

a



La pasta fresca es más cara pero quedó mejor en la cata

Dos muestras contenían más glutamato (aditivo potenciador del sabor) del admitido. Estas pastas tienen sal y aportan muchas calorías

SE HAN ANALIZADO diez muestras de pasta al huevo rellena de carne, de las cuales cinco eran raviolis y otras tantas tortellinis. Seis (de Gallo, Rana, Buitoni y El Pavo) eran de pasta fresca, que se comercializa refrigerada, y cuatro (de Knorr y Gallo) de pasta seca, la más común. Los envases en que se compraron para el análisis tenían 250, 375, 400 y 500 gramos. Estas pastas al huevo rellenas, muy nutritivas, son calóricas (entre 300 y 400 calorías cada cien gramos) y su gran poder energético se ve aumentado cuando se condimentan con salsas. Por su contenido

de gluten, el consumo de estas pastas está contraindicado en personas celíacas. Los etiquetados de las diez muestras se atenían a lo establecido en la normativa.

(Nota: en adelante, siempre que no se especifique en la denominación se hace referencia a pasta seca, la convencional). La muestra con mayor proporción de relleno (42%) fue la de raviolis Rana; las que más carne incorporan a su relleno, tortellinis y raviolis, ambos frescos, de Gallo, y raviolis Rana; la carne de mejor calidad se encontró en tortellinis frescos Buitoni, y la pasta de más de huevo en tortellinis Knorr.

Por otra parte, las dos muestras de Knorr superaban por poco el máximo de glutamato, aditivo potenciador del sabor. Y en raviolis Knorr, la pasta (excluido el relleno) tenía menos proteína de la exigida.

Las muestras de pasta convencional y de pasta fresca son similares nutricionalmente, si bien las de pasta fresca tienen más agua (30% frente al 10%), un 50% más de carne y carecían de glutamato en su relleno salvo en ravioli Rana. En cuanto al precio, la pasta fresca es -de media- un 55% más cara que la seca, y, además, una vez cocinada cunde bastante menos.

En la cata, las pastas frescas fueron mejor calificadas, destacando las dos de Buitoni, los raviolis Rana y los tortellini Gallo. Entre las mejores figuró una pasta convencional, tortellini Knorr. La mejor relación calidad-precio de las pastas frescas es tortellini Gallo, la menos grasa y calórica, de las mejores en la cata y la más barata. En las pastas convencionales ninguna merece esta distinción, si bien raviolis Gallo constituye una opción interesante, más que nada por su ajustado precio.

Clases de pasta

La pasta elaborada únicamente con semola, harina o semolinas derivadas de trigos duros, o mezcla de estos ingredientes con trigos semiduros o blandos se llama “pasta alimenticia simple”. Las “pastas compuestas” pueden llevar, además, huevo, leche, gluten, soja y verduras y hortalizas como espinacas, zanahorias o tomates. Las “pastas rellenas”, que pueden ser simples o compuestas, contienen un preparado de carne, de pescado, grasas, verduras y hortalizas, queso o aditivos aromáticos, entre otros ingredientes. A la pasta seca se le ha eliminado parte del agua, lo que la hace más estable y permite que se conserve más tiempo. La pasta fresca tiene más agua y se debe mantener en refrigeración y durante menos tiempo. La cocción de la pasta fresca, al no exigir tanta rehidratación, es más corta por lo que conviene fijarse en los tiempos de cocción indicados en la etiqueta. La menor humedad de la pasta seca hace que sus nutrientes se concentren, aumentando así su contenido. Una vez cocinada la pasta, esa proporción de nutrientes se acercará a la de la pasta fresca. ➤

La pasta fresca cuesta un 55% más y cunde menos en el plato, al tener el triple de agua que la pasta común

PASTAS AL HUEVO RELLENAS DE CARNE, SECAS Y FRESCAS

MARCA	GALLO		KNORR		GALLO		RANA	BUITONI		GALLO	EL PAVO
Denominación de venta	Ravioli seca	Tortellini seca	Tortellini seca	Ravioli seca	Tortellini fresca	Ravioli fresca	Ravioli fresca	Tortellini fresca	Ravioli fresca	Tortellini fresca	
Precio (euros/kilo)	4,64	5,4	6,18	6,21	7	9,76	10,13	10,87	7,1	7,16	
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	
Peso neto (g)	250	250	250	250	500	250	250	250	400	375	
Humedad (%)	9,4	10,1	10,6	10,4	32,8	38,1	33,3	32	35,5	29,2	
Proteína (%)	13,2	13,9	13,5	13,2	12,7	13,4	11,7	11,6	13,3	11,9	
Grasa (%)	10,6	10,2	10,3	10,9	4,4	11	8,5	6,5	4,9	6,4	
Hidratos de carbono (%)	63,9	63	62,7	62,5	48	34,6	44,6	47,8	44	50,3	
Valor calórico (Kcal/100g)	404	399	398	401	284	291	302	296	273	306	
Sal (%)	1,5	1,6	1,3	1,5	0,8	1,7	1	0,9	1,1	1,2	
Glutamato (ppm) ¹	944	786	10.408	10.384	No detectado	515	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	
Porcentaje de relleno (%)	31,8	27,1	26,4	29,6	30,1	42,2	38,6	30,8	37,1	30,1	
Porcentaje de pasta (%)	68,2	72,9	73,6	70,4	69,9	57,8	61,4	69,2	62,9	69,9	
Hidroxirolina relleno (%) ²	0,29	0,37	0,33	0,27	0,17	0,26	0,17	0,09	0,21	0,19	
Creatinina+ creatina relleno (%) ³	0,8	1,1	0,8	0,7	2,3	2,1	1,1	0,8	2,1	1,5	
Humedad pasta (%) ⁴	9,5	9,3	10,2	9,5	26,9	30,2	27,7	27,3	28,4	26,9	
Fósforo pasta (mg/kg) ⁵	3922	3942	4393	3714	3885	3900	3179	2974	3851	3313	
Proteína pasta (%) ⁶	12,2	12,6	12,4	11,8	13,7	15	12,7	13,1	14,7	13,1	
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	
Cata (de 1 a 9)	4,7	5,2	6,4	5,6	6,4	6,5	7,5	6,7	5,4	5,6	

(1) Glutamato (ppm): aditivo potenciador del sabor. La cantidad máxima permitida en los alimentos es de 10.000 ppm. Las dos pastas secas de Knorr incumplen la norma al superar, por poco, este límite.

(2) Hidroxirolina (%): indicador de calidad de la carne (relleno). Aminoácido derivado cármico muy abundante en tejidos conjuntivos. A mayor contenido en hidroxirolina, menor calidad de la carne.

(3) Creatina + creatinina (mg/g): refleja la cantidad de carne utilizada en el relleno de las pastas. A mayor cantidad de ambas sustancias más carne utilizan. (4) Humedad en pasta (%): según la norma la humedad en la pasta seca debe ser inferior a un 12,5% y en la fresca entre un 22% y un 30%. (5) Fósforo en pasta (ppm): indicador de la cantidad de huevo utilizado en la pasta. A mayor cantidad de fósforo mayor cantidad de huevo. (6) Proteína en pasta (%): refleja la cantidad de proteína presente en la pasta sobre sustancia seca. Según la norma, ésta debe superar el 12,5% del producto total.



Composición nutricional

En los dos tipos de pastas al huevo rellenas de carne, el nutriente mayoritario son los hidratos de carbono. En las pastas secas representan cerca del 63% y en las frescas la proporción es menor y oscila más, entre el 35% y el 50%, debido al contenido de relleno, más similar entre las pastas secas que entre las frescas.

En cuanto a la grasa, también la tienen (10%-11%) en mayor proporción las pastas secas; en las frescas, representa desde el 4,4% hasta el 11%.

En proteína, las pastas secas rellenas aportan poco más de un 13% y en las frescas, tres rondan el 13% pero otras tantas quedan debajo del 12%. Su alto valor energético las hace convenientes para niños y adolescentes, deportistas y trabajadores que hacen un gran desgaste físico. A la población general se le recomienda consumir pasta entre 1 y 3 días a la semana. Las pastas al huevo rellenas analizadas aportan

unas 400 calorías cada cien gramos las normales y unas 300 las frescas.

Sólo las pastas compuestas (como estas al huevo) pueden contener sal, y no más del 1% sobre sustancia seca. Las analizadas superan este límite pero es debido al relleno, lo que resulta admisible. En el total del alimento (pasta más relleno), la sal se halló desde un 0,8% hasta un 1,7%. Salvo en un caso, la fresca tenía menos sal que la seca. En todo caso, el contenido de sal aumentará cuando se añada la salsa.

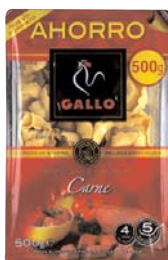
El glutamato monosódico, E-621 es un aditivo potenciador del sabor permitido en los alimentos hasta un máximo de 10.000 ppm. En tortellinis y raviolis Knorr (pasta seca en ambos secos) se registró más glutamato (10.408 y 10.384 ppm, respectivamente) del admitido y se detectó su presencia en las dos pastas secas de Gallo y en los raviolis frescos de Rana, si bien no superaron los 1.000 ppm.

UNA A UNA, 10 PASTAS (RAVIOLIS Y TORTELLINIS) RELLENAS

GALLO

"PASTA ALIMENTICIA AL HUEVO RELLENA CON CARNE"

Tortellinis. Pasta fresca. Envase de 500 gramos. Sale a 7 euros el kilo, la más barata de las pastas frescas.



→ La mejor relación calidad-precio de todo el comparativo.

De las menos grasas (4,4%) y saladas (0,8%). Una de las que más carne incorporan a su relleno. Sin glutamato (aditivo potenciador del sabor).

En cata, con 6,4 puntos, entre las mejores: gusta por su "color", "sabor" y por "tener especias", pero es criticado por "muy grande" y "sabor fuerte".

BUITONI

"PASTA FRESCA AL HUEVO RELLENA A BASE DE CARNE"

Raviolis. Pasta fresca. Envase de 250 gramos. Sale a 10,13 euros el kilo.



De las que más rellenas contienen (39%). Sin glutamato (aditivo potenciador del sabor).

En cata, con 7,5 puntos, una de las mejores: gusta por "relleno sabroso", "pasta muy fina", "sabor que deja", pero es criticado por "poco relleno".

RANA

"PASTA FRESCA AL HUEVO RELLENA A BASE DE CARNE"

Raviolis. Pasta fresca. Envase de 250 gramos. Sale a 9,76 euros el kilo.



De las más saladas (1,7%) y grasas (11%), pero la de más relleno (42%).

En cata, con 6,5 puntos, entre los mejores: gustaron su "cantidad de relleno", el "sabor de la carne" y la "textura de la pasta", pero fueron criticados por "salado" y por la "sensación al masticar".

BUITONI

"PASTA FRESCA AL HUEVO RELLENA A BASE DE CARNE"

Tortellinis. Pasta fresca. Envase de 250 gramos. Sale a 10,87 euros el kilo, la pasta más cara



De las menos saladas (0,9%) pero de las de menos carne en el relleno, si bien su carne es la de mejor calidad (menos tejido conjuntivo). Sin glutamato (aditivo potenciador del sabor).

En cata, con 6,7 puntos, entre las mejores: gusta por su "buen tamaño", "relleno", "pasta suave" y "sabor que deja", pero fue criticada por "color muy amarillo" y por "un poco seca"

GALLO

"PASTA ALIMENTICIA CON HUEVO RELLENA CON CARNE"

Raviolis. Pasta fresca. Envase de 400 gramos. Sale a 7,10 euros el kilo.



Entre las menos grasas (4,9%). Sin glutamato (aditivo potenciador del sabor).

En cata consigue 5,4 puntos: gusta por "el sabor del relleno", pero es criticado por "muy grande", "poco relleno", "insípido" y "relleno muy compacto".

EL PAVO

"PASTA ALIMENTICIA AL HUEVO RELLENA Y FRESCA DE CARNE"

Tortellinis. Pasta fresca. Envase de 375 gramos. Sale a 7,16 euros el kilo.



No destaca en nada. Sin glutamato (aditivo potenciador del sabor).

En cata recibe 5,6 puntos: gusta por su "tamaño" y "sabor suave", pero es criticado por "color claro" y "poco sabor".

→ Mejor relación calidad-precio

Qué tiene el relleno

El relleno supone entre el 26% y el 42% del peso, está compuesto por una mezcla de carne, especias, aditivos potenciadores del sabor, grasas vegetales hidrogenadas, sal y aromas. Pero el contenido de carne es escaso, en torno al 50% del relleno. La carne más utilizada es la mezcla de ternera y cerdo, si bien en las dos pastas Knorr el ingrediente mayoritario era la mortadela. La norma dice que las pastas rellenas deben contener al menos un 25% de relleno. Las diez cumplen: en las secas representa entre un 26% y 32% y en las frescas entre el 30% y el 42%. Tras diversas pruebas (ver cuadro) se concluyó que las de más carne eran las pastas frescas Gallo y Rana, y las de menos las dos pastas Knorr, los ravioli secos Gallo y los tortellini de pasta fresca Buitoni. También se comprobó que no hay grandes diferencias de calidad en la carne de las diversas muestras, si bien destacó positivamente la de los tortellinis de pasta fresca Buitoni.

¿Y la pasta?

La humedad máxima para las pastas secas al huevo es del 12,5% y en las frescas se debe encontrar entre un 22% y un 30%. Se exige también que la pasta, sin el relleno, tenga no menos del 12,5% de proteína, mínimo que las pastas frescas superan con holgura pero no así las secas: raviolis Knorr dieron 11,8% de proteína y raviolis Gallo y tortellinis Knorr, si bien por muy poco, no alcanzan el mínimo, y tortellinis Gallo se quedan en 12,6% de proteína.

Al denominarse pastas al huevo, la sémola de trigo ha debido ser enriquecida con huevo o yemas de huevo. La muestra con más huevo fue tortellinis Knorr y las de menos, tortellini de pasta fresca Buitoni, raviolis de pasta fresca de Buitoni y tortellini de pasta fresca El Pavo, si bien todas tenían huevo en cantidad suficiente. ▶

Se han analizado diez muestras de pasta (cinco de raviolis y otras tantas de tortellinis) al huevo rellena de carne. Seis eran de pasta fresca (Gallo, Rana, Buitoni y El Pavo) y cuatro de pasta común (Knorr y Gallo).

Son calóricas (entre 300 y 400 calorías cada cien gramos) y su poder energético se ve aumentado al condimentarlas con salsas.

Las dos de Knorr superaban el máximo de glutamato, aditivo saborizante.

Las pastas frescas rellenas fueron mucho más caras, con más agua (30% frente al 10%, por eso una vez cocinadas cunden menos), tenían un 50% más de carne y carecían de glutamato salvo en ravioli Rana.

En la cata, las pastas frescas fueron mejor calificadas, destacando las dos de Buitoni, los raviolis Rana y los tortellinis Gallo.

La mejor relación calidad-precio de las pastas frescas es tortellinis Gallo, las menos grasas y calóricas, de entre las mejores en la cata y la más barata. En las convencionales ninguna merece esta distinción: dos flojearon en la cata y las otras dos están fuera de norma por un exceso de glutamato.

DE CARNE

GALLO

"PASTA AL HUEVO RELLENA DE CARNE"

Raviolis.

Pasta convencional (seca). 250 gramos. Sale a 4,64 euros el kilo, los más baratos del comparativo.



Uno de los que menos carne incorpora a su relleno. En cata, con 4,7 puntos, uno de los peores: gusta por su "tamaño" pero es criticado por "insípido".

GALLO

"PASTA AL HUEVO RELLENA DE CARNE"

Tortellinis.

Pasta convencional (seca). 250 gramos. Salen a 5,40 euros el kilo.



Sólo destaca por su bajo precio y por que su carne es de calidad algo menor (tiene más tejido conjuntivo) que la de los demás rellenos.

En cata, con 5,2 puntos, entre los peores: gustó su tamaño y el sabor del relleno, pero fue criticado por su color", además de por el "poco relleno" y "escaso sabor".

KNORR

"PASTA AL HUEVO RELLENA DE CARNE"

Tortellinis.

Pasta convencional (seca). 250 gramos. Sale a 6,18 euros el kilo.



Incumple la norma de calidad: añade un poco más de glutamato (aditivo potenciador del sabor) del permitido. El relleno tiene más mortadela que carne de ternera y cerdo y es de los que menos carne incorpora. Es, con diferencia, la pasta con más huevo.

En cata, con 6,4 puntos, fue de las mejores: gustó su "buena presencia", y por "jugosa" y "dejar buen sabor", así como el "sabor del relleno", pero fue criticada por "poca carne" y "poco sabor".

KNORR

"PASTA AL HUEVO RELLENA DE CARNE"

Raviolis.

Pasta convencional (seca). Envase de 250 gramos. Sale a 6,21 euros el kilo.



Incumple doblemente la norma de calidad: añade un poco más de glutamato (aditivo potenciador del sabor) del permitido y la pasta (excluido el relleno) tiene un poco menos proteína de la exigida.

El relleno tiene más mortadela que carne de ternera y cerdo y es uno de los que menos carne incorpora.

En cata consigue 5,6 puntos: gusta su relleno pero fue criticado por "insípido" y "carne dura".

