

Energía dulce sin exceso de calorías

FRESA Y AZÚCAR SON LOS PRINCIPALES
COMPONENTES DE UN PRODUCTO QUE
APORTA UNAS 50 CALORÍAS POR RACIÓN
DE CONSUMO



El sabor dulce se mantiene como el rey de los desayunos en los hogares de nuestro país gracias, entre otros productos, a las populares mermeladas y confituras. Compañeras tradicionales de tostadas o galletas y contrapunto perfecto al toque salado de una rebanada de pan con queso o mantequilla, las hay para todos los gustos: de melocotón, albaricoque, ciruela, frambuesas, naranja amarga y un largo etcétera.

Las mermeladas y confituras constituyen un buen complemento del desayuno, gracias a su aporte en azúcares –hidratos de carbono simples- y en energía con la que afrontar desde la mañana la jornada diaria. Aunque hay quien piensa que se trata de alimentos muy calóricos, lo cierto es que por cada 20 gramos, como mucho, se ingieren 50 calorías –cantidad inferior a la que aportan 3 terrones de azúcar-, en el caso de las confituras, y 35 en las mermeladas. Es decir, que pueden tomarlo personas sanas de todas las edades.

¿Qué diferencia la mermelada y la confitura?

Se componen básicamente del tipo de fruta seleccionada, azúcares y agua. Ambas tienen en común que proceden de la cocción de fruta en almíbar –solución de agua y azúcar-. Son varias las razones que justifican su diferente denominación: la mermelada se elabora con piezas de fruta enteras, troceadas o trituradas, con un contenido mínimo de un 30% de frutas. Si es igual o superior al 50%, adquieren el calificativo de “Extra”. La confitura, a diferencia de la mermelada, se elabora con la pulpa o puré de la fruta, es decir, una mezcla de consistencia gelatinosa, elaborada con azúcares, pulpa o puré de la fruta y agua. La cantidad debe ser como mínimo del 35% y, si el contenido es igual o superior al 45%, puede calificarse como “Extra”.

Se han analizado cinco mermeladas de fresa (La Vieja Fábrica, Bebé, Helios, Anko y Ligeresa –ésta última *light-*) y dos confituras también de fresa (Hero y Bonne Maman). Las siete se comercializan en botes de cristal y en formatos desde 330 hasta 370 gramos de peso neto. La muestra más barata es la confitura Hero (sale a 3,48 euros el kilo, y la más cara, otra confitura, Bonne Maman, a 5,18 euros el kilo).

La mejor relación calidad-precio corresponde a la mermelada de fresa Helios, la segunda con más fruta, que, además, no añade aditivos y ocupa una posición intermedia tanto en precio como en cata. Entre las confituras, Hero, la más barata de toda la muestra, es la mejor elección. Precisamente, Hero fue uno de los pro-

ductos más destacados en la cata (6,9 puntos), junto con La Vieja Fábrica (6,6 puntos) y la confitura Bonne Maman (6,3 puntos). Las menos valoradas fueron las mermeladas Bebé (4,8 puntos) y Anko (5,2 puntos).

Proporción de fruta y azúcares

Excepto las dos mermeladas La Vieja Fábrica y Anko, que no indican nada al respecto, todas las muestras dicen pertenecer a la Categoría Extra, lo que obliga a los fabricantes a elaborar sus productos con un mínimo de un 50% de fruta, en el caso de las mermeladas, y un 45%, en las confituras, requisito que cumplen según refleja su etiquetado.

En los siete productos estudiados, las fresas encabezan la lista de ingredientes. El segundo

LA FRUCTOSA,
EL JARABE DE
GLUCOSA Y
LA SACAROSA SON
LOS AZÚCARES
MÁS ABUNDANTES

Marca	Helios	Hero	La Vieja Fábrica	Bebé	Anko	Bonne Maman	Ligeresa
Denominación	Mermelada de fresa Extra	Confitura Extra de fresa	Mermelada de fresa	Mermelada Extra de fresa	Mermelada fresa	Confitura fresa Extra	Mermelada Extra de fresa
Precio (euros/kilo)	3,77	3,48	3,54	3,89	4,13	5,18	3,91
Formato (gramos)	340	345	350	340	335	370	330
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Contenido de fruta declarado (g/100 g) ¹	60	50	45	57	65	50	50
Materia seca soluble (%) ²	43,6	62	49,6	47,6	43,4	61,6	42
Sacarosa (%) ³	16,9	25,7	17,5	4,1	21,3	30	12,4
Fructosa (%)	12,9	8,3	14,7	12,3	9,8	14,6	6,3
Glucosa (%)	12,8	14,1	14,6	16,7	9,7	14,7	9,6
Maltosa (%)	0	7,5	0	7,3	0	0	8,4
Azúcares totales (%)	42,6	55,6	46,8	40,4	40,8	59,3	36,7
Valor calórico (kcal/100 g)	170	222	187	162	163	237	147
Ácido sórbico E-200 (ppm) ⁴	No detectado	No detectado	516	No detectado	No detectado	No detectado	209
Ácido benzoico E-210 (ppm) ⁴	No detectado	No detectado	No detectado	183	No detectado	No detectado	No detectado
Rojo cochinilla E-124 (ppm) ⁵	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	14
Ácido Ascórbico E-300 (ppm) ⁶	33	192	No detectado	82	190	138	213
Cata (1 a 9)	5,6	6,9	6,6	4,8	5,2	6,3	5,3

(1) Contenido de fruta declarado: la cantidad mínima de fruta en 100 gramos de mermelada Extra debe ser de 50 gramos y en confitura Extra de 45 gramos. En las mermeladas de categorías inferiores la cantidad mínima es de 30 gramos. (2) Materia seca soluble: en las mermeladas el contenido mínimo de materia seca soluble es del 40% y en las confituras el 60%. (3) Sacarosa: es el azúcar común y su presencia se debe a una adición externa. (4) Ácido sórbico y ácido benzoico: aditivos conservadores autorizados aunque presumiblemente innecesarios. En todas las muestras se encontraban dentro de los límites establecidos por la norma. (5) Rojo cochinilla: un colorante artificial permitido hasta un máximo de 100 ppm. (6) Ácido ascórbico: un antioxidante natural permitido de acuerdo al principio de *quantum satis*, es decir, según las "buenas prácticas de fabricación".

¿CÓMO ELEGIR UNA BUENA MERMELADA O CONFITURA?

En la elección de una u otra marca comercial, conviene fijarse en la denominación de venta –mermelada normal o extra, confitura normal o extra, tipo light-, en la proporción de fruta y de azúcares, la lista de ingredientes –hay diferencia de unas a otras, en particular en cuanto al uso de aditivos-, así como en su apariencia –presencia o no de trozos de fruta, color...-, precio por kilo, etc. Conviene recordar que el brillo o un intenso color rojo no implica una mayor calidad del producto, y que tampoco la presencia de trozos de fresa grandes o incluso de fresas enteras se corresponde con una mayor cantidad de fruta. Además, en aquellas que indican ser *light* o *diet*, habrá que comprobar que son lo que dicen ser. Por último, no hay que dejarse engañar por los envases que tienen una apariencia más “casera o artesanal” porque no implica que sean de mejor o peor calidad que el resto.

UNA POR UNA, 5 MERMELADAS Y 2 CONFITURAS DE FRESA



HELIOS
“Mermelada de fresa Extra”

➔ **La mejor relación calidad-precio**

Tarro de cristal de 340 gramos. Sale a 3,77 euros el kilo. Dice aportar 60 gramos de fresa por cada cien de mermelada: la segunda con más fruta. El 43% del producto son azúcares. Sin conservadores ni colorantes. EN CATA: recibe 5,6 puntos. Gusta su “buen grado de dulzor” y es criticada por “sabor fuerte” y por su poco atractivo color.



HERO
“Confitura extra de fresa”

● **La mejor opción de las dos confituras estudiadas**

Tarro de cristal de 345 gramos. Sale a 3,48 euros el kilo, la más barata. Dice aportar 50 gramos de fresa por cada cien de confitura. El 56% son azúcares y aporta 222 calorías cada cien gramos. Sin conservadores ni colorantes añadidos. EN CATA: 6,9 puntos, una de las mejores. Gusta por “sabor natural” y “color”; también es criticada por “espesa”.



LA VIEJA FÁBRICA
“Mermelada de fresa”

Tarro de cristal de 350 gramos. Sale a 3,54 euros el kilo, la segunda más barata. Dice contener el 45% de fresa, es la que menos cantidad de fruta indica. Dentro de las mermeladas, es la de más azúcares (47%) y la más calórica (187 cal/100 g). Una de las dos que añaden ácido sórbico como conservador. EN CATA: 6,6 puntos y entre las que más gustan. Destaca su “sabor”, “color” y “cantidad de trozos de fresa”; pero es criticada por “demasiado dulce” y “trozos muy grandes”.



BEBÉ
“Mermelada Extra de Fresas”

Tarro de cristal de 340 gramos. Sale a 3,89 euros el kilo. Dice tener el 57% de fresa. Los azúcares representan el 40%. La única que añade ácido benzóico, un conservador. EN CATA: con 4,8 puntos, entre las peores. Gusta su “sabor” y “cremosidad”; aunque varios consumidores opinaron que su sabor es “artificial” y no les gustó por “espesa” y por el poco atractivo color.



ANKO
“Mermelada de fresa”

Tarro de cristal de 335 gramos, Sale a 4,13 euros el kilo, la segunda más cara. Dice contener un 65% de fresa, la que más. No indica su categoría comercial. Los azúcares representan el 41% del producto. No añade conservadores ni colorantes. EN CATA: con 5,2 puntos, entre las peores. Gusta por “cremosa” y “sabor natural”, pero es criticada por su color.



BONNE MAMAN
“Confitura de fresa extra”

Salen a 5,18 euros el kilo, la más cara. Tarro de cristal de 370 g. Dice aportar 50 g de fresa por 100 g de confitura. La más azucarada (59%) y calórica (237 cal/100g). No añade conservadores ni colorantes. EN CATA: con 6,3 puntos, entre las que más gustan. Destaca por su “consistencia” y “color”; también es criticada por “el sabor que deja”.



LIGERESA
“Mermelada Extra de Fresas”

Salen a 3,91 euros el kilo. Tarro de cristal de 330 g. Dice aportar 50 g de fresa por 100 g de mermelada. Presenta la menor cantidad de azúcares (37%) y calorías (147 cal/100 g); a cambio es la que más agua presenta. Emplea el mayor número de aditivos: conservadores (ácido sórbico, en 209 ppm), el único que incorpora colorantes (rojo cochinita, en 14 ppm), el único que incorpora antioxidantes (ácido ascórbico, en 213 ppm) y el único que incorpora aromas. EN CATA: consigue 5,3 puntos. Gusta por “dulce” y “color”; pero también es criticada por “empalagosa” y “poco espesa”.

componente en cantidad es el azúcar, procedente de la propia fruta y del que se añade en la fabricación de estos productos; el almíbar. Los azúcares más abundantes son la fructosa, el jarabe de glucosa y la sacarosa o azúcar común (las siete conservas lo utilizan). En las mermeladas, la cantidad de azúcares varía desde el 40% de Bebé hasta el 47% de La Vieja Fábrica, mientras que en la única tipo *light* (Ligeresa), la cantidad desciende hasta un 37%. En las confituras, la cantidad de azúcar es superior a la de las mermeladas; Hero presenta un 56% y Bonne Maman, la más azucarada, un 59%. En ningún caso el contenido real de azúcares superó al declarado en los envases.

Desde 160 hasta 190 calorías cada cien gramos

En nuestro estudio, cada 100 gramos de mermelada aportan entre 160 y 190 calorías; mientras que en la *light* (Ligeresa) la cifra es de 147 calorías. Las confituras, por estar más azucaradas, tienen un aporte calórico ligeramente superior. En concreto, las dos confituras analizadas aportan 222 calorías/100 gramos, en el caso de Hero, y 237 cal/100 g, en Bonne Maman, la más calórica del análisis. A pesar de todo, si tomamos como referencia la ración habitual de consumo - 20 gramos-, la diferencia entre las mermeladas y las confituras, tanto en calorías como en azúcares, es poco relevante.

En las mermeladas y confituras tipo *light* o *diet*, el tercer componente que suele aparecer en la lista de ingredientes es el agua, presente en mayor cantidad que en las convencionales. Su fin es reducir así su contenido en azúcares y por lo tanto aporte calórico. A quienes sufren de diabetes -asociada o no a exceso de peso- o hipertrigliceridemia, les convienen aquellas mermeladas

que sustituyen los hidratos de carbono simples por edulcorantes no calóricos -ciclamarato sódico, sacarina, aspartame y similares-, y que cumplen verdaderamente con las recomendaciones referentes a los productos *light*.

Las fresas contribuyen a enriquecer estos productos en vitaminas y minerales. No obstante, la cocción destruye gran parte de las vitaminas de la fruta fresca que son sensibles al calor y, además, hay que tener en cuenta que las cantidades de consumo son relativamente bajas, por lo que su contribución a la dieta en estos nutrientes es poco significativa. ◀

En Síntesis

- +Se han analizado cinco mermeladas de fresa (La Vieja Fábrica, Bebé, Helios, Ligeresa y Anko) y dos confituras también de fresa (Hero y Bonne Maman). Las siete se comercializan en botes de cristal y en formatos desde 330 hasta 370 gramos de peso neto. La muestra más barata es la confitura Hero (sale a 3,48 euros el kilo), y la más cara, otra confitura, Bonne Maman, a 5,18 euros el kilo.
- +Las confituras tienen más azúcares (un 57% de media) y son, por tanto, más energéticas (222 y 237 calorías cada cien gramos) que las mermeladas (entre 150 y 187 calorías cada cien gramos), que sólo tiene un 42% de azúcares. Ambas constituyen un alimento adecuado para el desayuno
- +Ni unas ni otras contienen grasa y su aporte proteico es insignificante.
- +Todas las muestras cumplen con la norma de etiquetado, se ajustan a los parámetros de calidad prescritos y, atendiendo a lo que indican sobre su contenido en fruta, pertenecen a la categoría comercial que declaran. Anko, la de más fruta, indica un 65% de fresa y La Vieja Fábrica, en el otro extremo, declara un 45%.
- +Todas incorporan aditivos espesantes o gelificantes, pero sólo tres (Bebé, La Vieja Fábrica y Ligeresa) emplean conservantes. Ligeresa utiliza también colorantes (rojo cochinilla), antioxidantes (ácido ascórbico) y aromas.
- +Destacaron en la cata la confitura Hero (6,9 puntos), la mermelada La Vieja Fábrica (6,6 puntos) y la confitura Bonne Maman (6,3 puntos). La menos valorada fue la mermelada Bebé (4,8 puntos) y Anko (5,2 puntos).
- +La mejor relación calidad-precio es la mermelada de fresa Helios, la segunda con más fruta, no añade aditivos, y ocupa una posición intermedia tanto en precio como en cata. Entre las confituras, Hero es mejor elección que Bonne Maman.

