

El envase no hace al arroz con leche

LOS CUATRO MÁS CAROS
(DOS SALEN A MÁS DE 7 EUROS EL KILO)
SE COMERCIALIZAN EN FRASCO DE CRISTAL
O TARRO DE BARRO PERO NO SON
MÁS SABROSOS NI MÁS SALUDABLES
QUE LOS QUE VIENEN
EN ENVASE DE PLÁSTICO

a

El arroz con leche envasado es un postre dulce de receta sencilla que, paradójicamente, tiene entre siete y diez veces más leche que arroz, e incluso con frecuencia, más azúcar que arroz. Además de estos ingredientes principales, son comunes la cáscara de limón y la canela, o sus aromas. Asimismo, pueden contener nata, vainilla, leche en polvo, leche concentrada, almidón, aromas y estabilizadores.

Aunque sea un preparado lácteo, no cuenta con una normativa que regule sus ingredientes o composición y fije sus parámetros de calidad. Para hacer un arroz con leche basta con cocer lentamente arroz en leche con azúcar. La canela y el limón se añaden para aromatizarlo. La industria alimentaria, en lo básico, sigue la receta tradicional. Tras añadirse a la leche todos los ingredientes, somete la mezcla a un tratamiento térmico suave que completa la elaboración del producto, que debe mantenerse conservado en frío y cuya vida útil es de pocas semanas. Si el proceso térmico es más severo,

MARCA

Formato (g)

Precio (euros/kilo)

Etiquetado

Humedad (%)

Proteína (%)

Hidratos de carbono totales (%)

Azúcares totales (%)

Sacarosa (%)¹

Lactosa (%)²

Hidratos de carbono complejos (%)³

Grasa total (%)

Valor calórico (calorías/100 g)

OGM⁴

Estado microbiológico

Cata (1 a 9)

se consigue una esterilización que elimina los microorganismos y hace posible que la conservación no requiera frío y el periodo de consumo se prolongue varios meses.

CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio y sometido a su panel de cata ocho muestras de arroz con leche en envases y pesos bien distintos que cuestan desde los 2,82 euros/kilo a que salía el único que se conserva sin frío (Pascual) hasta los 7,64 euros/kilo de Kaiku o los 7,38 euros/kilo Goshua.

En pocas palabras, los resultados

El análisis desveló el perfil nutricional de estos arroces con leche: ricos en hidratos de carbono (22% del producto, de media) y pobres en proteínas (3%) y grasa (también el 3%), no son tan energéticos como se podría pensar, ya que -de media- cien gramos aportan unas 125 calorías. El más azucarado y calórico fue Casería La Madera y el que menos, Danone. El

que más leche contiene es Goshua, mientras que Pascual y Central Lechera Asturiana son los de más arroz.

La única irregularidad detectada es que la mitad de las muestras incumplían la norma de etiquetado: dos no indican la cantidad de arroz y, además, parte de la información viene en letra muy pequeña. Y otras dos se denominan "alimento natural", cuando tienen prohibido indicarlo porque todos los arroces con leche lo son. El análisis de transgénicos demostró que ninguno contenía ingredientes modificados genéticamente, y el análisis microbiológico, que el estado higiénico-sanitario era satisfactorio en todos. En la cata, "se apreciaron diferencias significativas entre las muestras en todos los parámetros analizados", que fueron apariencia, sabor, sensación al masticar y sabor residual. Destacó Casería La Madeira (7 puntos), y los peores fueron Dhul, Kaiku, Pascual y Central Lechera Asturiana, que no superaron los 5,5 puntos.

EL ARROZ CON LECHE ES MÁS CALÓRICO QUE LOS YOGURES PERO MENOS QUE LAS NATILLAS Y LOS MOUSSES

Danone	Casería La Madera	La Ermita de San Pedro	Goshua	Pascual	Dhul	Central lechera Asturiana	Kaiku
Pack 2 unid	Frasco	Frasco	Tarro barro	Pack 2 unid	Pack 2 unid	Pack 2 unid	Tarro barro
140 g/ud	210 g	270 g	140 g	150 g/ud	135 g/ud	140 g/ud	140 g
3,48	5,33	6,56	7,38	2,82	3,48	3,52	7,64
Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto
74,2	66,8	69,7	69,2	71,8	73,2	71,7	74,3
3,2	2,5	3	4	2,9	2,9	2,6	2,6
19,8	27,1	23,1	22,5	23,2	19,9	21,6	19,6
10,2	18,3	14,7	15,4	12,1	11,6	10,5	10,1
6,8	15	10,6	9,3	8,4	8	7,7	7,3
3,2	3,3	3,9	5,9	3,4	3,6	2,7	2,8
9,6	8,8	8,4	7,1	11,1	8,3	11,1	9,5
2,1	3	3,5	3,4	1,5	3,3	3,5	2,9
109	142	132	133	116	118	125	112
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
6,4	7	6,3	6,4	5,3	5	5,5	5,2

(1) **Sacarosa:** azúcar blanco o azúcar común añadido al alimento. (2) **Lactosa:** azúcar presente en la leche. Indica aproximadamente la cantidad de leche que contiene el alimento. (3) **Hidratos de carbono complejos:** su fuente principal es el arroz. Su contenido indica aproximadamente la cantidad de arroz en el alimento. (4) **OGM:** organismos modificados genéticamente.

La mejor relación calidad-precio es Danone, que gustó en la cata y es el menos azucarado y calórico y uno de los más baratos. Si se prioriza lo organoléptico (sabor, textura, aroma...), la opción más conveniente es Casería La Madera (5,33 euros/kilo). Los cuatro más caros se comercializan en tarros de cristal o envases de barro, probablemente para trasladar al consumidor la imagen de un producto artesanal o más selecto, pero no tienen mejor composición nutricional ni resultan más sabrosos que los demás, presentados en envases de plástico similares a los de las natillas.

Más leche que arroz

El ingrediente principal es la leche en sus diferentes versiones (entera o desnatada, y nata). Es más, el arroz ocupa la segunda posición sólo en Kaiku, Pascual y Central Lechera Asturiana; en el resto, queda en tercera posición detrás del azúcar. Siete contienen canela y limón (que

pueden ir en forma de aromatizantes), y Danone emplea sólo canela. Estos cinco ingredientes básicos son los únicos que contienen los arroces con leche Kaiku, La Madera y La Ermita. Goshua, Danone y Dhul incorporan nata; Danone añade también leche desnatada rehidratada, y Dhul leche en polvo y vainilla. Por último, Central Lechera Asturiana es el único que emplea sal. El arroz, por rico en almidón, tiene gran capacidad de gelatinización, por lo que no se precisan espesantes, gelificantes ni estabilizantes para conseguir la textura cremosa que caracteriza al arroz con leche. Pascual es el único que emplea uno de estos aditivos, un estabilizante.

La humedad, el agua, representó desde el 67% de La Madera hasta el 74% de Danone y Kaiku. Una ración de arroz con leche contiene entre el 70% y el 80% de leche, y el arroz representa sólo entre el 6% y el 11% del producto, mientras que el azúcar añadido equivale a entre el

UNO A UNO, 8 MUESTRAS DE ARROZ CON LECHE



DANONE

Sale a 3,48 euros el kilo. Pack de dos unidades de 140 gramos.



La mejor relación calidad-precio.

El menos azucarado (7%) y calórico (109 calorías cada cien gramos).

En cata recibe 6,4 puntos: no destaca en ningún apartado.

Mejor relación calidad-precio



CASERÍA LA MADERA

Sale a 5,33 euros el kilo. Frasco de 210 gramos.

Otra opción interesante.

Etiquetado incorrecto (no indica la cantidad de arroz). El más azucarado (15%) y energético (142 calorías cada cien gramos).

En cata logra 7 puntos, es el más preferido: gusta por "cremoso"; pero también es criticado por "espeso".



LA ERMITA DE SAN PEDRO

Sale a 6,56 euros el kilo. Frasco de 270 gramos.

El segundo más azucarado (11%) y de los más grasos (3,5% de grasa).

En cata logra 6,3 puntos: gusta por su "sabor a canela" y por "cremoso"; a su vez, también es criticado por "pastoso" y "sabor".



GOSHUA

Sale a 7,38 euros el kilo, casi tan caro como el que más. Tarro de barro de 140 gramos.

Etiquetado incorrecto (asegura ser un producto natural, cuando todos lo son y por ello está prohibido indicarlo). El más proteico (4%) y de los más grasos (3,4%). El de más leche (6% de lactosa) y menos arroz (7,1% de almidón).

En cata consigue 6,4 puntos: gusta su "sabor a canela" y su "cremosidad"; aunque algunos participantes lo consideran "poco espeso".

7% y el 15%. De media, aporta 123 calorías por 100 gramos, si bien hay que considerar que la ración individual de este producto es de 135-140 gramos. Cada tarrina de arroz con leche aporta de media unas 175 calorías, menos que postres lácteos como cremas y mousses, pero más que los yogures. Este discreto aporte calórico lo hace interesante como postre para quienes necesitan dosis extra de calorías (niños, adolescentes, deportistas...). Y como resulta dulce, sabroso, fácil de masticar y aporta nutrientes esenciales puede servir para que coman entre horas quienes se muestran inapetentes o están convalecientes.

De media, los hidratos de carbono suponen el 22% del producto y provienen del arroz, el azúcar añadido (sacarosa) y la lactosa o azúcar de la leche (la leche tiene unos 5 gramos de azúcares cada cien gramos). Sacarosa y lactosa son hidratos de carbono sencillos o de rápida asimilación, mientras que el almidón del arroz ►

EL ARROZ CON LECHE Y LA SALUD

Leche, alergias e intolerancias

Al tratarse de un producto lácteo, su consumo está contraindicado en personas con alergia a la caseína, la proteína más abundante de la leche. Y se desaconseja el consumo de arroz con leche en quienes muestran intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche).

Azúcar, diabetes y exceso de peso.

El arroz con leche es un postre lácteo azucarado, por lo que deben limitar su consumo quienes sufren de diabetes, obesidad e hipertrigliceridemia.

Arroz con leche y celiaquía

El arroz es uno de los pocos cereales aptos para quienes sufren intolerancia al gluten. De todos modos, aunque leche, arroz y azúcar son compatibles con una dieta sin gluten, algunos fabricantes añaden aromas cuya procedencia no especifican. Por precaución, y ya en general, los celíacos no deberían consumir productos elaborados que no se declaren libres de gluten, ni los que no especifiquen todos sus ingredientes. El riesgo es importante. Si gustan del arroz con leche, una alternativa segura para los celíacos es elaborarlo en casa: la receta es muy sencilla.



PASCUAL

Sale a 2,82 euros el kilo, el más barato. Pack de dos unidades de 150 gramos cada una.

El único esterilizado: no necesita frío para su conservación. Etiquetado incorrecto (asegura ser un producto natural, cuando todos lo son y por ello está prohibido indicarlo). El único que añade aditivos estabilizadores. El menos graso (1,5%). De los de más arroz (11% de almidón de carbono complejos).

En cata logra sólo 5,3 puntos: gusta por "cremoso", pero también criticado por "arroz duro", "pastoso" y por su color.



DHUL

Sale a 3,48 euros el kilo. Pack de dos unidades de 135 gramos cada una.

En cata consigue sólo 5 puntos: gusta por "sabor", "color" y "cremosidad", pero es criticado por "poco sabor" y "arroz duro".



CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Sale a 3,52 euros el kilo. Pack de dos unidades de 140 gramos cada una.

De los más grasos (3,5% del producto es grasa). De los de más arroz (11% de almidón) y menos leche (2,7% de lactosa).

En cata obtiene sólo 5,5 puntos: gusta por "sabor suave" y "sensación al masticar"; a su vez, es criticado por "muy espeso", "arroz muy hecho" y "poco sabor".



KAIKU

Sale a 7,64 euros el kilo, el más caro. Tarro de barro de 140 gramos.

Etiquetado incorrecto (no indica la cantidad de arroz, y la letra es demasiado pequeña). De los de menos leche (2,8% de lactosa).

En cata consigue sólo 5,2 puntos: gusta por su "dulzor" y "cremosidad"; a su vez se le critica por "poco sabor" y "consistencia".

En Síntesis

✚ Se han analizado ocho muestras de arroz con leche envasado de formatos, pesos y precios muy dispares. Salen desde los 2,82 euros/kilo de Pascual (el único que se conserva sin frío) hasta los 7,64 euros/kilo de Kaiku o los 7,38 euros/kilo Goshua.

✚ Es un postre dulce lácteo elaborado con (de mayor a menor contenido): leche, azúcar y arroz, y canela y limón o sus aromas.

✚ Perfil nutricional: rico en hidratos de carbono (22% del producto, de media) y pobre en proteínas (3%) y grasa (también el 3%). Es bastante menos energético que la bollería o los embutidos: de media, cien gramos de arroz con leche aportan 123 calorías.

✚ El más azucarado y calórico es Casería La Madera y el que destaca por lo contrario, Danone. Goshua es el que más leche emplea y Pascual y Central Lechera Asturiana los de más arroz.

✚ Cuatro incumplen la norma de etiquetado: Kaiku y La Madera no indican su cantidad de arroz y, además, parte de la información esencial viene en letra excesivamente pequeña. Goshua y Pascual dicen que son "alimento natural", cuando (porque todos los arroces con leche son naturales) está prohibido indicarlo.

✚ En ninguno se encontraron ingredientes modificados genéticamente. Y el estado higiénico-sanitario en todos estos arroces con leche fue satisfactorio.

✚ El mejor valorado en la cata fue Casería La Madeira (7 puntos), y los menos preferidos, Dhul, Kaiku, Pascual y Central Lechera Asturiana, los cuatro entre 5 y 5,5 puntos. La Ermita (6,3 puntos), Danone y Goshua (ambos con 6,4 puntos) se situaron en posición intermedia.

✚ La mejor relación calidad-precio es el arroz con leche Danone, gustó en la cata, es uno de los más baratos y además el menos azucarado y calórico. Para los que prefieran el arroz con leche más sabroso, su opción es Casería La Madera (5,33 euros/kilo).

en un hidrato de asimilación lenta, más conveniente. La sacarosa (el azúcar añadido) va desde el 7% de Danone o Kaiku hasta el 15% de La Madera (un sobre de azúcar contiene 10 gramos; un arroz con leche La Madera -210 gramos-, tres sobres de azúcar). El contenido de lactosa (azúcar exclusivo de la leche) indica la cantidad de leche. El más rico en leche, y con gran diferencia, es Goshua (6% de lactosa); en el resto varía entre el 2,7% de Central Lechera Asturiana y el 3,9% de La Ermita. El contenido en hidratos de carbono complejos (almidón, es un indicador de la cantidad de arroz) fue desde el 7% en Goshua hasta el 11% en Pascual y Central Lechera Asturiana. Puede concluirse que, excepto Central Lechera Asturiana, los azúcares simples superan a los complejos.

El contenido proteico representa desde el 2,5% de La Madera hasta el 4% de Goshua. El menos graso fue Pascual (1,5% de grasa), y los más grasos, La Ermita y Central Lechera Asturiana, con un 3,5%. No es un contenido excesivo para un postre. Calcio y el fósforo, por otra parte, son los minerales más abundantes en el arroz con leche, que puede convertirse en sustituto de la leche para las personas a quienes desagrada tomar leche tal cual, siempre teniendo en cuenta que es un postre lácteo azucarado y que la cantidad de leche es menor en el arroz con leche que en un vaso de leche o un yogur. ◀

