



Un placer para (contadas) ocasiones

EL FOIE TIENE DEMASIADA GRASA SATURADA Y APORTA DEMASIADAS CALORÍAS Y PURINAS COMO PARA CONSUMIRLO CON FRECUENCIA

El *foie* es una delicia para el paladar y una tortura para el bolsillo. Su agradable consistencia, untuosa y suave, y su apetitoso sabor y aroma lo han convertido en un alimento muy apreciado a lo largo de la Historia. Sin embargo, es un producto caro (su precio ronda entre los 70 euros y los 230 euros por kilogramo) cuyo consumo se circunscribe a celebraciones y comidas especiales, como las que tienen lugar en estas fechas. El carácter ocasional de su uso es recomendable tanto desde el punto de vista de la economía familiar como de la salud, debido a la abundancia de grasa, colesterol y calorías que le caracterizan, en especial para personas con problemas de ácido úrico, hipercolesterolemia o hipertensión.

El *foie gras* es un término francés que hace referencia al hígado graso que desarrollan patos y ocas mediante una alimentación forzada que genera una hipertrofia –agrandamiento del tamaño del órgano- y engrasamiento de sus hígados.

CONSUMER EROSKI ha comprobado el etiquetado, composición nutricional, contenido en sal y aditivos, el estado higiénico-sanitario y la especie cárnica utilizada en seis muestras diferentes de *foies* enteros. El *foie* entero se elabora con una pieza entera de hígado graso sin golpes, sin hematomas y desvenados a mano y acompañados de sal, especias, un licor –Armagnac, Oporto...- y de aditivos autorizados. Cinco de ellos fueron semiconservas elaboradas con hígado de pato (Ibardin, Martiko, Delicass, Zubia y Goiburu) y el sexto era una conserva de hígado de oca (Rougie). Sus formatos iban desde los 75 hasta los 200 gramos y los precios variaron desde los 69,41 euros por kilogramo de Martiko hasta los 228,75 euros de Rougie.

Oca por pato

Según los etiquetados de los seis *foies* analizados, cinco de ellos (Ibardin, Martiko, Delicass, Zubia y Goiburu) están elaborados con hígado de pato mientras que el sexto (Rougie) es como de oca. CONSUMER EROSKI ha comprobado,

tras un análisis de DNA, que lo reflejado en la etiqueta corresponde a la realidad. Pero la sorpresa llegó con Martiko, que en lugar de utilizar hígado de pato, tal y como declara, empleó hígado de oca, un producto más caro, por lo que no se consideró como un fraude al consumidor. Sin embargo, esto no le exime de incumplir la norma de etiquetado por no coincidir lo declarado con lo envasado.

Ésta no fue sin embargo la única irregularidad detectada en el etiquetado. En su lista de ingredientes, Delicass omite un aditivo (ácido ascórbico, un antioxidante) que sí se halla en el producto. Rougie, al contrario que Delicass, declara

aditivos (un antioxidante y un conservador) que no aparecen en el producto final. Por último, Goiburu no indica el peso neto del producto, por lo que incumple la norma.

Por otra parte, el análisis microbiológico reveló que el estado higiénico-sanitario de las seis muestras estudiadas era correcto. España no cuenta con una legislación específica que regule el tipo y proporción de los ingredientes que puede añadir el fabricante, ni el proceso de elaboración, más allá de unas líneas generales. Parece clara, por tanto, la necesidad de una legislación más detallada y específica sobre estos productos.



EL ESTADO HIGIÉNICO Y SANITARIO DE LAS SEIS MUESTRAS ESTUDIADAS FUE CORRECTO

Marca	Zubia	Ibardin	Delicass	Granja Goiburu	Martiko	Rougie
Denominación	Mi-cuit de pato	Foie entero de pato	Foie entero de pato	Foie gras mi-cuit de pato	Foie entero de pato	Foie entero de oca
Formato (grs.)	75	130	200	No indica	130	200
Precio (euros/kilo)	91,33	111,54	79,38	108	69,41	228,75
Etiquetado	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
Humedad (%)	34	30,6	34	27,9	42,6	41,2
Grasa total (%)	53	57,8	53,7	61,9	44,3	45,4
Saturada (%)	42,3	40,7	42,7	37,2	41,1	41,4
Monoinsaturada (%)	56,5	58	56	61,5	57,8	58
Poliinsaturada (%)	1,2	1,3	1,3	1,3	1	0,7
Proteína (%)	7,1	5,6	7,2	5,8	7,7	9,8
Carbohidratos (%)	4,1	3,8	3,7	2,8	3,8	2,4
Calorías/ 100 gramos	522	558	527	592	445	457
Sal (%) ¹	1,1	0,9	0,7	1	1,5	0,4
Nitratos (ppm) ²	70	66	No detectado	No detectado	30	No detectado
Nitritos (ppm) ²	10	10	No detectado	No detectado	5	No detectado
Ácido ascórbico (ppm) ³	No detectado	500	465	No detectado	255	No detectado
Especies cárnicas ⁴	Pato	Pato	Pato	Pato	Oca	Oca
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,1	6,6	5,2	4,4	5,8	5,4

(1) Sal: consideramos un contenido alto de sal en un alimento cuando éste alcanza el 1,8%; límite al que no ha llegado ninguna de las muestras analizadas. (2) Nitratos y nitritos: ambos son aditivos conservadores. La legislación permite en estos alimentos un máximo de 250 ppm para los nitratos y 100 ppm para los nitritos. Ninguna de las muestras analizadas superan los máximos fijados. (3) Ácido ascórbico: aditivo antioxidante cuya finalidad es evitar el enranciamiento de la grasa. Su presencia se rige por el Código de buenas Prácticas de Fabricación (4) Especies cárnicas: cinco de las seis muestras utilizaron hígado de la especie cárnica anunciada en sus etiquetados; la excepción fue Martiko, que en lugar de emplear pato usó oca, un ingrediente más caro.

De media, ¡517 calorías cada 100 gramos!

El *foie gras* es un alimento graso y de alto valor energético, lo que explica su gran poder saciante. El análisis de los productos incluidos en este comparativo arrojó un promedio de 517 calorías cada 100 gramos de *foie gras*.

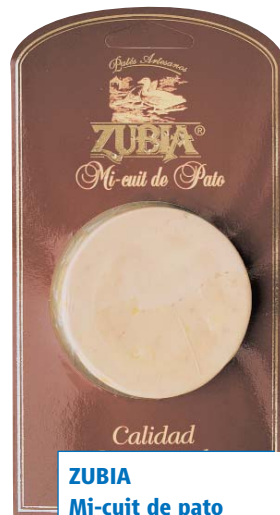
En todos los casos, el contenido de **grasa**, macronutriente mayoritario, superó el 40% del alimento. La menor presencia se encontró en Martiko (un 44%) y en Rougie (45%), y la mayor correspondió a Goiburu, el único en superar el 60% (alcanzó un 62%). Se trata básicamente de grasa monoinsaturada (58% de media de la grasa), con una proporción relevante de ácidos grasos saturados (41%), los menos saludables,

muy por encima de los poliinsaturados, que se quedaron en el 1% de media.

Su contenido de **colesterol** (255 miligramos cada 100 gramos) es claramente superior al de la mayoría de las carnes más consumidas (pollo 110 mg, cordero 78 mg, cerdo 72 mg o vacuno 65 mg). En cuanto a su valor proteico, las proporciones fueron desde el 5,6% de Ibardin y el 5,8% de Goiburu hasta el 9,8% de Rougie. También contiene una cantidad cuantiosa de purinas, sustancias que en el organismo se transforman en ácido úrico.

De sus **minerales** sobresalen el hierro, el fósforo, el cinc, y por supuesto, el sodio. Éste último se debe al añadido de importantes cantidades de sal como conservante y para conferir un

UNO POR UNO, 6 FOIES ENTEROS



ZUBIA

Mi-cuit de pato

Sale a 91,33 euros el kilo

➔ **La mejor relación calidad-precio.**

Semiconserva, de 75 gramos. No añade ácido ascórbico. En cata, recibe 6,1 puntos: gusta por "sabor suave", "color" y "compacto", y se critica por "duro", "seco" y "poco sabor".



IBARDIN

Hígado graso entero de pato

Sale a 111,54 euros el kilo, el más caro entre los *foie gras* de pato

● **Otra buena opción.**

Semiconserva, de 130 gramos. El segundo más graso (58%) y calórico (558 kcal/100 g). Uno de los que tiene más grasa saturada, la menos saludable, (23,5% del producto). Su aporte proteico es de los más bajos (5,6%). El mejor en cata (6,6 puntos): gusta por su "sabor agradable", "se funde al comerlo" y su "color", pero también es criticado por "grasiento" y "difícil de untar".



DELICASS

Hígado graso entero de pato

Sale a 79,38 euros el kilo, el segundo más barato.

Semiconserva, de 200 gramos. Incumple la norma de etiquetado: utiliza un aditivo (ácido ascórbico, un antioxidante) que no incluye en su lista de ingredientes. Es uno de los que más grasa saturada, la menos saludable, aporta (23% del producto). No añade nitritos ni nitratos. En cata, con 5,2 puntos, entre los que menos gustan: destaca porque "se funde en la boca" y por su "sabor suave", pero no agrada su "sabor ácido" ni su "color", ni que sea "muy graso".

mejor sabor. A este respecto, se constataron diferencias entre las muestras estudiadas. El menos salado fue Rougie, el único de oca y en conserva, con solo 0,4 g/100 g. En el otro extremo, y con una cantidad casi cuatro veces superior al menos salado, se halla Martiko, con 1,5 gramos de sal cada 100 gramos de foie entero de pato. Se considera excesiva la cantidad de sal en un alimento cuando supera el 1,8%, proporción que ninguno de los foies alcanzó.

De sus **vitaminas** destacan las del grupo B –en especial la B₉ y la B₁₂– y, en especial, la vitamina A, ya que con una ingesta de tan sólo 10-15 gramos de foie conseguiríamos la ración diaria recomendada (RDI) de esta vitamina liposoluble, necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. ►

UN POCO DE HISTORIA

Las aves palmípedas migratorias se caracterizan por su capacidad de cebarse y acumular grasa, en especial en su hígado, antes de emprender sus largos viajes. Esta grasa les permite tener reservas de energía mientras recorren miles de kilómetros en un solo vuelo. El comienzo de la captura de estas aves en plena migración permitió hace miles de años el descubrimiento de este succulento derivado cárnico. Ya en tiempos de egipcios, griegos y romanos se conocían las excepcionales cualidades organolépticas de este alimento, sobre todo el sabor y la textura. Murales, ornamentos y textos con milenios de antigüedad así lo atestiguan.

UNA RACIÓN DE ENTRE 10 Y 15 GRAMOS DE FOIE APORTA LA DOSIS DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINA A



GRANJA GOIBURU Foie gras mi-cuit de pato

Sale a 108 euros el kilo. Incumple la norma de etiquetado: no indica su peso neto y no figura toda la información requerida en el mismo campo visual. Su contenido graso (62%) y su aportación calórica (592 cal/100 g) son de los más altos. Además, es uno de los de más grasa saturada, la menos saludable, (23% del producto). No añade nitratos, nitritos ni ácido ascórbico. En la cata, entre los que menos gustan (4,4 puntos): gusta porque “se funde en la boca” y “sabor”, pero es criticado por “muy graso” y “sabor fuerte”.



MARTIKO Foie gras entero de pato

Sale a 69,41 euros el kilo, el más barato. Semiconserva, de 130 gramos. Incumple la norma de etiquetado: está elaborado con hígado de oca cuando se comercializa como hígado de pato. El menos graso (44%) y calórico (445 kcal/100 g), además de contar con el menor contenido de grasa saturada, la menos saludable, por 100 gramos de alimento (un 18%). Como contrapartida, el más salado (1,5%). En cata recibe 5,8 puntos: gusta porque “se funde en la boca”, por su “sabor intenso” y “se unta bien”, pero se critica su “sabor fuerte” y “color”.



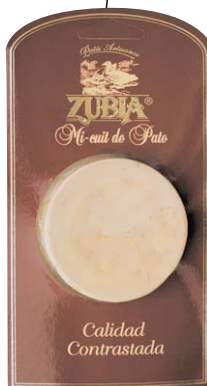
ROUGIÉ Foie gras entero de oca

Sale a 228,75 euros el kilo, el más caro. Tiene 200 gramos y es la única conserva del comparativo. Incumple de forma leve la norma de etiquetado: declara aditivos que no aparecen en el producto final. El segundo menos graso (45%) y calórico (457 cal/100 g), además del segundo que menos grasa saturada, la menos saludable, (19% del producto). Su aporte proteico es el mayor (9,8%) y su proporción de sal, la más baja (0,4%). No añade nitratos, nitritos ni ácido ascórbico. En cata, con 5,4 puntos, entre los que menos gustan: se valora su “sabor”, “aparición” y “se funde bien”, pero “resulta duro al extenderlo” y su “sabor es fuerte”.



En Síntesis

- +Se han analizado y sometido a cata seis muestras de foies enteros; cinco de ellos semiconservas y elaborados con hígado de pato (Ibardin, Martiko, Delicass, Zubia y Goibururu) y el sexto una conserva de hígado de oca (Rougie).
- +Sus formatos fueron desde los 75 hasta los 200 gramos y los precios variaron desde los 69,41 euros por kilo de Martiko hasta los 228,75 euros por kilo de Rougie.
- +Son muy nutritivos, pero su abundante grasa, colesterol y aporte energético aconsejan un consumo moderado. La grasa es su nutriente mayoritario (supone de media un 53% del alimento). Principalmente se trata de grasa monoinsaturada (58%), pero con una gran proporción de grasa saturada (41%).
- +Consumir cien gramos de foie gras supone ingerir, de media unas 517 kilocalorías (desde las 445 kilocalorías de Martiko hasta las 592 de Goibururu). Este alimento también tiene mucho colesterol (225 mg/100 g) y sal (entre 0,4 g/100 g de Rougie y 1,5 g/100 g de Martiko).
- +Delicass, Martiko, Rougie y Goibururu incumplen la norma de etiquetado. Todas las muestras presentaron un estado microbiológico correcto. Martiko, a pesar de que dice emplear hígado de pato, utiliza hígado de oca, más caro.
- +En cata, la mejor nota correspondió a Ibardin (6,6 puntos sobre 9), producto que los catadores diferenciaron con claridad de Rougie (5,4 puntos, el único de oca), Delicass (5,2 puntos) y Goibururu (4,4 puntos). Zubia y Martiko se situaron en una zona intermedia.
- +La mejor relación calidad-precio recayó en Zubia. Otra opción podría ser Ibardin, más caro pero el mejor en cata.



CONSUMER EROSKI también estudió la presencia de tres de los **aditivos** más habituales en estos productos; nitratos y nitritos (ambos conservadores) y ácido ascórbico (un antioxidante). Rougie y Goibururu fueron los únicos en los que no se detectó ninguno de los tres. En Delicass tampoco se hallaron nitratos ni nitritos. Sí se encontraron en Ibardin, Martiko (la menor cantidad) y Zubia, aunque en ningún momento por encima de los máximos permitidos.

El ácido ascórbico (o vitamina C), un antioxidante que evita el enranciamiento de la grasa, surgió en Martiko (255 partes por millón, ppm) e Ibardin (500 ppm). Delicass también lo utiliza (465 ppm), aunque no lo declara en la etiqueta.

Análisis sensorial

En el análisis sensorial participaron 30 consumidores habituales de este tipo de productos. Realizaron una cata ciega de las muestras y evaluaron la apariencia, sabor, percepción del producto en la boca y sabor residual. La mejor nota correspondió a Ibardin (6,6 puntos sobre 9), producto que los catadores diferenciaron con claridad de Rougie (5,4 puntos, el único de oca), Delicass (5,2 puntos) y, Goibururu (4,4 puntos). Zubia (6,1 puntos) y Martiko (5,8 puntos) se situaron en una zona intermedia.

Un alimento no ya caro, sino de lujo

De media, un kilo de foie de pato viene a costar unos 92 euros, mientras que el de oca asciende hasta casi los 230 euros el kilo. En la muestra, el más barato fue Martiko (69,41 euros/kilo) y el foie de pato más caro fue Ibardin (111,54 euros/kilo), seguido por Goibururu (108 euros/kilo). No obstante, el único que hay de oca, Rougie, dobla al foie de pato más caro (228,75 euros el kilo, más del doble que el foie de pato más caro).

La mejor relación calidad-precio de este comparativo es el foie de pato Zubia: es un producto intermedio en todas las características analizadas; cata (6,1 puntos), precio (91,33 euros/kilo) y composición nutricional correcta ◀