



ANALIZADOS OCHO FLANES, CUATRO DE HUEVO Y CUATRO DE VAINILLA

Flanes envasados: las mismas calorías que un yogur pero con más aditivos

LOS DE HUEVO SON MÁS CAROS Y TIENEN UN POCO MÁS DE PROTEÍNA, GRASA Y AZÚCAR QUE LOS DE VAINILLA, Y TAMBIÉN MENOS AROMAS Y COLORANTES. EN LA CATA RESULTARON PARECIDOS, PERO EL MEJOR FUE UNO DE HUEVO

Los flanes de huevo y vainilla, por su empleo de la leche como ingrediente principal, pueden asociarse a otros postres lácteos como natillas, mousse, cuajada, crema catalana o arroz con leche. Con la elaboración industrial de estos flanes (que, a pesar de ser muy consumidos, carecen de normativa específica que los regule) que en cierta medida imitan la receta casera, se ofrece al consumidor una fórmula cómoda y sabrosa de postre lácteo, siempre dulce. Porque tanto a los flanes de huevo como a los de vainilla se les añade, y generosamente, azúcar. En el de huevo, el segundo ingrediente mayoritario es precisamente el huevo, mientras que en el flan de vainilla lo es el azúcar.

CONSUMER EROSKI ha llevado al laboratorio y sometido a cata 4 flanes de huevo y otros tantos flanes de vainilla, de Danet, Dhul, La Lechera y Pascual, comercializados en packs de cuatro unidades de 100 ó 110 gramos cada una, salvo Dhul de vainilla, con envase de 500 gramos. Son más caros los flanes de huevo (de media, salen a 3,93 euros el kilo) que los de vainilla (2,99 euros el kilo). Tres incumplen la normativa de etiquetado al destacar la leche con imágenes y no indicar la cantidad que contienen de este ingrediente. Otras conclusiones: los ocho se hallaban en correcto estado higiénico-sanitario y carecían de transgénicos.

| MARCA | FLANES DE HUEVO | | | | FLANES DE VAINILLA | | | |
|---------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|------|-------------------|-------------|
| | Danet | Dhul | La Lechera | Pascual | Danet | Dhul | La Lechera Flanby | Pascual |
| Formato (g) | 440 (4x110) | 440 (4x110) | 400 (4x100) | 400 (4x100) | 400 (4x100) | 500 | 400 (4x100) | 400 (4x100) |
| Precio (Euros/kg) | 3,11 | 4,81 | 4,52 | 3,25 | 2,79 | 3,7 | 2,89 | 2,58 |
| Humedad (%) | 71,5 | 65 | 68 | 74 | 73 | 76 | 76 | 74 |
| Proteína (%) | 4,7 | 4,9 | 4,7 | 3,6 | 3,5 | 2,7 | 2,9 | 2,4 |
| Grasa (%) | 2,3 | 3,9 | 2,9 | 3,2 | 2,2 | 0,2 | 1,0 | 2,1 |
| Carbohidratos (%) | 21 | 25 | 24 | 18 | 20 | 20,5 | 20 | 21 |
| Azúcares totales (%) | 18 | 21 | 20 | 13 | 17 | 14 | 14 | 16 |
| Sacarosa (%) ¹ | 14 | 15 | 13,5 | 7 | 11 | 9 | 6 | 8 |
| Lactosa (%) ² | 2,5 | 2,4 | 3 | 2,9 | 5,1 | 3,7 | 3,6 | 3,6 |
| Valor calórico (Cal/100g) | 123 | 156 | 139 | 116 | 115 | 95 | 99 | 112 |
| Sal (%) | 0,25 | 0,23 | 0,22 | 0,17 | 0,18 | 0,20 | 0,18 | 0,14 |
| CATA (DE 1 A 9) | 6,9 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,3 | 6,2 | 6,2 | 6,2 |

(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.

MUCHO AZÚCAR

En lo nutricional, se comprobó que el flan de huevo tiene más proteína, grasa y azúcar y que aporta más calorías que el de vainilla, si bien ni uno ni otro pueden considerarse alimentos proteicos (ninguno llega al 5% de proteína), grasos (sólo contienen entre el 0,2% y el 3,9% de grasa, según la muestra) ni energéticos: el más calórico se queda en 156 calorías cada cien gramos. El principal macronutriente de estos flanes es el hidrato de carbono (un 21% de media), que proviene en su mayor parte del azúcar añadido (sacarosa), aunque también contiene lactosa (azúcar de la leche), jarabe de glucosa (del caramelo) y el almidón (espesante añadido), que se encuentra en seis de las ocho muestras. El azúcar añadido, la sacarosa, representa entre el 15% (en Dhul de huevo) y el 6% (La Lechera de vainilla). De media, el flan de huevo (12,2%) tiene casi un 50% más de azúcar añadido (8,5%) que el de vainilla, aunque hay diferencias en el contenido de azúcar de unas y otras muestras de cada tipo de flan.

Estos flanes contienen, sobre todo, leche, una gran proporción de azúcar (entre el 13% y el 21%) y poca sal, en torno al 0,2%. Aportan la misma cantidad de calcio y la misma energía que el yogur, y entre un 15% y un 45%

menos calorías que una mousse o una crema catalana. El contenido en lactosa (azúcar de la leche) permite realizar una estimación del contenido de leche en estos flanes, si bien sólo aproximada ya que contienen otros ingredientes (leche en polvo, nata) con lactosa.

Entre los de huevo, los dos con más leche son La Lechera y Pascual y entre los de vainilla, Danet y Dhul. Los dos flanes de Pascual, al haber recibido tratamiento UHT, pueden guardarse a temperatura ambiente, mientras que los demás deben conservarse en frío. Por otra parte, sólo Dhul huevo emplea conservantes (E-202: sorbato potásico), aunque el recurso a aditivos es común en este postre lácteo: los más utilizados son espesantes (estabilizantes o gelificantes), aromas y colorantes.

MEJOR RELACIÓN CALIDAD-PRECIO

El análisis revela que los flanes de huevo (compuestos por leche, huevo, azúcar, caramelo, espesantes, colorantes y aromas) no son más naturales que los de vainilla, que carecen de huevo y tienen más leche si bien recurren más al uso de aditivos como aromas y colorantes. En el análisis sensorial (cata de consumidores), no destacó un tipo de flan sobre otro pero el mejor valorado fue uno de huevo, >

Los flanes de vainilla carecen de huevo y se elaboran con leche semi o desnatada, y es por ello que tienen menos grasa



Danet, que al tener un precio (3,11 euros/kilo) y una composición nutricional intermedios se convierte en mejor relación calidad-precio. Además, su contenido en grasa es el menor del comparativo y es el único que no utiliza espesantes como el almidón.

LA GRASA

El valor medio de grasa en estos flanes es modesto, el 2,2%. La muestra más grasa es Dhul huevo (3,9% de grasa) y la que menos, Dhul vainilla, con sólo el 0,2% de grasa. Los ingredientes que aportan grasa a los flanes son leche (si es desnatada, el aporte es prácticamente cero), huevo y nata. Los flanes de huevo (3,1% de grasa, de media) contienen más del doble de grasa que los de vainilla (1,4%). Este mayor aporte se debe al huevo, pero también al mayor empleo de leche entera que en los de vainilla. Entre los flanes de huevo, Dhul (3,9% de grasa) y Pascual (3,1%) son los más grasos.

El de Pascual emplea leche desnatada e incluso tiene la mitad de huevo que los otros tres, pero añade nata, y eso explica su relativamente alto contenido graso. El flan de huevo con menos grasa es Danet, que usa leche desnatada y carece de nata: el aporte graso proviene del huevo, ingrediente que representa el 23% del producto.

Por su parte, los cuatro de vainilla se elaboran con leche desnatada o semidesnatada y carecen de huevo, lo que explica su menor contenido graso. Danet (2,2% de grasa) y Pascual (2,1%) son los flanes de vainilla más grasos. En Danet se debe a que usa leche sólo parcialmente desnatada y leche concentrada en polvo y en Pascual al empleo de nata. Dhul, el menos graso, sólo contiene un 0,2% de

este nutriente; el motivo es que su leche es desnatada en polvo reconstituida. Pascual huevo, que hace la declaración nutricional "contenido reducido de grasas un 38%", aunque no pueda afirmarse que incurre en incumplimiento, es una de las muestras con más grasa (3,2%). Si se compara con otros postres lácteos, el flan de huevo (3% de grasa) tiene el mismo contenido graso que el yogur, tres veces menos que la *mousse* de chocolate (que tiene el 8,8% de grasa) y la crema catalana (9,1%), algo más que el arroz con leche (1,9%) y un poco menos que las natillas (4,2%). El flan de vainilla (1,4% de grasa), por su parte, es el postre lácteo menos graso. Y si traducimos a calorías, el flan de huevo (134 calorías cada cien gramos) es más energético que el flan de vainilla (105), que el arroz con leche (110) y que el yogur (115 calorías cada cien gramos), pero menos que la *mousse* de chocolate (190) y que la crema catalana (178 calorías cada cien gramos).

VITAMINAS Y MINERALES

Calcio y fósforo son, debido a que también juegan este papel estelar en la leche, los minerales básicos de este postre lácteo. Se entiende por Cantidad Diaria Recomendada (CDR) la cantidad de un nutriente que una persona sana debe ingerir por término medio cada día a través de la dieta para mantener un buen estado de salud. Un flan de huevo o de vainilla de cien gramos aporta el 22% del calcio de la CDR, mientras que un vaso de leche (200 mililitros) aporta un 33% y un yogur, el 24%. De las vitaminas, cabe resaltar en estos flanes las propias de la leche, B2, B12, A y D, estas tres últimas presentes en mayor cantidad al llevar huevo. //

1at 4 FLANES DE HUEVO



DANET HUEVO

4 envases de 110 gramos cada uno. Sale a 3,11 euros el kilo. El más barato de los flanes de huevo comparados.

La mejor relación calidad-precio.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche desnatada, huevo, azúcar y caramelo.

ETIQUETADO INCORRECTO: destaca uno de los ingredientes (leche) por medio de imágenes en el envase y no indica la cantidad de dicho ingrediente en su etiqueta.

Su cantidad de grasa (2,3%) es inferior a la de los otros flanes de huevo estudiados, que tienen entre el 3% y el 4% de grasa. Su leche es desnatada y no emplea nata. Dice que el 23% del producto es huevo, al igual que Dhul; los otros dos aseguran que es el 21% y el 12%. Valor energético moderado: 123 calorías cada cien gramos.

El único **sin aditivos espesantes**. Usa un colorante natural: E-160b ó bixina.

En **cata** logra 6,9 puntos y fue el más preferido: gusta por su "sabor natural", por ser "suave" pero es criticado por su poco sabor.



DHUL HUEVO

4 envases de 110 gramos cada uno. Sale a 4,81 euros el kilo, el más caro de los ocho flanes comparados.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche, leche desnatada, huevo, azúcar, caramelo y proteínas de leche.

Su cantidad de grasa (3,9%), sin ser excesiva, es la mayor de los ocho flanes; y otro tanto puede decirse de su valor energético (156 calorías cada cien gramos) y de su contenido en azúcares totales, el 21%.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Añade aromas. El único de los ocho flanes comparados que recurre a los conservantes (E-202, sorbato potásico).

En **cata** consigue 6,5 puntos: gusta por su "color" pero es criticado por "compacto" y "seco".



LA LECHERA HUEVO

4 envases de 100 gramos cada uno. Sale a 4,52 euros el kilo, casi tanto como el más caro.

Hace una alegación nutricional ("contiene sólo un 3% de materia grasa"), que cumple.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche desnatada, leche entera, huevo, azúcar, caramelo y almidón de maíz modificado.

La cantidad de leche (60%) es superior a la de Dhul huevo y Danet huevo, que tienen en torno a un 50%.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Añade también aromas, pero carece de colorantes.

En **cata** se queda en 5,7 puntos: gusta por su "sabor natural" pero es criticado por la "sensación en la boca" y "poco caramelo".



PASCUAL HUEVO

4 envases de 100 gramos cada uno. Sale a 3,25 euros el kilo, casi tan barato como el que más entre los flanes de huevo.

Hace dos alegaciones nutricionales: "contenido reducido de grasas un 38%" y "sin conservantes". La segunda la cumple; la primera no se puede asegurar que lo haga, porque la referencia a la que somete esa reducción del 38% de grasa no es exacta.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche desnatada, huevo, azúcar, caramelo, nata y almidón de maíz modificado.

ETIQUETADO INCORRECTO: destaca uno de los ingredientes (leche) por medio de imágenes y no indica su cantidad en la etiqueta.

La cantidad de leche (60%) es superior a la de Dhul huevo y Danet huevo, que tienen en torno a un 50%. Dice que el 12% de su producto es huevo, cuando los otros tres aseguran tener más del 20% de huevo. Indica contener nata, lo que es coherente con su cantidad de grasa (3,2%), algo superior a otros flanes de huevo.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Usa un colorante natural: caroteno.

En **cata** consigue 6,2 puntos: gusta por su "consistencia" pero es criticado por la "sensación en la boca".

1a1 4 FLANES DE VAINILLA



DANET VAINILLA

4 envases de 100 gramos cada uno. Sale a 2,79 euros el kilo.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche parcialmente desnatada, azúcar, leche desnatada concentrada o en polvo, caramelo y almidón de maíz. Puede decirse que es uno de los dos flanes de vainilla con más leche de los estudiados, casi el 100% es leche, cuando en los otros dos es el 80%.

Grasa (2,2%) y energía (115 calorías cada cien gramos), más que otros dos flanes de vainilla pero dentro de unos valores moderados.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Emplea almidón de maíz. Usa varios colorantes, no naturales. Añade también aromas.

En **cata** logra 6,3 puntos: gusta por su "consistencia". No es criticado por ninguno de los parámetros.



LA LECHERA FLANBY VAINILLA

4 envases de 100 gramos cada uno. Sale a 2,89 euros el kilo.

Hace dos alegaciones nutricionales ("75% leche" y "sólo 0.8% M.G.").

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche parcialmente desnatada, azúcar, caramelo y almidón de maíz, leche desnatada en polvo.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Emplea almidón modificado (componente del caramelo). Usa un solo colorante, natural: E-160a, carotenos. Añade también aroma (vainilla).

Sólo tiene el 1% de grasa, y aporta 99 calorías cada cien gramos.

En **cata** recibe 6,2 puntos: gusta por su "color" pero es criticado por su "apariencia" y por "artificial".



DHUL VAINILLA

Envase de 500 gramos. Sale a 3,7 euros el kilo, el más caro de los flanes de vainilla estudiados.

Hace una alegación nutricional ("0% materia grasa"). El análisis registró un 0,2% de grasa; se estima correcto.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche desnatada en polvo reconstituida, azúcar, caramelo y almidón modificado. Puede decirse que es uno de los dos flanes de vainilla con más leche de los estudiados, casi el 100% es leche, cuando en los otros dos es el 80%. Es el flan menos graso de todo el comparativo: sólo tiene el 0,2% de grasa. Poco energético, aporta 95 calorías cada cien gramos.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Emplea almidón modificado. Usa varios colorantes, no naturales. Añade también aromas.

En **cata** obtiene 6,2 puntos: gusta por su "color" y por "suave".



PASCUAL VAINILLA

4 envases de 100 gramos cada uno. Sale a 2,58 euros el kilo, es el más barato de los ocho flanes comparados.

Hace una alegación nutricional ("sin conservantes").

ETIQUETADO INCORRECTO: destaca uno de los ingredientes (leche) por medio de imágenes en el envase y no indica la cantidad de dicho ingrediente.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES: leche desnatada, azúcar, caramelo, nata y almidón modificado.

Grasa (2,1%) y energía (112 calorías cada cien gramos), bastante más que otros dos flanes de vainilla pero dentro de unos valores moderados.

ADITIVOS DECLARADOS: espesantes (estabilizantes o gelificantes). Usa varios colorantes, no naturales. Añade también aromas.

En **cata** merece 6,2 puntos: gusta por su "color" pero es criticado porque "se deshace".