

a



Las más baratas, la mejor opción

**Muy saludables, son similares en méritos nutritivos,
pero en la cata las menestras en conserva fueron
muy superiores a las congeladas**

EN LAS MENESTRAS en conserva, las verduras se presentan ya cocidas junto con un líquido de cobertura constituido por agua y sal, mientras que las congeladas precisan de cocción para su consumo. Ambas son cómodas de consumir: en las de frasco basta con retirar el líquido de gobierno, calentarlas sin llegar a ebullición y condimentarlas. En las congeladas, es suficiente con verterlas (mejor sin descongelar) a un recipiente con agua hirviendo y, una vez cocidas, escurrirlas y condimentarlas. Si la cocción se hace en olla rápida o a presión, se reduce la pérdida de nutrientes.

La menestra (según indica la norma de conservas vegetales), es una mezcla de verduras compuesta por guisantes, alcachofas y

espárragos, en orden decreciente de proporción, y, opcionalmente, judías verdes, habas, zanahorias y champiñón. La congelada, a diferencia de la que se presenta en conserva, no cuenta con norma específica y únicamente debe atenderse a lo que establece la general de alimentos ultracongelados.

CONSUMER EROSKI ha analizado ocho menestras, cinco en conserva y tres ultracongeladas. Las que se venden en conserva son mucho más caras (salen desde casi 8 hasta más de 10 euros el kilo) que las congeladas, que cuestan desde 2,84 hasta 3,57 euros el kilo. Los envases iban desde 415 gramos de peso neto hasta un kilo. Los resultados de las pruebas analíticas fueron tan similares que para la elección de la me-

Por relación calidad-precio sólo se tuvo en cuenta la opinión de los catadores (que prefirieron claramente las menestras en conserva frente a las congeladas) y el precio de cada muestra. La mejor relación calidad-precio recae en Anko, la más barata de las de en conserva y una de las que más gustó en la cata. Para quienes opten por las congeladas, la elección más acertada es Bonduelle, la más barata de todo el comparativo (2,84 euros/kilo verdura).

Muy recomendables

La menestra es una mezcla de hortalizas, y cuanto mayor sea la variedad de las mismas, mayor será su diversidad de vitaminas y minerales. Pero ni la variedad de ingredientes ni su proporción afectan decisivamente al aporte energético ni al contenido de proteínas, hidratos o grasa. La menestra aporta sólo 45 calorías cada 100 gramos, y ello se debe a su composición: el agua supone el 87%, los hidratos de carbono, entre el 5% y el 9%; las proteínas (de bajo valor biológico, por deficitarias en aminoácidos esenciales) representan el 2%-4%, y las grasas el 1%.

Aportan 16 mg/100 g de vitamina C, casi un tercio de nuestras necesidades diarias. Y son buena fuente de vitamina A en forma de beta-carotenos. El contenido en vitaminas de la menestra congelada supera al de las de frasco, pero se debe a que las congeladas están sólo escaldadas, mientras que la menestra en conserva ha sido sometida a cocción completa. Cuando se somete a ebullición la menestra congelada, el valor nutritivo es muy similar al de la que viene en conserva.

La fibra, como es sabido, resulta esencial para nuestra salud. La menestra aporta entre 2 y 3 gramos de fibra cada 100 gramos, menos de lo previsible tratándose de verduras, lo que puede deberse al pelado y troceado de algunas verduras, que mantiene las partes más tiernas y elimina las que aportarían más fibra.

La menestra es un plato idóneo para todas las edades; en particular, para niños y personas mayores, ya que es fácil de masticar y digerir. Por sus pocas calorías, está indicada en regímenes de pérdida de peso, siempre que no se le añadan ingredientes >

Por fácil de masticar y digerir, las menestras es ideal para niños y ancianos



MENESTRA DE VERDURAS EN CONSERVA Y ULTRACONGELADA

MARCA DENOMINACIÓN	ANKO "Menestra de verduras"	LEYENDA "Menestra de verduras"	CARRETILLA "Menestra de la huerta"	BONDUELLE "Menestra Navarra"	GUTARRA "Menestra Navarra"	BONDUELLE "Menestra especial con espárragos"	FRUDESA "Menestra del País"	FINDUS "Menestra de la Huerta"
Presentación	Conserva	Conserva	Conserva	Conserva	Conserva	Ultracongelada	Ultracongelada	Ultracongelada
Categoría comercial ¹	Extra	Extra	No indica	Primera	No indica	No procede	No procede	No procede
Categoría comercial real	Primera	Extra	Primera	Primera	Primera	No procede	No procede	No procede
Precios euros/kilo verdura	7,70	7,99	8,20	8,64	10,18	2,84	3,32	3,57
Etiquetado	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto
Peso neto declarado (g)	660	660	415	660	660	1000+200	750	600
Peso neto medido (g)	693,4	688,8	468,7	697,9	698,5	1252,5	754,3	600,1
Peso escurrido decl. (g)	440	400	270	400	425	No procede	No procede	No procede
Peso escurrido medido (g)	473,8	403,2	268,3	402,8	431,2	No procede	No procede	No procede
Componentes (%):								
Zanahorias (presentac.)	10,4 (rodajas)	6,3 (rodajas)	16,3 (rodajas)	4,9 (baby)	7,9 (baby)	25,4 (baby)	17,6 (baby)	16,3 (baby)
Judías verdes ²	9,9	33,6	27,1	15,9	-	22,6	35,1	28,3
Alcachofas ³ (presentac.)	28,8 (mitades)	20,7 (enteras)	13,6 (cuartos)	41,4 (mitades)	41,7 (mitades)	7,7 (cuartos)	5,0 (cuartos)	6,6 (mitades)
Guisantes ⁴	33,7	30,1	17,7	19,2	19,6	31,5	29,6	26,2
Espárragos ⁵ (presentac.)	17,2 (enteros)	9,3 (cortos)	17,7 (cortos)	18,6 (enteros)	30,8 (cortados)	7 (mayoría tallos)	4,9 (tallos-puntas)	8,2 (may. tallos)
Champiñones ⁶ (presentac.)	-	-	7,6 (láminas)	-	-	5,8	7,8	9,3
Cardo	-	-	-	-	-	-	-	5,1
Ácido ascórbico (ppm) ⁷	215	905	175	<10	65	No procede	No procede	No procede
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,7	6,4	6,8	6,6	6	5,4	5,4	4,9

(1) Categoría comercial: información a indicar obligatoriamente en las conservas de menestra. Se distinguen tres: Extra, Primera y Segunda. Gutarra y Carretilla incumplen norma al no declararla. (2) Judías verdes: en las conservas, se permiten entre el 10% y el 20%, rango que superan Carretilla y Leyenda. (3) Alcachofas: ingrediente obligatorio en las conservas de menestra. Se permiten entre el 20% y el 40%, rango que no alcanza Carretilla y superan Bonduelle y Gutarra. (4) Guisantes: ingrediente obligatorio en las conservas de menestra. Se permiten entre el 20% y el 50%, rango que no cumplen Carretilla, Bonduelle y Gutarra. (5) Espárragos: ingrediente obligatorio en las conservas de menestra. Se permiten entre el 10% y el 20%, rango que incumplen Gutarra y Leyenda. (6) Champiñones: en las conservas, se permiten entre el 2% y el 5%, rango que supera Carretilla. (7) Ácido ascórbico: antioxidante permitido en las conservas vegetales, sin límite máximo. Carretilla y Leyenda utilizan esta sustancia pero no la declaran en su etiquetado.

Etiquetado: incumplen la norma

La información obligatoria en el etiquetado de cualquier menestra es: denominación ("Menestra"), identificación de la empresa, lista de ingredientes, peso neto, lote, fecha de consumo preferente y modo de empleo.

Además, las que se comercializan **en conserva** indicarán peso escurrido y categoría comercial. Las ultracongeladas, deben indicar la palabra "ultracongelado", su periodo de almacenamiento, temperatura de conservación y la frase "no congelar una vez descongelado".

Se comprobó que Gutarra y Carretilla (ambas, en conserva) no indicaban categoría comercial y que

Bonduelle ultracongelada no especifica el porcentaje de espárragos, cuando en su denominación destaca este ingrediente. Anko, por su parte, indica categoría Extra, cuando se comprobó tras las pruebas pertinentes, su pertenencia a la categoría inmediatamente inferior, Primera. Leyenda y Carretilla, por último, no indican sus ingredientes en el obligatorio orden decreciente.

Por otro lado, los **análisis microbiológicos** revelaron que todas las muestras obtuvieron resultados correctos en todos los parámetros y ninguna contenía microorganismos patógenos.

grasos de origen animal como el jamón y que no se abuse del aceite para el aliño.

Su aporte de fibra la hace recomendable para prevenir o combatir el estreñimiento, y su contenido de vitaminas y minerales la convierten en imprescindible en la dieta mediterránea. Quienes precisan de dietas bajas en sodio, pueden sustituir la menestra en conserva (con sal) por la congelada.

Bien elaboradas

En ninguna muestra **el peso neto** fue inferior al declarado. Otro tanto ocurrió con el neto escurrido en las menestras en conserva. Carretilla, Leyenda (ambas en conserva), Frudesa y Findus (ultracongeladas) ofrecen una menestra compuesta mayoritariamente por judías verdes. En Gutarra y Bonduelle (ambas en conserva) predominan las alcachofas, mientras que en Anko (conserva) y Bonduelle (ultracongelada) lo hacen los guisantes. Las ocho contienen espárragos y zanahorias pero sólo cuatro incorporan champiñones (Carretilla -en conserva- y las tres ultracongeladas).

das) y únicamente Findus (ultracongelada) emplea cardos. La de más ingredientes (siete) es Findus, mientras que Gutarra (en conserva) sólo tiene cuatro y es la única que carece de judías verdes aunque añade en mayor proporción los ingredientes más caros.

Todas tenían **las verduras** que indicaban tener. Pero sólo en Gutarra (en conserva) el orden de la lista de ingredientes coincide con las proporciones de verduras (enumeradas en sentido decreciente), como exige la norma. En Carretilla y Leyenda el ingrediente mayoritario son las judías verdes, cuando en la lista de ingredientes del su etiquetado ocupan el cuarto puesto. En el resto se registraron diferencias de escasa consideración. Pero la norma no se queda ahí, también indica el porcentaje en que los ingredientes deben encontrarse.

Esta **norma de conservas vegetales** (tiene ya más de 20 años) es muy exhaustiva y probablemente atiende poco a la realidad del sector: al fijar las proporciones de cada ingrediente limita el margen de ma-

UNA A UNA, OCHO MENESTRAS (EN CONSERVA Y

ANKO

"Menestra de Verduras".
En conserva

7,7 euros el kilo, la más barata de las conservas.



→ La mejor relación calidad-precio. Indica categoría Extra, pero en realidad es sólo Primera. Contiene 5 ingredientes; el mayoritario: guisantes. En cata, con 6,7 puntos, es de las que más gustaron: gusta por su "buen sabor" y "variedad de verduras", pero es criticada por "sabor poco intenso".

LEYENDA

"Menestra de Verduras".
En conserva

Sale a 7,99 euros el kilo.



Categoría comercial Extra. Tiene 5 ingredientes, siendo el mayoritario las judías verdes, pero incumple norma al no indicarlos en orden decreciente. Añade ácido ascórbico como antioxidante y no lo indica. En cata, con 6,4 puntos, de las que más gustaron: se elogia su "color", "buen sabor" y "sabor que deja", pero es criticada por "pocos ingredientes".

CARRETILLA

"Menestra de la Huerta".
En conserva

Sale a 8,20 euros el kilo.



Etiquetado incorrecto: no indica categoría y no declara el orden de los ingredientes de modo decreciente. Tiene 6 ingredientes, siendo el mayoritario las judías verdes. Añade ácido ascórbico pero no lo indica. En cata, con 6,8 puntos, es de las que más gustaron: elogiada por "sabor rico y agradable", "variedad de ingredientes", "verduras tiernas" y "sabor que deja", es criticada por "color apagado".

BONDUELLE

"Menestra Navarra".
En conserva

Sale a 8,64 euros el kilo.



Categoría comercial Primera. Incluye 5 ingredientes, siendo el mayoritario las alcachofas. En cata, con 6,6 puntos, es de las que más gustaron: agrado por su "color", "buen sabor" y "sabor que deja"; como crítica se señaló "pocos ingredientes".

GUTARRA

"Menestra Navarra".
En conserva

Sale a 10,18 euros el kilo, la más cara.



Etiquetado incorrecto: no indica categoría comercial. La de menos ingredientes, sólo cuatro; el mayoritario: alcachofas. La única menestra sin judías verdes. En cata, con 6 puntos, es de las que menos gustaron dentro de las conservas: gusta su "buen sabor" y "sabor que deja", pero es criticada por "color oscuro" y "pocos ingredientes" y "verduras duras".

niobra del fabricante. El mercado ofrece menestras que no se ajustan a estos rangos pero que, paradójicamente, son de mayor calidad comercial, ya que incorporan en mayor proporción que la normativizada vegetales más caros y apreciados por los consumidores, como alcachofas, guisantes o espárragos.

Con estas reservas, por tanto, cabe indicar que sólo Anko respeta la norma en lo que a porcentaje de ingredientes se refiere (que afecta exclusivamente a las menestras en conserva, ya que las congeladas carecen de norma específica), al incorporar las hortalizas en las proporciones admitidas. Leyenda emplea un 14% más de judías verdes de lo permitido y Gutarra supera en un 10% el límite para los espárragos.

En las conservas de menestra **hay tres categorías:** Extra, Primera y Segunda, que diferencian unos productos de otros en la turbidez, calidad de los componentes y forma de presentación. Sólo tres de las cinco estudiadas declaran categoría (Anko y Leyenda dicen ser “Extra” y Bonduelle, “Pri-

mera”). El resto incumplen la norma al no informar de su categoría. Ahora bien, Anko también la incumple al añadir alcachofas en mitades cuando deberían presentarse enteras. En resumen: atendiendo a los requisitos de calidad exigidos a las conservas vegetales (la menestra es una de ellas), las cinco muestras estudiadas incumplen la norma en algún apartado: porcentaje de verduras, forma de presentación o indicación de la categoría comercial.

Se ha comprobado si las menestras en conserva contenían **ácido ascórbico** (vitamina C) en el líquido de gobierno. Se trata de un antioxidante que evita el oscurecimiento de las verduras y que por su inocuidad no tiene fijado límite. En Bonduelle no se ha detectado, lo que es coherente con lo que indica en su etiqueta: utiliza ácido cítrico para esa función. Carretilla y Leyenda sí utilizan ascórbico, pero no lo indican en su etiqueta, con lo que incumplen la norma. Las verduras congeladas no necesitan antioxidantes, ya que sus envases no permiten el paso de la luz. ◀

Se han analizado ocho muestras de menestra de verdura, cinco en conserva y tres ultracongeladas.

Las que se venden en conserva (desde casi 8 hasta más de 10 euros el kilo) son mucho más caras que las ultracongeladas (de 2,84 a 3,57 euros el kilo).

Su categoría comercial y precio varía en función de la calidad y diversidad de sus ingredientes, y de la cantidad de los más caros: alcachofas, espárragos y guisantes.

Son poco energéticas, unas 50 calorías cada cien gramos y buena fuente de fibra y vitaminas del grupo B y C.

Si se somete a cocción la ultracongelada, el valor nutritivo de los dos tipos de menestra es similar. La que viene en conserva ya está cocida.

Findus presenta la mayor diversidad (siete) de ingredientes y Gutarra, la menor, con sólo cuatro, aunque incluye en mayor proporción los más caros.

Carretilla y Leyenda añaden ácido ascórbico (conservante sin efecto en la salud) sin indicarlo en su etiquetado.

En cata, las menestras en conserva (mucho más caras) obtuvieron mejores resultados que las ultracongeladas.

La mejor relación calidad-precio es la menestra en conserva Anko (7,70 euros el kilo). En las ultracongeladas, Bonduelle (2,84 euros el kilo) es la mejor opción.

ULTRACONGELADAS

BONDUELLE

“Menestra especial con espárragos”. Ultracongelada

Sale a 2,84 euros el kilo, la más barata.



🍀 La mejor opción para quienes elijan la ultracongelada.

Etiquetado incorrecto: no declara el porcentaje de espárragos a pesar de que destaca su contenido en la denominación de venta. Tiene 6 ingredientes, siendo el mayoritario los guisantes.

En cata, 5,4 puntos: gusta por su “variedad de ingredientes” y “sabor que deja”, pero es criticada por “falta de sabor”.

FRUDESA

“Menestra del País”. Ultracongelada

Sale a 3,32 euros el kilo.



Contiene 6 ingredientes, siendo el mayoritario las judías verdes.

En cata obtiene 5,4 puntos: gusta su “sabor”, pero es criticada por “insipida”, “verduras duras” y “sabor que deja”.

FINDUS

“Menestra de la huerta”. Ultracongelada

Sale a 3,57 euros el kilo.



Incluye 7 ingredientes (es la más variada), siendo los mayoritarios judías verdes y guisantes. La única con cardo.

En cata consigue 4,9 puntos: se elogia su “aparición” y que sea “la más completa, con más verduras”, pero no gusta por “insipida” y por “verduras duras”.

