



Mejor para salir del paso que como plato frecuente

AUNQUE NO SEAN MUY CALÓRICAS, LOS CÁRNICOS QUE CONTIENEN APORTAN MUCHA GRASA SATURADA Y COLESTEROL Y NO POCA SAL



Conservas como la fabada asturiana analizada en este comparativo permiten a cualquier consumidor disponer sin esfuerzo alguno, y en los pocos minutos que se tarda en calentarlo, de un plato completo para la comida. Además, conservan todas sus propiedades nutritivas y organolépticas durante meses sin necesidad de conservarlas en frío. Y, por si fuera poco, su precio es razonable: las seis muestras analizadas (cinco de fabada asturiana y una de alubias con chorizo) salen desde poco más de 2 hasta 5,6 euros el kilo. Pero no todo son ventajas: tienen (por sus “tropiezos” cárnicos) bastante grasa, desde casi el 6% hasta el 11%, para tratarse de unas alubias; buena parte de ella es saturada, la menos saludable, y además incluyen una cantidad no desdeñable de sal y una serie de aditivos de los que la receta tradicional carece. Los resultados en la cata de consumidores tampoco

MARCA**Denominación****Formato (g)****Precio (euros/kg)****Etiquetado****Ingredientes:****Alubias (%)****Chorizo (%)****Morcilla (%)****Panceta (%)****Tocino (%)****Lacón (%)****Humedad (%)****Proteína (%)****Grasa total (%)****de ella:****Saturada (%)****Monoinsaturada (%)****Poliinsaturada (%)****Carbohidratos (%)****Valor calórico (calorías/100 g)****Sal (%)¹****Ácido Glutámico (ppm)²****Estado higiénico-sanitario****Cata (de 1 a 9)**

fueron brillantes: ninguna muestra se acercó siquiera a los 7 puntos.

Qué tienen estas alubias preparadas

Además de las alubias –que de media suponen el 80% de su contenido, aunque las diferencias son notables: desde el 69% de Campanal hasta el 88% de Gallina Blanca- contienen una guarnición, cuya composición más frecuente es chorizo, morcilla, panceta y tocino (es la receta de Litoral, Louriño y Gallina Blanca). Orlando (que se comercializa como “alubias con chorizo”, no como “fabada asturiana”) es el formato más básico, con sólo alubias (87%), chorizo (6%) y tocino (6%). Albo omite el tocino y en su lugar pone panceta, casi el 9% del total. La receta de Campanal (la muestra más cara de las comparadas) concede mayor pro-

tagonismo a la guarnición: las alubias representan sólo el 69% del producto; es la de más morcilla (11%) y chorizo (9%) y la única con lacón (5%). Gallina Blanca, la segunda muestra más cara, destaca por la mayor cantidad de alubias (88%) y la menor de derivados de la carne. Además de alubias, cárnicos, agua, sal y aceite, algunas muestras añaden especias (laurel, ajo o pimentón) y hortalizas como cebolla y puerro. También figuran en las listas de ingredientes los aditivos: aromas, colorantes, potenciadores del sabor, antioxidantes, conservadores y estabilizantes. Algunas muestras no emplean todos, por lo que los consumidores pueden tener en cuenta esta circunstancia en la elección de una u otra marca. Los ingredientes aparecen siempre en orden decreciente a la cantidad utilizada (el más abundante da comienzo a la lista y el de menor contenido la cierra).

LAS DIFERENCIAS DE PRECIO, IMPORTANTES: SALEN DESDE 2,62 HASTA 5,59 EUROS EL KILO

Louriño "Fabada Asturiana"	Orlando "Alubias con chorizo"	Albo "Fabada Asturiana"	Litoral "Fabada Asturiana"	Gallina Blanca "Fabada Asturiana"	Campanal "Fabada Asturiana"
435	425	425	435	400	425
2,62	2,31	3,36	3,81	4,93	5,59
Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto
77,9	87,4	83,4	81,8	88,2	69,3
6	6,4	4,1	4,3	3,4	8,6
5	—	3,9	4,7	3	10,8
6,9	—	8,6	4,2	2,2	6,6
4,2	6,2	—	5	3,2	—
—	—	—	—	—	4,7
70,4	73,8	72,3	70,5	73,5	67,6
6,2	6,1	7,3	5,5	5,2	7,2
10,8	6,3	5,8	9,8	7,9	11
40,7	31,6	36,4	40,3	40,9	37
46,7	40,9	43,3	47,7	43,4	47,9
12,6	27,5	20,3	12	15,6	15,1
11,4	11,7	13	12,7	12	12,7
168	128	133	161	140	179
0,5	1,2	0,6	0,7	0,5	0,7
350	140	135	90	570	140
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
6,6	5,5	6,4	6,3	5,5	5,6

(1) **Sal:** se considera que un alimento tiene un contenido elevado en sal cuando supera el 1,8%. (2) **Ácido glutámico (o glutamato):** aditivo potenciador del sabor permitido hasta un máximo de 10.000 ppm (partes por millón). En los productos analizados de Albo, Litoral, Orlando y Campanal el modesto contenido en glutámico, probablemente se debe a que lo contienen de modo natural los productos cárnicos que se emplean como guarnición. Gallina Blanca y Louriño informan en su etiqueta del uso de este aditivo.

En laboratorio... lo nutricional

El agua representa en esta conserva entre el 68% de Campanal (la de más carne y menos alubias) y el 74% de Orlando y Gallina Blanca, las de mayor contenido en estas legumbres. Tratándose de alubias, es lógico que los hidratos de carbono sean el macronutriente mayoritario: de media, representan el 12% del producto. Aunque las alubias carecen prácticamente de grasa, estos platos preparados a base de ellas sí la contienen: de media, un 8,6% del producto. El elevado aporte de grasa y colesterol se debe a la presencia de cárnicos como morcilla, chorizo, tocino y panceta. Destacan en grasa Campanal y Louriño, con un 11% de este nutriente. El producto menos graso es Albo, con menos de un 6% de grasa.

El perfil lipídico de estas conservas no es de presumir: de media, casi el 38% de la grasa es

saturada, la menos saludable. Sólo Orlando se distancia, con un más aceptable 32% de saturados en su grasa, mientras que tres muestras alcanzan el 40%. Conviene matizar que por mucho que el producto tenga un perfil lipídico poco saludable (elevada proporción de grasa saturada), si su contenido graso es reducido, el de grasas saturadas será modesto. En el análisis que nos ocupa, una lata de fabada Campanal - pesa 425 gramos- aporta 17 gramos de grasa saturada, lo mismo que Litoral, y un poco menos que Gallina Blanca y Louriño, que contienen 19 gramos de grasa saturada. En las dos restantes, el contenido en grasa saturada es mucho menor: 8 gramos escasos en Orlando y 9 gramos la Albo. Las diferencias son notables, ya que el peso de las seis muestras es muy parecido, va desde 400 hasta 435 gramos. Por todo ello, este criterio de grasa saturada puede ser

UNA A UNA, 6 FABADAS



LOURIÑO
"Fabada Asturiana"

Salen a 2,62 euros el kilo, baratas.
Lata de 435 gramos.

➔ La mejor relación calidad-precio.

Etiquetado incorrecto: destaca con imágenes ingredientes sobre cuyo contenido no informa. Más grasa (un 11% es grasa) que casi todas las demás, y de las menos saladas (0,5% de sal). Contiene, e indica en su etiqueta, E-621, glutamato monosódico (350 partes por millón, ppm), aditivo potenciador del sabor.

En cata, con 6,6 puntos, figura entre las más preferidas: gusta por su "sabor suave", por "tiernas" y "color"; a su vez también son criticadas por "poco sabor", "harinosas" y "pequeñas".



ORLANDO
"Alubias con chorizo"

Salen a 2,31 euros el kilo,
las más baratas. Lata de 425 gramos.

Etiquetado incorrecto: destaca con imágenes el tocino pero no informa sobre su contenido. La guarnición menos variada (sólo chorizo y tocino) y la segunda más escasa en cantidad. Las menos energéticas (128 calorías cada cien gramos), pero también las más saladas (1,2% de sal). Junto con Albo, bastante menos grasa saturada que las otras cuatro.

En cata, con 5,5 puntos, de las menos preferidas: gusta por "tiernas" y por su "sabor"; aunque también son criticadas por "insípidas" y por "alubia pequeña".



ALBO
"Fabada Asturiana"

Salen a 3,36 euros el kilo.
Lata de 425 gramos.

Etiquetado incorrecto: destaca mediante imágenes ingredientes sobre cuyo contenido no informa. Las de menos grasa (5,8%) y una de las menos calóricas (133 cal/100 g). Junto con Orlando, bastante menos grasa saturada que las otras cuatro muestras.

En cata, con 6,4 puntos, se sitúa entre las más preferidas: gusta por su "sabor" y por "tierna"; aunque algunos consumidores la critican por "poco sabor".

valorado cuando se elige el producto, particularmente si su ingesta es frecuente.

Las alubias preparadas más proteicas son Albo y Campanal, con un 7,3%, y las menos ricas en este nutriente son Litoral (5% de proteína) y Gallina Blanca (5,2%). Louriño y Orlando contenían poco más del 6%. Esta riqueza en nutrientes podría convertir a las alubias preparadas en un plato muy energético, pero no lo son tanto. Las más energéticas son Campanal, con 179 calorías cada cien gramos y las menos, Orlando, con 128 calorías cada cien gramos. El resto se mueven entre 133 y 168 calorías cada cien gramos. Es un aporte calórico no excesivo si se concibe estas alubias preparadas como segundo plato y vienen precedidas de uno ligero, como ensalada o verduras con patatas. Las alubias son también ricas en fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal.

EN CUANTO A LA SALUD...

Las legumbres son un alimento muy recomendable, entre otras razones por su aporte de fibra, pero se consumen menos de lo conveniente. Los expertos fijan la ingesta mínima de legumbres en dos veces a la semana, si bien aconsejan que se llegue a las tres o cuatro. Podría pensarse, por tanto, que el consumo de estas alubias preparadas sirve para cumplir con este precepto nutricional, pero no es así. La razón: incorporarlas en la dieta habitual supondría aportar a nuestro organismo cantidades importantes de grasa saturada y sal. Deben de restringir o evitar el consumo de estas alubias preparadas las personas con exceso de peso, las que sufren digestiones pesadas o tienen estómagos delicados (se trata de un plato grasoso y condimentado), los celíacos y los alérgicos a la proteína de la leche de vaca, y quienes siguen dietas bajas en sodio.

Para que estas alubias preparadas se mantengan en perfectas condiciones higiénico-sanitarias a temperatura ambiente hasta su consumo, una vez envasado el producto se le aplica un tratamiento térmico de esterilización, que elimina los microorganismos patógenos que pudiera contener el alimento. CONSUMER EROSKI realizó análisis microbiológicos a estos seis platos preparados y todos ellos obtuvieron resultados satisfactorios en los parámetros determinados, demostrando que eran estériles y que se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario.



LITORAL "Fabada Asturiana"

Salen a 3,81 euros el kilo.
Lata de 435 gramos.

Etiquetado incorrecto: destaca mediante imágenes ingredientes sobre cuyo contenido no informa. Una de las de menos proteína (5,5%).

En cata logra 6,3 puntos: gusta por su "sabor de la salsa", "tamaño de las alubias" y por "tiernas"; se critica su "color oscuro" y "poco sabor".

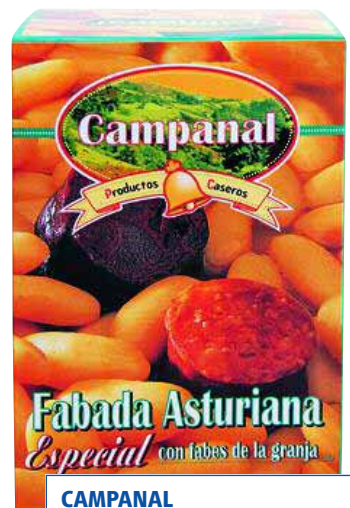


GALLINA BLANCA "Fabada Asturiana".

Salen a 4,93 euros el kilo.
Cazuela de barro de 400 gramos.

Etiquetado incorrecto: destaca la morcilla como ingrediente y no informa de la cantidad. Con la guarnición más escasa, son de las menos proteicas (5,2%), pero también de las menos saladas (0,5%). Contiene (e indica en su etiqueta) E-621, glutamato monosódico (570 ppm), aditivo potenciador del sabor.

En cata consigue 5,5 puntos y queda entre las menos preferidas: gusta por sus alubias "tiernas", "sabrosas" y "de buen tamaño"; pero es criticada por "sabor fuerte" y "color oscuro".



CAMPANAL "Fabada Asturiana"

Salen a 5,59 euros el kilo,
las más caras. Lata de 425 gramos.

La de menos alubias (69% del producto). La única con lacón. De las más proteicas (7%) y grasas (11%), y la más energética (179 calorías cada cien gramos).

En cata obtiene 5,6 puntos, y figura entre las menos preferidas: gusta su "sabor fuerte", su "color" y sus alubias "tiernas"; se critica por "alubia grande", "mucho grasa" y "muchos condimentos".



Sal y aditivos

La sal representa en este producto entre el 1,2% de Orlando y el 0,5% de Louriño y Gallina Blanca. También son poco salados Albo (0,6%) y Litoral (0,7%). Se consideran alimentos con excesiva sal los que superan el 1,8% de este condimento. Además de alubias, cárnicos, sal y aditivos, como conservadores, aromatizantes, colorantes y otros, en estas alubias preparadas está permitida la adición de potenciadores del sabor como el glutamato monosódico, aditivo identificado en las etiquetas como E-621 y que resulta innecesario en un producto con tanto sabor como estas alubias preparadas. Aporta un sabor más intenso al alimento y está autorizada su utilización hasta 10.000 partes por millón (ppm). El laboratorio midió el contenido de glutámico en cada muestra. Las cantidades fueron en todas ellas muy inferiores a la admitida, si bien las mayores aparecieron en Gallina Blanca (570 ppm) y Louriño (350 ppm), únicas que lo declaran en su lista de ingredientes. En el resto, la presencia fue mucho menor, desde los 90 ppm de Litoral hasta los 140 ppm de Orlando y Campanal. Probablemente, los contenidos tan escasos de estas cuatro muestras que no declaran este aditivo se deban al ácido glutámico que, de forma natural, contienen los productos cárnicos empleados, y no a una adición intencionada. ◀

**SI SE CONSUMEN COMO
SEGUNDO PLATO,
EL APOORTE CALÓRICO
NO ES EXCESIVO**

En Síntesis

- +Se han analizado seis platos preparados de alubias. Albo, El Litoral, Louriño, Campanal y Gallina Blanca se denominan "Fabada Asturiana", mientras que Orlando son "Alubias con chorizo".
- +Contienen entre 400 y 435 gramos de producto y se comercializan en latas, excepto Gallina Blanca que viene en cazuela de barro. Orlando y Louriño salen a menos de 3 euros el kilo; Gallina Blanca roza los 5 euros el kilo y Campanal los supera.
- +Alubias blancas, chorizo, tocino, morcilla, panceta y lacón son los seis ingredientes encontrados, si bien ninguna muestra los contiene todos. Las de menor diversidad son Orlando (tres de estos ingredientes) y Albo (cuatro); las demás tienen cinco. Campanal es la única con lacón, que en su receta sustituye al tocino.
- +La más proteica (7%), la de más productos cárnicos, es Campanal, precisamente la más cara. La menos proteica (5,2%), Gallina Blanca, aunque no es la más barata, sino la segunda más cara..
- +Son menos energéticas de lo que cabría suponer: 152 calorías cada cien gramos de media, con un valor máximo de 179 calorías (Campanal) y un mínimo de 128 calorías en Orlando. Tengamos en cuenta que es un producto ya cocinado, al que no se incorpora una sola caloría más.
- +El ingrediente mayoritario son las alubias, que aportan fundamentalmente hidratos de carbono (12% de producto). El 8,6% de grasa de media (llega hasta el 11% en El Campanal y se queda en el 5,8% en Albo) procede de los cárnicos, al igual que lo hacen las proteínas (6,3% de media).
- +Buena parte de esta grasa es saturada (llega hasta el 40% del total de la grasa en tres muestras), la menos conveniente para la salud. Las muestras con menos grasa saturada, no alcanzan los 9 gramos por lata, son Orlando y Albo. Las otras cuatro aportan entre 17 y 19 gramos.
- +Tienen bastante sal: desde el 0,5% de Louriño hasta el 1,2% de Orlando. Un alimento tiene demasiada sal cuando supera el 1,8% de sal.
- +Excepto Campanal, incumplen la normativa al no indicar en sus etiquetas el contenido de los diversos productos cárnicos a pesar de que los destacan mediante imágenes.
- +Mejor relación calidad-precio: fabada asturiana Louriño. Destacó en la cata, es barata, la segunda con más cantidad de derivados cárnicos y contiene poca sal (0,5%).

