma por diversas deficiencias (véase el apartado "Uno por uno"). El análisis microbiológico registró en la muestra de La Bella Easo un recuento de levaduras superior al permitido, aunque esta

irregularidad no supone riesgo para la salud del consumidor.

Los cruasanes Mildred merecen el galardón de "más equilibrados nutricionalmente", por ser los de más carbohidratos (55%) y menos grasa (16%) y valor calórico, 400 calorías cada cien gramos. Además, son los de grasa más saludable. Y su contenido en ácido linoleico (esencial para nuestro organismo) es el más elevado. Y, por último, son los únicos de este comparativo que no usan aditivos.

En la cata, realizada por niños al ser ellos los consumidores más frecuentes de este producto, los mejores fueron Horno de Oro (Panrico) y Madame Brioche (Bimbo). Destacaron negativamente los cruasanes Martínez que no llegaron siquiera al aprobado.

La mejor relación calidad-precio corresponde a Mildred, porque además de ser el más equilibrado nutricionalmente, es el segundo más barato y obtuvo un buen resultado en la cata.








**Estos cruasanes
contienen
entre un 16% y
un 32% de grasa,
frente al
1% de grasa
del pan blanco**

Qué tienen: los ingredientes. Estos croissants se elaboran preferentemente con harina de trigo, grasa (grasa vegetal, aceite, mantequilla, margarina), huevos (frescos o pasteurizados), azúcar (sacarosa, glucosa, jarabe de glucosa), leche en polvo, levadura y sal. Algunos usan aditivos como emulgentes, estabilizadores, antioxidantes, colorantes y aromas.

Los cruasanes analizados emplean como ingrediente mayoritario la harina de trigo, a excepción de Panrico que recurre a una mezcla de harina de trigo, soja y malta. En cuanto a la grasa, Txindoki emplea grasa vegetal, La Bella Easo utiliza grasa vegetal hidrogenada y Martínez usa grasa vegetal parcialmente hidrogenada, aceite de girasol y aceite parcialmente hidrogenado. Mildred y Dulcesol incorporan margarina vegetal y Horno de Oro (Panrico) sólo margarina (ambos tipos de margarina son grasas vegetales parcialmente hidrogenadas). Madame Brioche (Bimbo) sólo emplea mantequilla (17%). Por su parte, Mildred, La Bella Easo, Martínez, Txindoki, Horno de Oro (Panrico) y Dulcesol añaden huevo.

Todas las muestras añaden azúcar, y algunas utilizan otros endulzantes, como Horno de Oro (Panrico) que emplea jarabe de glucosa, Dulcesol que

ANÁLISIS COMPARATIVO DE CRUASANES ENVASADOS

MARCA							
Denominación venta	MILDRED "Croissants"	HORNO DE ORO "Croissants"	TXINDOKI "Croissant Txikis"	LA BELLA EASO "Croissants"	MARTÍNEZ "Croissants"	MADAME BRIOCHE "Croissants"	DULCESOL "Mini croissants"
Precio (euros/kilo)	4,11	3,31	4,50	4,36	4,32	5,08	4,93
Etiquetado	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Humedad (%)	18,6	15,2	19,8	15,9	15,9	18,9	12,7
Proteínas (%)	8,7	10,0	8,4	8,3	9,0	7,9	7,3
Grasa (%)	16,2	20,7	23,0	23,3	24,6	22,8	31,4
Hidratos de carbono (%)	55,2	52,9	47,5	51,6	49,0	49,0	47,4
Valor calórico (kcal/100 g)	401,4	437,9	430,2	449,3	453,4	432,8	501,8
Cenizas (%)	1,3	1,3	1,5	0,9	1,5	1,4	1,1
Relación AGI/AGS ¹	2,17	1,26	1,18	1,34	1,22	0,35	1,66
Ácidos grasos saturados (%)	31,5	44,3	45,8	42,8	45,1	74,0	37,6
Ácidos grasos monoinsaturados (%)	42,5	37,1	42,9	46,4	37,9	19,3	49,8
Ácidos grasos poliinsaturados (%)	25,9	18,6	11,4	10,8	17,0	6,7	12,6
Ácidos grasos esenciales ²							
Ácido linoleico (% grasa)	25,10	17,51	9,16	10,03	16,61	2,87	10,59
Ácido linolénico (% grasa)	0,84	1,08	2,22	0,74	0,39	3,81	2,00
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 5) ³	3,5	3,9	3,5	3,3	2,9	3,8	3,0

(1) Relación AGI/AGS: Proporción de ácidos grasos insaturados (mono- y poli-) respecto a los saturados. Cuanto mayor sea este índice, más saludable será la composición grasa.
(2) Ácidos grasos esenciales: ácidos grasos necesarios cuya única fuente es la dieta. (3) Por tratarse de una cata con niños, el baremo de puntuación es de 1 a 5. Se estima que 3 puntos equivale a un aprobado.

Los aditivos. Los emulgentes o estabilizadores favorecen la unión entre sustancias inmiscibles manteniendo homogénea la mezcla. Salvo Mildred, todas las muestras añaden emulgentes. Además, La Bella Easo utiliza estabilizadores y Martínez, espesantes. Continuando con los aditivos, Horno de Oro (Panrico), Dulcesol y La Bella Easo emplean antioxidantes (E-300, ácido L-ascórbico), sustancias que prolongan su vida útil. Horno de Oro y Txindoki recurren a conservantes (E-282, propionato cálcico). Los aditivos de aromas están en Horno de Oro (Panrico), Martínez, La Bella Easo y Dulcesol. Por último, los colorantes son utilizados en Horno de Oro (amarillo anaranjado S y tartracina, ambos azóicos, menos saludables que otros colorantes) y Dulcesol (B-caroteno, colorante no azóico). Los croissants Mildred son los únicos sin aditivos. Todos estos datos han sido recogidos de las etiquetas de los envases.



añade sorbitol, La Bella Easo que incorpora dextrosa y Txindoki que hace lo propio con el azúcar invertido. Mildred, Madame Brioche (Bimbo) y Martínez son los únicos que emplean únicamente azúcar (sacarosa).

Nutrientes: lo que dijo el análisis. El contenido en humedad de estos cruasanes es bajo, entre el 12% (Dulcesol) y 20% (Txindoki). Los macronutrientes mayoritarios son los hidratos de carbono. Destacan los croissants Dulcesol, por tener la menor cantidad de proteínas (7%) y carbohidratos (47%) y la mayor en grasas (31%), siendo lógicamente los más energéticos (502 calorías cada cien gramos). En el extremo contrario se situó Mildred, con la mayor cantidad de hidratos de carbono (55%) y la menor de grasa (16%); es, además, el menos calórico, con 400 calorías cada cien gramos. El mayor contenido en proteínas (10%) correspondió a Horno de Oro de Panrico.

UNO POR UNO, SIETE CRUASANES ENVASADOS

MILDRED	TXINDOKI	HORNO DE ORO (PANRICO)	LA BELLA EASO	MARTÍNEZ
 <p>Salen a 4,11 euros/kilo y son la mejor relación calidad/precio. Envase de 270 gramos, contiene 8 unidades. El mejor nutricionalmente y el más saludable. Los únicos en envases individuales. Etiquetado incorrecto: no indica el número de envases individuales. El de menos grasa (16%) y el menos energético (401 calorías/100 gramos). El índice de ácidos grasos insaturados respecto a los saturados fue el mejor, el más saludable (2,17). El único sin aditivos. En cata, bien, con 3,5 puntos. Los niños catadores destacaron su sabor y sabor residual pero criticaron su textura, "dura y seca".</p>	 <p>Salen a 4,50 euros/kilo. Envase de 240 gramos, contiene 12 unidades. Etiquetado incorrecto: no indica el número de lote. Altos contenidos en humedad (19,8%) y cenizas (1,5%). Emplea conservantes. En cata, bien, 3,5 puntos. Los catadores destacaron la forma de los cruasanes y criticaron por sabor residual.</p>	 <p>Salen a 3,31 euros/kilo, los más baratos. Envase de 260 gramos, contiene 12 unidades. Etiquetado incorrecto: no cuantifica ingredientes representados gráficamente en el envase. La mayor cantidad de proteínas (10%). Es el único que usa colorantes azoicos (E-102 tartracina y E-110 amarillo anaranjado S), menos recomendables que otros para nuestra salud. Y emplea, además, conservantes. En cata, los mejores: 3,9 puntos. Los niños los alabaron, principalmente, por su sabor.</p>	 <p>Salen a 4,36 euros/kilo Envase de 250 gramos, contiene 10 unidades. Estado higiénico-sanitario incorrecto: valores superiores a los permitidos en levaduras, aunque no suponga riesgo para la salud del consumidor. En cata, 3,3 puntos. No gustaron, en estos cruasanes, el color, el sabor residual ni la textura.</p>	 <p>Salen a 4,32 euros/kilo. Envase de 250 gramos, contiene 10 unidades. Etiquetado incorrecto: no cuantifica la proporción de ingredientes representados gráficamente en el envase. En cata, el peor, con 2,9 puntos. Comentarios desfavorables, fundamentalmente por su poco sabor.</p>

Martínez, junto con Txindoki, presentó el mayor contenido en cenizas (ambos 1,5%), mientras que La Bella Easo solamente presentó el 0,9%.

La relación de ácidos grasos insaturados (mono- y poli-) respecto a los saturados, es un índice nutricional que informa del tipo de grasa empleada. Teniendo en cuenta que los insaturados son beneficiosos para la salud y que los saturados se consideran menos convenientes, cuanto mayor sea dicho índice más saludable será el alimento. Todas las muestras menos Madame Brioches obtuvieron valores superiores a 1, siendo por tanto mayor la presencia de insaturados que la de saturados. Mildred fueron los más saludables (con un índice 2,17), siendo a su vez los que aportaron el menor porcentaje de saturados (31,5%). En el extremo opuesto se situó Madame Brioches (Bimbo) con un índice 0,35 y la mayor proporción de saturados (74%).

También se cuantificó la cantidad de ácidos grasos esenciales (los que el organismo no es capaz de sintetizar: la única forma de conseguirlos es mediante la ingesta de alimentos). Estos ácidos, ambos insaturados y beneficiosos para la salud, son el linoleico y el linolénico. Mildred fue el de más ácido linoleico (25% de la grasa). Madame Brioches (Bimbo) presentó la mayor cantidad de ácido linolénico (3,8%), pero también la menor de linoleico (2,9%). Martínez aportó el menor contenido en linolénico (0,39%).

Este alto contenido en grasas saturadas, unido a la presencia de isómeros trans de algunos ácidos grasos procedentes del proceso de hidrogenación parcial de la grasa vegetal utilizada en la elaboración de productos de bollería, se ha relacionado con un aumento en los niveles plasmáticos de colesterol total, colesterol-LDL y triglicéridos. El colesterol del tipo LDL (a diferencia del HDL) es perjudicial para la salud, ya que es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a los minerales, sólo merece destacarse un pequeño aporte de calcio (40 mg/100g) y magnesio (19 mg/100g), pero se debe tener en cuenta el contenido en sodio (178 mg/100g) por estar el consumo elevado de sal relacionado con la hipertensión. Por otra parte, los croissants son fuentes de vitaminas liposolubles como la vitamina A (150 microgramos/100g) o vitamina D (1,2 microgramos/100g), y cantidades más modestas de vitaminas hidrosolubles como la niacina (1,5 mg/100g).

En consecuencia, el gran poder calórico de estos croissants y su contenido en grasas saturadas, conducen a recomendar que el consumo de este producto sea moderado, cara a evitar situaciones de obesidad infantil y alteraciones del perfil lipídico del plasma que puedan acarrear complicaciones cardiovasculares. Por ello, conviene que para el desayuno o merienda se consuman otros productos, mejores desde una perspectiva nutricional y más saludables, como pan blanco o de molde, galletas tipo María, frutas, yogures, cereales, e incluso embutidos (estos últimos, con moderación).

En Síntesis

- Se han analizado siete muestras de cruasanes envasados, en formatos que rondan los 250 gramos, con distinto número de unidades de producto, y que salían desde los 3,31 euros/kilo de Horno de Oro (Panrico) hasta los 5,08 euros/kilo de Madame Brioches (Bimbo).
- Son muy calóricos (443 calorías cada cien gramos, de media) y tienen mucha grasa (entre el 16% y el 32%), buen aparte de ella saturada, la menos conveniente para la nuestra salud.
- Sólo La Bella Easo y Madame Brioches (Bimbo) lucen un etiquetado correcto.
- Mildred son los más equilibrados nutricionalmente, por ser los de mayor cantidad de carbohidratos y los de menos grasa y valor calórico. Además, son los de grasa más saludable. Y su contenido en ácido linoleico (esencial para nuestro organismo) es el más elevado. Y son los únicos que no usan aditivos.
- La Bella Easo presentó un recuento de levaduras superior al permitido, que no supone riesgo para la salud del consumidor.
- En la cata, realizada por niños, los mejores fueron Horno de Oro (Panrico) y Madame Brioches (Bimbo).
- La mejor relación calidad-precio es Mildred: es el más equilibrado nutricionalmente, el segundo más barato y consiguió un "bien" en la cata.

MADAME BRIOCHE (BIMBO)

DULCESOL



Salen a 5,08 euros/kilo, los más caros.

Envase de 260 gramos, contiene 6 unidades.

El perfil graso menos saludable: el menor índice (0,35) de ácidos grasos insaturados respecto a los saturados, y la mayor proporción de ácidos grasos saturados (74%).

En cata, el segundo mejor, con 3,8 puntos. Destacó en sabor y sabor residual, pero recibió críticas por su textura "dura y seca".



4,93 euros/kilo

Envase de 225 gramos, contiene 18 unidades.

Etiquetado incorrecto: no indica porcentaje de ingredientes representados gráficamente en el envase. El de más grasa (31%) y el más energético (502 calorías cada cien gramos). Emplea un colorante (no azoico).

En cata, el segundo peor, con 3 puntos. Buen color, aunque su textura fue un poco dura y seca.