

a



Enormes diferencias en el contenido de jamón

Una muestra no contiene jamón (emplea sólo aroma) mientras que en otra más del 20% era jamón y carne

LOS ALIMENTOS precocinados ultracongelados, entre los que destacan las croquetas, son cada vez más habituales en la cesta de la compra, muy probablemente porque sólo hay que freírlos y en pocos minutos el plato está listo. Además, son sabrosos, pueden conservarse durante meses en el congelador y ser sometidos a fritura sin previa descongelación cuando se necesitan.

Se han estudiado el etiquetado, la composición nutricional, la posible presencia de transgénicos y el estado higiénico-sanitario de siete muestras de croquetas de jamón congeladas: La Cocinera, Findus, Pescanova, Maheso, Prielá, Nicolasa y Freisa. Seis

de ellas se comercializan en envases de 500 gramos, Prielá lo hace en bolsa de 400 gramos, y el coste por kilo varió desde los 2,60 euros de Maheso hasta los casi 5 euros de Pescanova. El análisis revela que las croquetas son un alimento nutritivo y no muy calórico, si bien al freírlos aumenta notablemente su poder energético y que la cantidad de jamón (o jamón y carne) que contienen varía desde el 0% de Nicolasa - que emplea sólo aroma de jamón- o el 2% de Freisa hasta el 14% de Findus o el 22% de Prielá. Por otra parte, cinco de las siete muestras reconocen añadir glutamato, si bien lo contienen en cantidades muy inferiores a la permitida.

El análisis microbiológico ha demostrado que todas ellas se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario, mientras que el análisis específico de organismos genéticamente modificados comprobó que ninguna muestra contenía transgénicos.

Por su uso como aperitivo o como guarnición de otros platos, el consumo de croquetas acostumbra ser ocasional y moderado; es por ello, que sus características organolépticas (sabor, textura, apariencia, olor...), medibles en una cata, adquieren un valor preferente. Los consumidores piden específicamente a las croquetas un tamaño apropiado, una bechamel fina y no grumosa y una cantidad de jamón adecuada. Tras cotejar los datos de los análisis con los resultados de la cata, la mejor relación calidad-precio corresponde a La Cocinera: algo caras (4 euros el kilo), destacaron en la cata y fueron las de mejor composición nutricional. Mucho más baratas (2,60 euros el kilo) y con una calidad que supera lo correcto, las croquetas Maheso son una opción muy interesante, aunque también las de Findus (3,75 euros el kilo) constituyen una buena alternativa.

Qué tienen y cómo se elaboran

Las croquetas de jamón industriales se componen habitualmente de agua, leche, almidón o fécula (espesante), pan rallado, jamón curado, harina de trigo, aceite (girasol, maíz, soja) o grasa vegetal, sal y, en la mayoría de los casos, aromas. El jamón se presenta en trozos más o menos grandes y en cantidades distintas. Los aditivos más comunes en estas croquetas son el glutamato (E-621, potenciador del sabor permitido pero innecesario en un producto de calidad), conservantes, estabilizantes, espesantes y emulgentes. Para fabricarlas, lo primero es amasar los ingredientes que componen la masa base (aceite vegetal o margarina, harina, agua y leche, fundamentalmente); a continuación, se añaden el resto de ingredientes obteniendo así el relleno de las croquetas que tras esta operación se cuece. Una vez finalizada la cocción, se enfría el producto y en máquinas especiales se comienza con la preparación de las croquetas. Posteriormente, se añade el pan rallado y se somete a las croquetas a ultracongelación a una temperatura de 40°C bajo cero. Finalmente, se envasan y almacenan en cámaras especiales a unos 30°C bajo cero.

Todas las muestras se hallaban en correcto estado higiénico-sanitario



CROQUETAS DE JAMÓN ULTRACONGELADAS

MARCA	LA COCINERA	MAHESO	FINDUS	PESCANOVA	PIELÁ	FREISA	NICOLASA
Precio (euros/kilo)	3,96	2,60	3,75	4,98	3,38	3,08	2,94
Formato (gramos)	500	500	500	500	400	500	500
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Unidades (nº)	29	24	20	30	12	18	24
Peso unitario	17,2	20,9	24,9	16,6	34,4	28,3	20,5
Longitud (cm)	4,5	5,5	5,4	4,1	6,1	5,8	5,6
Diámetro (cm)	2,4	2,4	2,8	2,6	2,7	2,5	2,5
Trozos cárnicos (%) ¹	12,2	12	13,8	8,3	22,1	2,2	Ausencia
Humedad (%)	63,6	55,8	60,3	65,2	54,7	59,5	63,3
Proteína (%)	6,7	7,3	5,9	5,8	6,5	5	3,7
Grasa (%)	5,1	9,4	10,9	4,1	12	9,1	7,4
Hidratos de carbono (%)	23	25,4	21,2	23,3	24,8	24,6	24,4
Valor calórico (Kcal/100 g)	165	215	207	153	233	200	179
Glutamato (ppm) ²	307	778	531	192	445	1.287	225
OGM ³	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,9	6,2	7	6,1	6,4	5,7	4,3

(1) Trozos cárnicos (%): refleja la cantidad conjunta de jamón curado, jamón cocido y/o carne que contienen cada muestra. (2) Glutamato (ppm): aditivo potenciador del sabor de presencia innecesaria en productos de calidad. La cantidad máxima permitida es de 10.000 ppm. (3) OGM: organismos modificados genéticamente.

Jamón: ingrediente estrella

Atendiendo a los etiquetados, dos de las siete muestras (La Cocinera y Prielá) añaden, además de jamón, carne de cerdo.

El análisis computó conjuntamente las cantidades de estos dos ingredientes, pesando los trozos cárnicos. Nicolasa, a pesar de denominarse "Croquetas de jamón", carecen de jamón; incorporan, para ocultar esta ausencia, aroma de jamón.

Las de Freisa contienen sólo un 2,2% de jamón, mientras que las Pescanova se quedan en un más aceptable pero también discreto 8,3% de trozos cárnicos.

Las croquetas con mayor proporción cárnica (22%) son las de Prielá, y el resto de muestras

ofrecen entre un 12% y un 14% de trozos cárnicos.

Etiquetado

Una vez revisados los etiquetados de las siete muestras, sólo se observó un incumplimiento de norma, si bien de gran importancia: la denominación de venta "Croquetas de jamón" de Nicolasa es incorrecta ya que no contiene jamón. Se trata de un fraude al consumidor; el nombre correcto de este producto sería "Croquetas con sabor a jamón".

Por otro lado, convendría que los fabricantes indicaran en los envases el número de unidades (muy distinto, como ha podido comprobarse) que contiene cada envase, pero sólo Findus y Pescanova informan al respecto. Asimismo, resulta útil al consumidor conocer la composición nutricional de estos productos: la mayoría aportan esta información, pero Nicolasa y Freisa no la hacen.

Calidad y composición nutricional

Pescanova y La Cocinera contenían las croquetas más pequeñas, unas 30 unidades con un peso medio de 17 gramos cada

una, mientras que la bolsa de Prielá ofrecía sólo 15 croquetas, con un peso medio de 34 gramos. Los catadores criticaron a las primeras por excesivamente pequeñas y a estas últimas, por demasiado grandes. El resto de muestras tienen desde 18 unidades (Freisa) hasta 24 por envase (Nicolasa y Maheso) un tamaño intermedio que gustó a los consumidores.

Por otra parte, estas croquetas no son muy calóricas, contienen entre 150 calorías (Pescanova, las menos energéticas) y las 230 calorías cada cien gramos de Prielá, pero el aceite que absorben durante su fritura añade muchas calorías al producto que el consumidor finalmente ingiere, si bien buena parte del aceite de fritura absorbido por el rebozado puede eliminarse colocando papel absorbente de cocina en el fondo del plato o fuente. El aporte calórico de las croquetas lo determina el contenido de hidratos de carbono (entre el 21% y el 25%, según las muestras), grasas (entre el 4% y el 12%) y, en menor medida, proteínas

a



CROQUETAS CONGELADAS DE JAMÓN,

LA COCINERA "CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO"

Salen a 3,96 euros el kilo.
500 gramos.



→ La mejor relación calidad-precio.

Las más pequeñas: 29 unidades en el envase. De las de más trozos cárnicos (12%), además de jamón añaden carne de cerdo. La mejor composición: poca grasa (5%), de las menos calóricas y las únicas que aseguran no tener aditivos. El poco glutamato (aditivo potenciador del sabor) que se detectó pueden contenerlo de forma natural los ingredientes cárnicos.

En cata, con 6,9 puntos, de las mejores: gustan por "crujiente", "masa fina y suave", "buen sabor", "sabor que deja" y "jamón"; criticadas por "sosas" y "un poco pequeñas".

MAHESO "CROQUETAS RÍQUISIMAS DE JAMÓN PLATO PREPARADO ULTRACONGELADO"

Salen a 2,60 euros el kilo, las más baratas. 500 gramos.



♣ Opción interesante.

De las de más trozos cárnicos (12%) y las de más proteína (7%). Contienen glutamato, aditivo potenciador del sabor, pero en pequeña cantidad: trece veces menos de lo admitido.

En cata, con 6,2 puntos, posición intermedia: gustan por "sabor a jamón serrano", "trozos de jamón" y "crujiente"; pero son criticadas por "bechamel pastosa".

FINDUS "CROQUETAS DE JAMÓN ULTRACONGELADAS"

Salen a 3,75 euros el kilo.
500 gramos.



También interesantes. De las de más trozos cárnicos (casi el 14%), y de las más grasas (11%). Indica adición de glutamato, si bien sólo contenía una cantidad 19 veces inferior a la admitida.

En cata, con 7 puntos, de las mejores: gustan por "buen sabor", "esponjosas", "jugosas", "tamaño" y "trozos de jamón"; no reciben comentarios negativos.

→ Mejor relación calidad-precio ♣ Opción interesante

(entre el 4% y el 7%). Los hidratos proceden de la harina, el pan rallado, el almidón (espesante) y la leche. Por su parte, las proteínas están en el jamón y la carne de cerdo añadidos y en la leche, por lo que son de alto valor biológico. Nicolasa, las únicas que carecen de jamón y de carne, tienen sólo un 3,7% de proteína y Freisa un poco más, el 5%. Las más proteicas son las de Maheso, al aportar hasta un 7,3% de este nutriente, mientras que la mayoría se mueven entre el 5% y el 6%. Las grasas proceden principalmente del aceite vegetal o grasa animal y de la margarina empleados en la fabricación de las croquetas. Las menos grasas, a la vez que menos calóricas, fueron Pescanova (4% de grasa) y La Cocinera (5%), mientras que las más grasas, y más energéticas, fueron Prielá, con un 12% de grasa; el resto de muestras rondaron el 9%.

Glutamato: aditivo prescindible

El glutamato monosódico ó E-621, potenciador del sabor que contiene sodio, es

un aditivo prescindible que se añade para potenciar el sabor de mezclas de especias, alimentos conservados y procesados, sopas de sobre, cubitos de caldo, aliños para ensaladas, etc. El contenido de glutamato está limitado (por igual en todos los productos alimenticios): se admite hasta un máximo de 10.000 ppm o partes por millón, lo que equivale a 10 miligramos por gramo. Sólo cinco de las siete muestras estudiadas reconocen que añaden glutamato pero aparece en todas ellas, lo que no significa que se trate de una irregularidad: en las dos que no lo indican en su etiqueta (Pescanova y La Cocinera) su escasa presencia es atribuible al contenido natural de glutamato del jamón o la carne de las croquetas. De todos modos, las cantidades detectadas en las otras cinco muestras es muy inferior al máximo permitido. Freisa, las croquetas con más glutamato, tenían sólo 1.287 ppm de este aditivo saborizante, ocho veces menos de lo permitido. ◀

Se han analizado siete muestras de croquetas de jamón congeladas, todas menos una en envase de 500 gramos y con precios desde los 2,60 euros por kilo de Maheso hasta los 4,98 euros por kilo de Pescanova.

Son un alimento nutritivo y no muy calórico, entre 150 y 230 calorías cada cien gramos, si bien al freírlas aumenta notablemente su poder energético.

La cantidad de jamón (o jamón y carne) varía mucho: va desde el 0% de Nicolasa (emplea sólo aroma de jamón) o el 2% de Freisa hasta el 14% de Findus o el 22% de Prielá.

Cinco de las siete muestras reconocen añadir glutamato, si bien lo contienen en cantidades muy inferiores a la permitida.

Mejor relación calidad-precio: croquetas La Cocinera: son algo caras (4 euros el kilo), pero destacaron en la cata y fueron las de mejor composición nutricional. Mucho más baratas y con una calidad más que correcta, Maheso son también una opción interesante.

U N A A U N A

PESCANOVA "CROQUETAS DE JAMÓN"

Salen a 4,98 euros el kilo, las más caras. 500 gramos.



Las más pequeñas: 30 unidades en el envase. Con un 8% de trozos cárnicos, las menos grasas (4%) y menos calóricas (153 calorías cada cien gramos). Su lista de ingredientes no indica glutamato; el poco que se detectó pueden contenerlo de forma natural los ingredientes cárnicos.

En cata, con 6,1 puntos, posición intermedia: gustan por "crujientes", "buen sabor" y "esponjosas"; criticadas por "pequeñas", "compactas y pastosas", "poco sabor" y "poco jamón".

PRIELÁ "CROQUETAS DE JAMÓN"

Salen a 3,38 euros el kilo. 400 gramos.



Las más grandes (sólo 12 unidades, y cada una con casi 35 gramos). La mayor cantidad de carne (22%), y además de jamón añaden carne de cerdo. Las más grasas (12%) y calóricas (233 calorías cada 100 gramos). Contienen glutamato, pero en pequeña cantidad: 22 veces menos de lo admitido.

En cata, con 6,2 puntos, en posición intermedia: gustan por "crujientes", "sabor a jamón" y "jugosas"; son criticadas por "masa poco ligera" y "demasiado grandes".

FREISA "CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN"

Salen a 3,08 euros el kilo. 500 gramos.



Muy poco jamón (2%). Las que más glutamato (aditivo potenciador del sabor) añaden, aunque sólo represente la octava parte de lo admitido.

En cata, con 5,7 puntos, figuran entre las peores: gustan por "tamaño", "sabor" y "crujientes", pero son criticadas por "poco sabor", "bechamel basta" y "falta de jamón".

NICOLASA "CROQUETAS DE JAMÓN"

Salen a 2,94 euros el kilo. 500 gramos.



Etiquetado incorrecto; su nombre comercial correcto sería "Croquetas con sabor a jamón". Son las únicas sin jamón; lo sustituyen por aroma de jamón, lo que constituye un fraude al consumidor, pues se venden como "croquetas de jamón". Las menos proteicas (3,7%). Dicen añadir glutamato (aditivo potenciador del sabor) pero la cantidad detectada fue mínima: 225 ppm, cuando están admitidos hasta 10.000 ppm.

En cata, con 4,3 puntos, las peores: gustan por su "tamaño" y por "crujientes", pero se les critica "no tener trozos de jamón" y por "insípidas, solo saben a harina".

