



# Demasiado grasos y calóricos para un consumo frecuente

**Además, tienen mucho colesterol, demasiada grasa  
y bastante sal**

**EL PATÉ** es una pasta fina, elaborada a base de hígado (en este comparativo, en todas las muestras el hígado era de cerdo) picado más o menos finamente junto con ingredientes como tocino, carne, huevos, leche, harinas, condimentos, especias y aditivos.

Se realiza una ligera cocción del hígado, la carne y la grasa (caso de que se le añada). Todo ello se pica junto al resto de ingredientes: agua, sal, especias, leche, huevos y aditivos. La masa se mezcla y a continuación se envasa en recipientes, tras lo cual el producto se somete a tratamiento térmico: el centro del alimento alcanzará 65°C-70°C durante al menos 15 minutos.

Después viene el enfriamiento, que ha de hacerse lo más rápido posible para evitar que se desarrollen microbios patógenos residuales. Este ciclo de calor-frío destruye buena parte de los microorganismos y consigue la coagulación de proteínas y la estabilización de la emulsión, necesarias para obtener un producto con la consistencia, textura, sabor, color y aroma del paté.

**Se llevaron al laboratorio siete muestras de patés de cerdo, todos con el hígado de cerdo como uno de sus principales ingredientes**, que fueron asimismo juzgados por los consumidores en el análisis sensorial (cata). Las presentaciones

(latas y tarros de vidrio) y los formatos de las muestras eran diversos, desde 115 hasta 200 gramos de peso neto, y los precios que salían eran desde 3,4 euros el kilo (Mina) hasta 10 euros el kilo (La Piara).

### El análisis: las conclusiones

Los menos grasos y calóricos fueron Mina (23% de grasa) y Pamplonica (24% de grasa), mientras que en el otro extremo figuran La Piara (casi un 30% de grasa) y Casa Tarradellas (28%).

Por otro lado, sólo Mina y Pamplonica lucían etiquetados correctos. La irregularidad más común (La Piara, Zubia, Casa Tarradellas y Apis) fue no incluir el porcentaje de hígado de cerdo que contenían, a pesar de que es obligatorio porque en la denominación se destaca este ingrediente. Mina y Pamplonica declaran un 21% y un 20% de hígado de cerdo. Zubia, por su parte, no declaraba un conservante que sí emplea, el ácido sórbico, detectado por el análisis en 256 ppm. Y en Bolado la denominación de venta era incompleta y la información no figuraba en el mismo campo visual, contraviniendo así la normativa.

En algunas muestras el hígado de cerdo no es el ingrediente mayoritario. Mina,

Pamplonica y Apis declaran mayor proporción de tocino (sin determinar, pero aparece en primer lugar en la lista de ingredientes). Aunque sea incorrecto, no incumplen la legislación, ya que ésta no regula la composición del producto ni fija la proporción mínima de hígado de cerdo que ha de contener para merecer la denominación “Paté de hígado de cerdo”.

En un producto con la composición nutricional del paté (importantes cantidades de grasa saturada, colesterol y sal), se echa de menos la información nutricional, que la norma hace opcional y no obligatoria. Sólo la ofrecían La Piara y Apis, si bien están obligados a hacerlo porque han sido enriquecidos con hierro.

Los análisis microbiológicos, por su parte, revelaron que el estado higiénico-sanitario de las siete muestras era satisfactorio; y las pruebas de detección de transgénicos demostraron que ninguna contenía ingredientes genéticamente modificados.

El paté más apreciado en la cata fue Tarradellas, que sale a 5,52 euros el kilo, un precio intermedio. Bolado, el peor en la cata, era uno de los más caros: 9,21 euros el kilo. La mejor relación calidad-precio es Mina: además del menos graso y calórico, era el más barato, y quedó bien en la cata. ▶

**El menos graso tenía el 23% de grasa, frente al 30% del más graso. Y aportan desde 265 hasta 330 calorías cada cien gramos**

## PATÉ DE HÍGADO DE CERDO

MARCA	MINA	CASA TARRADELLAS	APIS	PAMPLONICA	LA PIARA	BOLADO	ZUBIA
Denominación de venta	“Paté de hígado de cerdo”	“Paté de hígado de cerdo”	“Paté de hígado de cerdo”	“Paté de hígado de cerdo”	“Paté de hígado de cerdo”	“Paté de cerdo”	“Paté de hígado de cerdo”
Precio (euros/kilo)	3,39	5,52	4,70	3,58	10	9,21	7,15
Etiquetado	Correcto	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	Correcto	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>
Peso neto (g)	200	125	200	200	115	140	130
Humedad (%)	60,3	57,8	59,3	61,6	51,3	56,1	57,7
Proteína (%)	9,6	9,6	7,8	9,2	11,6	12,5	9,1
Grasa total (%)	23,1	28,2	26,3	24,3	29,6	27,5	27,4
Carbohidratos (%)	4,8	2,2	4,1	3,1	4,7	2	3,1
Valor calórico (Kcal/100 g)	266	301	284	268	332	306	295
<b>Conservantes:</b>							
Nitratos (ppm)	26	45	82	26	100	Ausencia	203
Nitritos (ppm)	6,2	11,9	5,7	5,3	3	Ausencia	4,1
Ácido sórbico (ppm)	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	101	Ausencia	<b>256</b>
Propil paraben (ppm)	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	4,5	Ausencia	Ausencia
<b>Alérgenos</b>							
Gluten <sup>1</sup>	No procede	Negativo	No realizado	No procede	No procede	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
OGM <sup>2</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
<b>Cata (1 a 9)</b>	<b>6,5</b>	<b>7,1</b>	<b>6,6</b>	<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>4,2</b>	<b>6,5</b>

(1) Gluten: componente proteico de cereales como trigo, avena, cebada, centeno y triticale que es potencialmente alergénico en las personas que no lo toleran.

(2) OGM: organismos modificados genéticamente.

## Muy nutritivos, pero...

Estos patés son muy nutritivos (aportan mucha grasa, proteínas de calidad, hierro de fácil asimilación y vitamina A y B12 en cantidades importantes), pero su consumo frecuente es poco aconsejable. Y ello porque son muy grasos (27% de grasa), energéticos (en torno a 300 calorías cada cien gramos) y contienen demasiada grasa saturada, colesterol (100 mg/100 g, más que las carnes y los embutidos) y sodio (1,8 gramos de sal cada cien gramos).

Con carácter general, es mejor consumirlos ocasionalmente y con moderación; casi todos los alimentos son más saludables que estos patés: para que mejoran los niños, mejor bocadillo de atún o sardinas en aceite, de jamón serrano o cocido, de tortilla, de chorizo de vela, sándwich vegetal con jamón...

Y deben limitar mucho el consumo de patés, e incluso abstenerse de ingerirlos, las personas obesas y quienes padecen trastornos cardiovasculares, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados), hipertensión arterial, sobrepeso, hiperuricemia (ácido úrico elevado) y gota.

Además, por su abundancia en grasa y especias, causan molestias digestivas a quienes sufren problemas gástricos o tienen el estómago delicado.

## Qué tienen estos patés

Su composición varía mucho, debido a la gran diversidad de ingredientes. En Mina, Pamplonica y Apis, en vez de hígado de cerdo, el ingrediente mayoritario es el tocino, que tiene aún más grasa. La norma no establece límites para la grasa en los patés, que representa, de media en las siete muestras, el 27% del producto, aunque hay notables diferencias de unas a otras. Por otro lado, la destacada presencia de hígado de cerdo y tocino determina que el paté tenga mucho colesterol: 100 mg/100 gramos.

Y un promedio del 10% de proteínas (desde poco menos del 8% de Apis hasta el 12,5% de Bolado) mayoritariamente de origen animal, es decir, de elevado valor biológico. Además de hígado y tocino, estos patés contienen huevos (Zubia, Casa Tarradellas, Mina y Pamplonica) y carne de pollo y jamón cocido (Casa Tarradellas), asimismo buenas fuentes de proteína. Algunos recurren a la leche (Zubia, Casa Tarradellas y Pamplonica) o a las proteínas lácteas (La Piara) para estabilizar la textura del paté. Los hidratos de carbono (un

3,4% de media; desde el 2% de Bolado hasta el 4,8 de Mina) proceden de las harinas, almidones o féculas que se añaden a la masa para conseguir la consistencia deseada y abaratar el coste de fabricación; en Mina y Apis, provienen también del azúcar añadido. La norma establece que el contenido en harinas, almidones y féculas de origen vegetal no debe superar el 10% del producto acabado y el de azúcares el 5%. Todas las muestras respetan estos máximos.

El paté destaca por su elevado contenido en sodio (660 mg/100 g, lo que equivale a al 1,8% de sal). Asimismo, al ser rico en hígado, lo es también en hierro hemo (de fácil asimilación por nuestro organismo), ácido fólico, vitamina B12, B2, B3 y vitaminas A.

## ¿Y los aditivos?

Los aditivos de los patés pueden ser, entre otros, potenciadores del sabor (glutamato monosódico), estabilizantes de la mezcla del agua con la grasa, antioxidantes y conservantes. La norma española incluye a los patés dentro de los productos cárnicos tratados por el calor, permitien-

## UNO POR UNO, SIETE PATÉS DE HÍGADO DE CERDO

### MINA

"Paté de hígado de cerdo"

Lata de 200 g.  
Sale a 3,39 euros/kg, el más barato.



→ La mejor relación calidad-precio. Elaborado a base de tocino e hígado de cerdo (21%). El menos graso (23%) y calórico (266 calorías cada cien gramos). Emplea nitratos (26 ppm) y nitritos (6,2 ppm) como conservantes, si bien lo hace en pequeñas cantidades. En cata logra 6,5 puntos: gusta su "sabor suave y agradable", "color" y "cremosidad" y es criticado por "sabor poco intenso".

### CASA TARRADELLAS

"Paté de hígado de cerdo"

Tarro de cristal de 125 g.  
Sale a 5,52 euros/kg.



✿ Otra opción interesante. Elaborado a base de carne e hígado de cerdo. Etiquetado incorrecto (no declara la cantidad de hígado). Tiene 45 ppm de nitratos y 12 ppm de nitritos. En cata, con 7,1 puntos, fue el mejor: gusta por su "sabor suave y agradable" y por ser "fácil de untar" pero es criticado por su "textura".

### PAMPLONICA

"Paté de hígado de cerdo"

Lata de 200 g. Sale a 3,58 euros/kg, el segundo más barato.



Elaborado a base de tocino e hígado de cerdo (20%). Entre los menos grasos (24,3%) y calóricos (268 kcal/100 g). Utiliza nitratos (26 ppm) y nitritos (5,3 ppm) como conservantes. En cata obtiene 5,9 puntos: gusta por su "sabor suave y rico" y por "cremoso", pero es criticado por "poco sabor" y "color pálido".

do a éstos el empleo de nitratos y nitritos, pero el reglamento europeo (también de obligado cumplimiento), separa los patés de los productos cárnicos creando un apartado para ellos y permitiendo la utilización de otros conservantes: ácido sórbico y propil paraben.

No puede decirse, por tanto, que la utilización de unos u otros o de una mezcla de ambos sea incorrecta. CONSUMER EROSKI verificó en laboratorio el contenido de nitratos y nitritos, ácido sórbico y propil paraben. Las siete muestras se encontraban dentro los máximos admitidos: 250 ppm para la suma de nitritos y nitratos y 1.000 ppm para la de ácido sórbico y propil paraben. Ahora bien, Bolado fue la única que carecía de estos cuatro aditivos.

Presentaron sólo nitratos y nitritos Mina, Pamplonica, Apis y Casa Tarradellas, mientras que La Piara utilizaba los cuatro conservantes y Zubia, que recurre sólo a tres pero en mayores dosis, no declaraba sórbico (tenía 256 ppm) en su lista de ingredientes, por lo que incumplía la norma de etiquetado. Además, Tarradellas, La

Piara, Apis y Pamplonica utilizan glutamato monosódico (E-621), potenciador del sabor.

Por otro lado, estos patés acostumbran contener huevo, leche, harinas o almidón, sustancias que pueden causar graves reacciones en personas alérgicas a ellas. El problema surge cuando un alimento presenta sustancias potencialmente alergénicas y no las declara en su etiquetado ya sea por un error en el proceso de elaboración o por formar parte de un ingrediente compuesto (a partir de noviembre será obligatorio indicar todos los sub-ingredientes de un ingrediente compuesto). Tarradellas declara ser "sin gluten" y Zubia y Bolado no incluyen harina de trigo entre sus ingredientes. El trigo, al igual que cebada, centeno, avena y triticale, contiene gluten, fracción proteica que causa reacciones adversas en los celíacos. Los análisis demostraron que ninguno de estos tres patés contenía gluten. Los otros cuatro -que declaraban trigo como ingrediente- no deben ser ingeridos por consumidores celíacos, como es lógico. ◀

Se analizaron siete patés de cerdo con el hígado de cerdo como uno de sus principales ingredientes. Los formatos, de 115 a 200 gramos y los precios, de 3,4 euros/kg (Mina) a 10 euros/kg (La Piara).

Son muy nutritivos, pero su consumo frecuente no es aconsejable: muy grasos (27% de grasa), son muy energéticos (en torno a 300 calorías cada cien gramos) y contienen importantes cantidades de grasa saturada, colesterol y sal. Deben abstenerse de consumirlos los obesos y quienes padecen trastornos cardiovasculares, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados), hipertensión arterial, sobrepeso, hiperuricemia y gota.

Los menos grasos y calóricos fueron Mina (23% de grasa) y Pamplonica (24%).

Sólo Mina y Pamplonica lucían etiquetados correctos. La irregularidad más común fue no indicar cuánto hígado de cerdo contenía el paté. Zubia no declaraba un conservante que sí empleó.

El estado higiénico-sanitario de todas las muestras fue satisfactorio y en ninguna de ellas se encontraron ingredientes transgénicos.

El más apreciado en la cata fue Tarradellas (a 5,52 euros el kilo), y el peor calificado, Bolado (9,21 euros el kilo).

La mejor relación calidad-precio corresponde al paté Mina, por ser, además del menos graso y menos calórico, el más barato. Y quedó bien en la cata. Otra opción interesante es Casa Tarradellas.

## APIS "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 200 g.  
Sale a 4,70 euros/kg.



Elaborado a base de tocino, hígado y carne de cerdo. Etiquetado incorrecto (no declara la cantidad de hígado). El menos proteico (7,8%). Emplea nitratos (82 ppm) y nitritos (5,7 ppm) como conservantes. En cata consigue 6,6 puntos: gustan su "color" y "textura", pero se critica su "sabor" y "apariciencia".

## LA PIARA "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 115 g.  
Sale a 10 euros/kg, el más caro.



Elaborado con hígado, tocino y carne de cerdo. Etiquetado incorrecto (no declara la cantidad de hígado). El más graso (29,6%) y calórico (332 cal/100 g) pero uno de los más proteicos (11,6%). El de mayor diversidad de conservantes: nitratos, nitritos, sórbico y propil paraben. En cata: 5,8 puntos, gusta por su "buen sabor a hígado de cerdo" pero se critica su "apariciencia granulosa", su "color" y su "textura gruesa".

## BOLADO "Paté de cerdo"

Lata de 140 g. Sale a 9,21 euros/kg, segundo más caro.



Con hígado y manteca de cerdo. Etiquetado incorrecto: denominación incompleta y la información no está en el mismo campo visual. El de más proteína (12,5%) y el único sin conservantes. En cata: 4,1 puntos, fue el peor. Gusta su "sabor intenso a hígado" y por "extenderse bien", pero se critica su "color oscuro y con pintas" y su "sabor fuerte".

## ZUBIA "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 130 g.  
Sale a 7,15 euros/kg.



Elaborado con hígado, magro y grasa de cerdo. Etiquetado incorrecto: no declara la cantidad de hígado ni un conservante, ácido sórbico, del que contiene 256 ppm. Y añade abundantes nitratos (203 ppm) y nitritos (4,1 ppm). En cata: 6,5 pts. GUSTAN su "sabor suave y bueno" y su "color" y "apariciencia", pero se critica su "sabor poco intenso" y que "no se extiende bien".

