



Por calóricas y saladas, mejor un consumo ocasional y moderado

Las *light* aportan un 40% de grasa menos que las “normales” pero son sólo un 15% menos calóricas. Además, contienen más sal y son un 40% más caras

SE HAN ANALIZADO seis muestras de patatas fritas envasadas, y una (Celigüeta Light) que aunque se denomina “patatas fritas”, en realidad y según la normativa vigente –que incumple– es un “producto de aperitivo frito” porque emplea masa de harina y fécula de patata, y no rodajas de patata. Dos de estas siete muestras (la citada de Celigüeta y una de Lays) se anuncian *light*. Tanto el contenido de las bolsas (desde los 125 gramos de Celigüeta Light hasta los 300 gramos de Santa Ana) como el precio (desde 4,95 euros el kilo en Lays hasta 13,2 euros el kilo en Sarriegui) fueron muy diversos. Las *light* cuestan, de media el 40% más que las cuatro convencionales cuyo precio se mueve entre 4,95 y 5,80 euros el kilo; es decir, todas las demás, excepto Sarriegui.

Son muy calóricas, además de grasas y bastante saladas, por lo que no conviene consumirlas a menudo ni en grandes cantidades. Y si esto puede decirse para la población en general, las personas obesas o hipertensas deberían desterrar de su dieta habitual estas patatas fritas industriales, cuatro veces más calóricas que las cocinadas al estilo tradicional, ya que tienen mucha menos agua.

Los análisis de laboratorio revelaron que las convencionales aportan entre 530 y 600 calorías cada cien gramos mientras que las *light* se quedan en 470 calorías; que tienen entre el 30% y el 43% de grasa (en las *light*, el 20%) y que, además, contienen abundante sal: entre el 0,6% y el 2% en las “normales” y el 2,5% de sal en las *light*, pe-

ro si se comparan las medias de uno y otro tipo de patatas fritas, se comprueba que, de media, las *light* son el doble de saladas que las normales. Lays y Lays *light* son la mejor relación calidad-precio. Cada una en su categoría, fueron las más baratas y las que más gustaron en la cata, que evaluó apariencia, tamaño, sabor y sabor residual, grado de crujiente y punto de sal.

Bien elaboradas, no tan bien etiquetadas

Todas las muestras respetaban la norma de calidad (sal y grado de humedad) y mostraron un estado higiénico-sanitario correcto. Sus nutrientes mayoritarios son los hidratos de carbono provenientes de la patata (representan entre un 43% y un 57% del producto) y la grasa, cuyo origen es el aceite de fritura y supone entre el 30% y el 43% del total. Las *light* se distinguen por tener más hidratos (67%) y menos grasa (20%). La proteína, que proviene de la patata, tiene una presencia modesta, entre el 4% y el 7%. La humedad es mínima: en seis de las siete muestras, sólo en torno al 1,5% del producto es agua. Y en la que se sale de este rango, se queda en el 3%. Este escaso contenido en agua es una de las razones

del gran aporte energético de las patatas fritas envasadas.

En lo que respecta al etiquetado, se detectaron dos irregularidades que sitúan a tres muestras fuera de norma. Son Celigüeta *Light*, que no puede denominarse “patatas fritas” ya que es que es un “producto aperitivo frito”, y las dos de Lays que, haciendo alusión a la sal en su denominación, no indican su proporción. Por otra parte, Sarriegui y Santa Ana son las únicas que no ofrecen información nutricional, deseable aunque no obligatoria.

Patatas fritas y salud

Excepto en Sarriegui (que utiliza aceite de oliva y sale a más de 13 euros el kilo mientras que las demás *light* no llegan a los 6 euros), la grasa empleada para freír las patatas fue aceite de semillas, girasol en cinco muestras y maíz en una. Como se sabe, los aceites vegetales no tienen colesterol. El perfil de ácidos grasos fue saludable en todas las muestras, debido al predominio de los insaturados (de media, el 90%) sobre los saturados (10%), si bien destacan Lays “normales”, con un 98,5% de insaturados. Las de Sarriegui, a pesar de estar fritas en aceite de oliva, ni tenían un perfil

Las fritas en aceite de oliva, mucho más caras, no mostraron un perfil de grasas más saludable ni quedaron mejor en la cata



PATATAS FRITAS ENVASADAS

MARCA	LAYS	SANTA ANA	VICENTE VIDAL	CELIGÜETA	SARRIEGUI	LAYS	CELIGÜETA
Denominación de venta	Patatas fritas lisas	Patatas fritas	Patatas fritas	Patatas fritas churrería	Patatas fritas	Patatas fritas lisas	Patatas <i>light</i>
Precio (euros/kilo)	4,95	5,00	5,14	5,80	13,20	7,00	7,60
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto
Peso neto (g)	200	300	250	150	150	170	125
Humedad (%)	1,4	1,4	1,7	1,1	1,5	1,4	3
Proteína (%)	4,3	6	7	5,5	3,8	6,9	4,6
Carbohidratos (%)	57	54,4	56,8	48,6	43,3	66,6	67,4
Grasa (%)	33,2	33,5	30,5	41,8	43,4	19,6	20,8
Saturada (%)	1,5	9	13,6	12,4	12,7	11	8,4
Insaturada (%)	98,5	91	86,4	87,6	87,3	89	91,6
Valor calórico (Kcal/100 g)	544	543	530	593	579	470	475
Tipo de aceite	Maíz	Girasol alto oleico	Girasol	Girasol	Oliva	Girasol alto oleico	Girasol alto oleico
Sal (%)	1,8	1,9	0,8	0,6	0,8	2,5	2,6
Acrilamida (mg/kg) ¹	0,52	0,61	0,15	0,24	0,37	1,25	0,11
Defectos (%) ²	16,1	22,2	18,5	22,6	56,6	24,7	0
Unidades rotas (%) ³	30,9	20,5	23,2	54,2	20,6	24,6	10,3
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,1	5,7	5,3	5,6	5,8	7,2	5,8

(1) Acrilamida: sustancia potencialmente cancerígena que se produce al someter a altas temperaturas alimentos ricos en hidratos de carbono. (2) Defectos: se consideran defectos las patatas aceitosas, pegadas entre sí, con ampollas, con exceso de piel, verduzcas, con una coloración muy oscura tanto interna como externa y las que presentan un tostado demasiado intenso. (3) Unidades rotas: las que tienen menos de la mitad de la rebanada original y una superficie igual o inferior a 6 cm².

La calidad

Para juzgar la calidad de unas patatas fritas no es suficiente con efectuar un análisis químico y someterlas a cata.

Hay criterios, como la proporción de unidades defectuosas o rotas, que aunque no estén contemplados por la legislación, también hablan de la calidad de este producto.

En las de Sarriegui, el 57% de las unidades presentaban defectos (se consideraron como tales las patatas muy aceitosas, las pegadas entre sí, las ampollas, los defectos de pelado, las manchas verduzcas o de color negro y las de color excesivamente tostado), mientras que en las demás no superaban el 25%.

Las de menos defectos fueron Lays (16%). Las Celigüeta *Light* tenían un 0% de defectos, pero se debe a que no parten de rodajas de patata como las demás, sino de una masa uniforme a la que dan la forma característica de este producto.

En cuanto a la integridad del producto, las patatas rotas (definidas como aquellas que preservan menos de la mitad de la rodaja original y tienen una superficie igual o menor a 6 centímetros cuadrados) representaban entre el 10% de Celigüeta *Light* y el 54% de Celigüeta. El resto contenían entre el 31% y el 20% de unidades rotas.

lipídico más saludable que las demás ni tampoco destacaron en la cata. Por otra parte, se comprobó que desde un punto de vista nutricional no hay diferencias entre las que utilizan rodajas de patata y la que, incumpliendo la legislación, empleaba masa de harina y fécula de patata.

Por mucho que su poder saciante sea menor (y de ahí que fomenten el sobrepeso: son sólo un aperitivo, que no forma parte de la comida), sólo cien gramos de estas patatas fritas aportan más calorías que la mayor parte de los primeros platos (pastas, legumbres, verduras, ensaladas diversas) que componen una dieta equilibrada.

Lo que ocurre es que el valor dietético de estas patatas fritas es mínimo (muy calóricas y grasientas, prácticamente carecen de fibra y vitaminas, tienen poca proteína y su único mineral significativo es el sodio), lo que las convierte en un alimento innecesario desde el punto de vista nutritivo. De ahí que no se recomiende incluirlas en la dieta coti-

diana y que estén desaconsejadas para quienes sufren problemas de obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, trastornos hepáticos y biliares, trastornos digestivos, hipertensión arterial y enfermedades que cursen con retención de líquidos.

Acrilamida: ¿el riesgo alimentario del siglo XXI?

La acrilamida es una sustancia potencialmente cancerígena que se forma cuando se someten a altas temperaturas alimentos ricos en hidratos de carbono, como las patatas. Su consumo frecuente se vincula también a desórdenes neurológicos. Hace aún pocos años que se habla de la acrilamida y se mantiene la controversia científica sobre su repercusión real en la salud de seres humanos, demostrada como está su nocividad en animales.

Los contenidos de acrilamida en estas patatas fritas fueron bajos y distintos: Celigüeta *Light* y Vicente Vidal dieron en torno a 0,1 miligramos por kilo (mg/kg), Celi-

UNA A UNA, SIETE BOLSAS DE PATATAS FRITAS

LAYS

"PATATAS FRITAS LISAS"

200 gr. Con aceite de maíz. Salen a 4,95 euros el kilo.



→ La mejor relación calidad-precio.

Etiquetado incorrecto: no indica la cantidad de sal (que es elevada), ingrediente resaltado en el envase. Pocas unidades defectuosas (16%). Más saladas (el 1,8% es sal) que casi todas las demás no *light*. El perfil más saludable en la grasa (el 98,5% es insaturada).

En cata, con 7,1 puntos, las mejores: elogiadas por su punto de sal, por crujientes y por su apariencia.

SANTA ANA

"PATATAS FRITAS"

300 gr. Con aceite de girasol alto oleico. Salen a 5 euros el kilo.



Las más saladas (1,9% de sal) de las no *light*.

En cata, 5,7 puntos: gustan por "crujientes", por su "apariencia" y por estar "en su punto de aceite", pero son criticadas por "poco sabor", "duras" y "tamaño pequeño".

VICENTE VIDAL

"PATATAS FRITAS"

250 gr. Con aceite de girasol. Salen a 5,14 euros el kilo.



Aunque por no mucha diferencia, son las menos calóricas y las menos grasas de las no *light*. Además, su contenido de sal es moderado (0,8%).

En cata, 5,3 puntos: gustan su "grado de sal", que sean "crujientes" y su "aspecto", pero son criticadas por "poco sabor", "algo rancias", "muy aceitosas", "pequeñas" y "el sabor que dejan".

CELIGÜETA

"PATATAS FRITAS CHURRERÍA"

150 gr. Con aceite de girasol. Salen a 5,8 euros el kilo.



Muy grasas, son las más calóricas (593 calorías cada 100 g), pero también las menos saladas (0,6%). Muchas (el 54%) unidades rotas.

En cata, 5,6 puntos: gustan por "crujientes" y reciben críticas por "pequeñas" y "demasiado aceitosas".

güeta y Sarriegui entre 0,25 y 0,35 mg/kg, Lays y Santa Ana entre 0,5 y 0,6 mg/kg, y la de mayor contenido fue Lays Light, con 1,25 mg/kg.

La afirmación de que **estos contenidos son bajos** se sustenta en que, a pesar de que aún no se ha establecido en España ni en la UE un máximo de acrilamida en los alimentos, la OMS ha cifrado la ingesta peligrosa en 0,1 miligramos al día por cada kilo de peso de la persona que la consume. Así, en una de 70 kilos, la dosis sería nociva a partir de 7 miligramos al día durante largos periodos de tiempo, lo que equivaldría a consumir a diario casi 6 kilos de las patatas fritas con más acrilamida.

Calcular cuánta acrilamida se ingiere diariamente exige hacer varias multiplicaciones y sumas, ya que son muchos los alimentos que la contienen. Un Comité de Expertos de la ONU ha solicitado recientemente a la industria alimentaria que siga estudiando la forma de reducir la presencia de esta sustancia en los alimentos. Según

fuentes bibliográficas, los contenidos medios de acrilamida en los alimentos que en mayor medida la contienen son, en orden decreciente: galletas, tostadas y crackers (0,42 ppm; ppm es una unidad de medida equivalente a la de mg/kg), cereales de desayuno (0,3 partes por millón), café (0,2 ppm), bollería: 0,11 ppm), pan (0,05) ppm y cacao en polvo (0,07 ppm).

Los contenidos de acrilamida en las patatas fritas analizadas por esta revista son similares a los publicados en medios especializados de otros países europeos y, por tanto, normales y previsibles para este producto. Pero ello, y aunque se trate de un aperitivo que normalmente se consume de modo ocasional y en pequeñas cantidades, no debe desviar la atención sobre el hecho de que de la lista de alimentos que contienen acrilamida, las patatas fritas (en este análisis, una media de 0,46 ppm, con una muestra que casi triplica este valor) ocupan el primer lugar del ranking, seguidas de las galletas, tostadas, crackers y cereales de desayuno. ◀

- Se analizaron seis muestras de patatas fritas envasadas, más una (Celigüeta Light) que en realidad es un “producto de aperitivo” porque emplea masa de harina y fécula de patata, y no rodajas de patata. Dos se anuncian *light*.
- Los formatos variaron desde los 125 gramos de Celigüeta Light hasta los 300 de Santa Ana, y los precios de 4,95 euros el kilo (Lays) a 13,20 euros el kilo (Sarriegui, únicas que emplean aceite de oliva).
- Todas son muy calóricas, muy grasas y bastante saladas. No conviene consumirlas a menudo ni en grandes cantidades.
- Las *light* tienen un 45% menos de grasa y un 15% menos de calorías, pero más sal.
- Celigüeta Light (denominación incorrecta) y las dos Lays (no indican la proporción de sal) incumplen la norma de etiquetado.
- El perfil de ácidos grasos es muy saludable en las siete muestras, debido al predominio de los insaturados (90% de media) sobre los saturados (10%).

SARRIEGUI

“PATATAS FRITAS”

150 gr. Las únicas fritas con aceite de oliva. Salen a 13,2 euros el kilo, las más caras.



Las más grasas (43%) y de las más calóricas (579 calorías/100 g), pero también de las menos saladas (0,8%). Las patatas con mayor proporción de defectos (56%).

En cata, 5,8 puntos: gustan su “punto de sal”, su textura crujiente y su color” pero son criticadas por “muy aceitosas”, “muy pequeñas” e insípidas.

➔ Mejor relación calidad-precio

LAYS LIGHT

“PATATAS FRITAS LISAS”

170 gr. Con aceite de girasol alto oleico. Salen a 7 euros el kilo.



➔ Entre las dos *lights* analizadas, la mejor elección.

Etiquetado incorrecto: no indica la proporción de sal, ingrediente destacado en su denominación. Comparación con las Lays “normales”: un 40% menos de grasa, un 14% menos calóricas y un 40% más saladas.

En cata, con 7,2 puntos, las mejores: gustan por su “punto de sal”, por ser “muy crujientes” y por su apariencia, aunque algunos consumidores las consideran “algo grasientas”.

CELIGÜETA LIGHT

“PATATAS LIGHT”

125 gr. Con aceite de girasol alto oleico. Salen a 7,6 euros el kilo.



No emplea rodajas de patata, sino una masa de harina y fécula de patata. Por ello, incurre en etiquetado incorrecto, su denominación de venta está fuera de norma. Comparación con las Celigüeta “normales”: la mitad de grasa, un 20% menos de calorías y cuatro veces más saladas. Las de menos unidades rotas (10%)

En cata, con 5,8 puntos, gustan por su “punto de sal”, su tamaño y su textura crujiente, pero son criticadas por “falta de sabor” y “poco color”.

Lays y Lays Light son la mejor relación calidad-precio: son, cada una en su categoría, las más económicas y las que más gustaron en la cata.

