



Prácticas y saludables

LOS INGREDIENTES PRINCIPALES SON ATÚN, GUISANTES, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA. ALGUNAS ENSALADAS CONTIENEN TAMBIÉN MAÍZ, ACEITUNAS, ESPÁRRAGOS Y SOJA.



Los alimentos preparados que apenas requieren elaboración para ser consumidos ocupan cada vez mayor espacio en nuestra cesta de la compra, no en vano cada vez dedicamos menos tiempo a cocinar. Y la tendencia ha llegado también a las ensaladas, uno de los platos que mejor representa la dieta mediterránea, muy elogiada en los últimos años porque ayuda a reducir la probabilidad de sufrir enfermedades tan de nuestro tiempo como las cardiovasculares, las degenerativas y el cáncer. Entre las muchas virtudes de las hortalizas, y no otra cosa son fundamentalmente las ensaladas, cabe destacar su elevado contenido en fibra y en vitaminas y minerales, su bajo poder calórico y su valiosa contribución para mantener el organismo hidra-

DENOMINACIÓN

Precio por peso escurrido (euros/kilo)

Etiquetado

Peso neto declarado¹ (g)

Peso escurrido declarado² (g)

Peso neto real¹ (g)

Peso escurrido real² (g)

Ingredientes (%)

Atún

Zanahoria

Guisantes

Pimiento rojo

Cebolla

Brotos de soja

Espárragos

Aceituna negra

Aceituna verde

Maíz

Mazorcas de maíz

Sal (%):

Líquido de cobertura³

Estado microbiológico

CATA (1 a 9)



CUESTAN ENTRE
5,74 EUROS Y
8,63 EUROS
EL KILO

tado. A pesar de tantas ventajas, en nuestro país el consumo de hortalizas y vegetales no llega siquiera a la mitad de la cantidad diaria recomendada (400 gramos).

Incluir en nuestra dieta habitual las ensaladas puede ayudarnos a cumplir con el consumo aconsejado de esta familia de alimentos. El mercado, atento a las nuevas costumbres y necesidades, ofrece varias opciones de ensaladas ya listas para consumir. Una de ellas es la de las ensaladas esterilizadas, presentadas en tarro de cristal o en lata o bol. Los ingredientes se envasan en recipientes a los que se añade el líquido de cobertura (agua, aceite, vinagre...) y se cierran herméticamente, lo que impide que pene-

tren en el producto otros contaminantes. La esterilización a que se someten posteriormente es un tratamiento de altas temperaturas que destruye los microbios que pudieran contener los ingredientes. Después, se etiquetan y se almacenan a temperatura ambiente, porque no necesitan frío al haber sido esterilizados.

Este análisis ha estudiado seis muestras de "Ensalada Mediterránea", todas en conserva. Isabel, Rianxeira, Calvo y Miao se comercializan en lata o bol, emplean aceite en el aderezo y declaran entre 150 y 180 gramos de peso neto. Bonduelle y Carretilla, en tarro de cristal, carecen de aceite e indican un peso de 530 y 345 gramos. Los ingredientes de estas ensaladas en

MIAU	ISABEL	RIANXEIRA	CALVO	BONDUELLE	CARRETIILLA
"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea"	"Ensalada Mediterránea con atún"
6,11	6,86	7,53	7,54	5,74	8,63
INCORRECTO	INCORRECTO	INCORRECTO	INCORRECTO	CORRECTO	CORRECTO
150	157	180	150	530	345
124	No indica	No indica	No indica	300	225
166,6	162,8	200	153,2	560,7	366
140,2	134,5	181,1	130,7	334,2	236,5
45,4	34,9	32,1	34,6	-	8,7
17,7	28,5	13,4	24	18,8	34,8
16,3	18,5	41,4	31,4	-	-
8	10,1	3,9	6,4	10,7	-
12,6	8	9,2	3,6	-	-
-	-	-	-	24,5	-
-	-	-	-	-	9,6
-	-	-	-	-	7,1
-	-	-	-	-	6,6
-	-	-	-	28,2	33,2
-	-	-	-	17,8	-
0,6	1,1	0,8	0,9	1,3	1
Aceite de girasol, vinagre y sal	Aceite de oliva, vinagre, azúcar y sal	Aceite de oliva, vinagre y sal	Aceite de soja, vinagre y sal	Agua, vinagre, azúcar y sal	Vinagre, azúcar y sal
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
6	6,5	6,5	6,3	4,4	5,5

(1) **Peso neto:** peso total de los ingredientes más el del líquido que los cubre. (2) **Peso escurrido:** peso de la ensalada una vez eliminado el líquido de cobertura. (3) **Líquido de cobertura:** el laboratorio ha verificado que los aceites indicados en las etiquetas, y que figuran en este cuadro, son los que realmente contenían las muestras analizadas.

UNA A UNA, 6 ENSALADAS EN CONSERVA



MIAU
"Ensalada Mediterránea con atún".
Lata de 150 grs.
Sale a 6,11 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo), la segunda más barata.

La mejor relación calidad-precio.

INGREDIENTES PRINCIPALES: atún (45%), zanahoria (18%) y guisantes (16%). La menos salada (0,6%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: aceite de girasol, vinagre y sal.

EN CATA, 6 puntos: gusta por "buen sabor a bonito", "aliño", "variedad de ingredientes", "sensación al masticar" y "apariencia", pero es criticada por "mucho sabor a vinagre", "un poco sosa" y "atún muy desmigado".



ISABEL
"Ensalada Mediterránea con atún".
Lata de 157 grs.
Sale a 6,86 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

Otra opción interesante.

INGREDIENTES PRINCIPALES: atún (35%) y zanahoria (29%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: aceite de oliva, vinagre, azúcar y sal.

EN CATA recibe 6,5 puntos: gusta por "sabrosa", "variedad de ingredientes", "buen aspecto" y "jugosa", pero es criticada por "demasiada zanahoria" y por "predominar el sabor de un ingrediente".



RIANXEIRA
"Ensalada Mediterránea con atún".
Bol (tazón sin asa) de 180 grs.
Sale a 7,53 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES PRINCIPALES: guisantes (41%) y atún (32%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: aceite de oliva, vinagre y sal.

EN CATA consigue 6,5 puntos: gusta por "sabor bueno", "buena apariencia", "ingredientes bien combinados" y "agradable al masticar"; fue criticada por "exceso de guisantes" y "poco sabor".

conserva son atún (excepto en Bonduelle, que no tiene), guisantes, zanahoria, pimiento rojo y cebolla. Algunas añaden maíz, aceitunas, espárragos y soja. Los precios iban desde los 5,74 euros por kilo escurrido de Bonduelle hasta los 8,63 euros/kilo de Carretilla.

¿Mejor en lata o en frasco?

Ambos formatos (lata o bol y frasco de cristal) carecen de aditivos y conservantes, tienen una larga vida útil y no necesitan frío para su conservación. Ahora bien, las ensaladas en lata o bol tienen una ventaja de uso: están aliñadas no sólo con vinagre y sal sino también con aceite, lo que hace posible su consumo directo y sin necesidad de extraerla de su envase, basta con un tenedor. Además, los formatos en lata o bol son más pequeños (unos

150 gramos), lo que facilita que tras el consumo no sobre nada. En cambio, las ensaladas en frasco son más voluminosas, contienen una mezcla de agua con vinagre y sal que será retirada para después aliñar los ingredientes con aceite y, en su caso, vinagre.

Peso e ingredientes, bien

En las seis muestras el peso neto real fue superior al declarado, mientras que el neto escurrido (una vez eliminado el líquido de cobertura) sólo lo indicaban Miau, Bonduelle y Carretilla, que lo ofrecían en cantidades superiores a las declaradas.

Por otra parte, las seis ensaladas contienen los ingredientes que anuncian, aunque algunos presentan más atún del indicado en la etiqueta. Ese es el caso de Miau (45%), Isabel (35%), Calvo (35%) y

Rianxeira (32%), que señalan atún en una proporción del 25%, cuando la superan ampliamente, mientras que Carretilla se ajusta al 8% declarado. Bonduelle es la única sin atún.

Además de atún, los componentes de la ensalada de Carretilla son principalmente zanahoria (35%) y maíz (33%). En Bonduelle predominan brotes de soja (25%) y maíz (28%). En Calvo, guisantes (31%) y zanahoria (24%) mandan sobre pimiento rojo (6%) y cebolla (4%). Lo mismo sucede en Miau, aunque las diferencias son menores. En Rianxeira se vieron las mayores discrepancias: asegura que el atún es mayoritario, cuando en realidad su 32% es superado por los guisantes (41%). En el resto de ensaladas, las diferencias fueron poco significativas.



CALVO
"Ensalada Mediterránea con atún". Lata de 150 grs. Sale a 7,54 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES PRINCIPALES: atún (35%) y guisantes (31%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: Como aderezo, aceite de soja, vinagre y sal. EN CATA recibe 6,3 puntos: gusta por "sabrosa", "aparición", "ingredientes", "sensación al masticar"; es criticada por "muchos guisantes", "atún un poco fuerte" y "sabor a vinagre".



BONDUELLE
"Ensalada Mediterránea". Tarro de cristal de 530 gramos. La más barata, Sale a 5,74 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES PRINCIPALES: maíz (28%) y brotes de soja (25%). La única sin atún, y la de más sal (1,3%).

COMO ADEREZO contiene agua, vinagre, sal y azúcar, pero nada de aceite.

EN CATA, con 4,4 puntos, fue la peor: gusta por su "colorido" y "sabor" y por los "originalidad de los ingredientes"; fue criticada por "acidez", "falta de algún ingrediente más" y "demasiado maíz".



CARRETILLA
"Ensalada Mediterránea con atún". Tarro de cristal de 345 grs. La más cara, sale a 8,63 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES MAYORITARIOS: zanahoria (35%) y maíz (33%). Poco atún (9%).

Y nada de aceite: como aderezo lleva vinagre, azúcar y sal. La de mejor etiquetado.

EN CATA, con 5,5 puntos, la segunda peor valorada: gustó por "buen sabor", "presencia de espárragos y aceitunas" y "aparición", pero fue criticada por "pocos ingredientes" y por "insípida".

Las cuatro ensaladas en lata o bol, tienen los mismos ingredientes: atún, zanahorias, guisantes, pimiento rojo y cebolla. En cambio, las dos que se comercializan en frasco difieren en su composición. Carretilla opta por atún, zanahoria, espárragos, aceitunas negras y verdes y maíz, mientras que Bonduelle prefiere decantarse por zanahorias, pimiento rojo, brotes de soja, maíz y mazorcas de maíz.

La sal es un ingrediente a tener siempre en cuenta en los alimentos procesados. El producto menos salado (sin contar el líquido de cobertura) fue Miau con un 0,6%, mientras que el otro extremo figuró la ensalada Bonduelle (1,3%). El resto contenían en torno al 1% de sal.

Las ensaladas en lata o bol están inmersas en aceite vegetal, vinagre y sal; la de Isabel contiene también azúcar. En cam-

bio, Bonduelle y Carretilla, en tarro de cristal ambas, no tienen aceite: su jugo consta de vinagre, azúcar, sal y agua. Se comprobó que, tal y como declaran, Rianxeira e Isabel utilizan aceite de oliva, mientras que el de Miau es de girasol y el de Calvo, de soja. Los cuatro son aceites vegetales saludables en los que los ácidos grasos insaturados predominan sobre los saturados.

Como era de esperar en un alimento en conserva, el análisis microbiológico, que establece la calidad higiénico-sanitaria de los alimentos, no deparó problema alguno, todos los datos fueron correctos.

Vitaminas, minerales y fibra

Ya que la mayor parte de estas ensaladas son hortalizas, aportan abundantes vitaminas del grupo B, C y, por las zana-

ETIQUETAS MEJORABLES

Cuatro de las seis muestras incumplen la normativa. Rianxeira no indica el porcentaje de algunos ingredientes cuando sí los representa con imágenes, no ofrece en el mismo campo visual toda la información, y su lista de ingredientes no figura en orden decreciente de composición. Isabel destaca el aceite (oliva), pero no indica su proporción ni el peso escurrido del producto. Miau indica que zanahoria, guisantes, pimientos y cebolla se encuentran "en proporción variable", cuando zanahoria y guisantes pesan el doble que el pimiento; debía indicar el porcentaje de cada ingrediente. Lo propio sucede en Calvo. Tampoco Bonduelle indica esta proporción, pero al comercializarse en tarro de cristal permite al consumidor hacerse una idea del contenido de cada uno. La única muestra con etiquetado satisfactorio es Carretilla.

EL ATÚN REPRESENTA ENTRE EL 45% Y EL 9% DEL PRODUCTO, A EXCEPCIÓN HECHA DE BONDUELLE, QUE CARECE DE ATÚN

44



En Síntesis

- +Se han analizado seis “Ensalada Mediterránea”, todas en conserva. Isabel, Rianxeira, Calvo y Miao se comercializan en lata o bol, emplean aceite como aderezo y ofrecen desde 150 hasta 180 gramos. Bonduelle y Carretilla, en tarro de cristal, carecen de aceite y pesan 530 y 345 gramos.
- +Son un alimento saludable y muy fácil de preparar. Sus ingredientes son atún (excepto en Bonduelle, que no tiene), guisantes, zanahoria, pimiento rojo y cebolla. Algunas añaden también maíz, aceitunas, espárragos y soja.
- +Los precios van desde 5,74 euros/kilo escurrido (Bonduelle) hasta 8,63 euros/kilo (Carretilla).
- +La de más atún es Miao (45%) y las de menos, Bonduelle (0%) y Carretilla (9%). La de menos sal, Miao (0,6%) y Bonduelle la más salada (1,3%).
- +Mejor relación calidad-precio: Miao, la segunda más barata y la de más atún. Otra opción: Isabel, con mucho atún y una de las dos que más gustaron en cata.



horias, pro-vitamina A. Eso sí, el tratamiento térmico que sufren estas hortalizas reduce ligeramente el contenido de vitaminas, en especial las del grupo B y la vitamina C. Entre los minerales, destacan potasio, magnesio y hierro –por el atún–, así como el sodio de la sal. Otros nutrientes de las ensaladas son la fibra y los antioxidantes. Los fabricantes reducen al máximo el tiempo del tratamiento térmico y la intensidad del calor, cara a que las pérdidas de nutrientes sean mínimas. Un modo de mejorar este aporte de vitaminas y minerales es combinarlas con hortalizas crudas como lechuga, escarola, etc

El consumo de ensaladas protege la piel

Los rayos solares agreden la piel y son causa de su envejecimiento prematuro y del desarrollo de melanomas. El consumo de ensaladas aporta nutrientes para mantener la piel en buen estado. Las hortalizas de colores intensos (zanahoria, remolacha, pimientos, tomate, col lombarda, lechuga lollo rojo) aportan beta-caroteno que se transforma en vitamina A y renueva la piel y las mucosas, y vitamina C, que mejora la producción de colágeno, proteína que mantiene la piel tersa y previene la formación de arrugas. Si las ensaladas se enriquecen con aguacate o frutos secos y se condimentan con aceite de oliva virgen se aportan al organismo ácidos grasos insaturados que ayudan a mantener una piel estructurada e hidratada, y también vitamina E, que frena la aparición de manchas en la piel.

Calorías y proteínas

Estas ensaladas aportan pocas calorías, si bien hay diferencias en función de su líquido de cobertura. Las aderezadas con aceite tienen más grasa (entre el 9% y el 10%) y, por tanto, mayor aporte energético, unas 175 calorías cada cien gramos. El nutriente más abundante es la grasa, proveniente del aceite (de oliva, girasol o soja) y del atún. Pero tanto el predominio en ácidos grasos insaturados del aceite como de grasas poliinsaturadas omega-3 en el atún son muy saludables, puesto que su consumo contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre. Por su parte, las ensaladas cuyo líquido de cobertura sólo contiene agua, vinagre, sal (en algunos casos, también azúcar) normalmente se comercializan en tarros de cristal y aportan sólo entre 60 y 70 calorías cada cien gramos; contienen únicamente el 3% de grasa. De todos modos, lo habitual es que a estas ensaladas se les añada aceite antes de su consumo. Las proteínas representan entre el 7% y el 10% de las ensaladas en conserva y provienen principalmente del atún, aunque otros ingredientes como cereales o guisantes también aportan proteínas, si bien en menor cantidad y de menor calidad biológica. ◀