



8 COCKTAIL DE FRUTOS SECOS ANALIZADOS

Grasas saludables pero muy calóricas

LOS COCKTAILS DE FRUTOS SECOS SON INTERESANTES POR SU GRASA SALUDABLE, SUS ABUNDANTES PROTEÍNAS Y FIBRA, PERO RESULTAN MUY CALÓRICOS Y ALGUNOS TIENEN DEMASIADA SAL: MEJOR UN CONSUMO MODERADO Y OCASIONAL

Se han analizado 8 muestras de cocktail de frutos secos distintas entre sí, tanto en los frutos secos (cacahuates, almendras, avellanas, anacardos, pistachos) y otros ingredientes (maíz, habas, pasas, snacks) que contienen, como en la proporción en que aparece cada uno de ellos y en el tratamiento térmico que reciben (fritos o tostados). Se presentan en bolsas de plástico que pesan desde 100 hasta 500 gramos, salvo uno que se vende en lata.

Todos comparten sistema de envasado, atmósfera protectora, que sustituye el oxígeno por otros gases para evitar que el producto se enrancie. La gran diversidad de sus ingredientes se traduce en ostensibles diferencias de precio, desde los menos de 5 euros el kilo de Son Sánchez Fritos, Plis Plas Popurrí y Borges Mezcla Surtido hasta los en torno a 15 euros el kilo que cuestan las dos muestras de la marca Eagle, que contienen los ingredientes más caros.

Los ingredientes fundamentales de estas ocho muestras son: frutos secos, aceite vegetal y/o grasa vegetal (excepto en Son Sánchez Mezcla, que dice no usar aceite ni grasa vegetal), sal y harinas.

Sabido es que el consumo de frutos secos es, en general, muy saludable pero el análisis realizado describe a estos cocktail como muy energéticos (de media, 535 calorías cada cien gramos; aportan desde 467 hasta 637 calorías/100g), debido a su gran contenido en grasa (37% de media, pero desde el 59% hasta el 23%, según las muestras). Esta grasa es saludable, ya que casi toda es insaturada (81%, de media), si bien en tres de los ocho productos entre el 23% y el 28% de su grasa eran ácidos grasos saturados, los menos saludables. También es significativo en estos productos mezcla de frutos secos el contenido en carbohidratos (31% de media) y proteínas (19% de media; desde el 25% hasta el 11% según la muestra).

Una de las características más positivas de los frutos secos es su gran contenido de fibra (que favorece la motilidad intestinal y combate el estreñimiento), y los cocktail analizados también pueden presumir de ello, ya que de media tienen el 7% de fibra, desde el 6% hasta el 10% de fibra según el producto. La almendra es el fruto seco con más fibra: cruda contiene más del 10% de fibra. Estos cocktail son, por otra parte, pobres en azúcares, ya que siete de los ocho contenían sólo entre el 1% y el 5% de azúcares tota-

MARCA	FACUNDO	EAGLE	EAGLE	SON SÁNCHEZ	SON SÁNCHEZ	MISTERCORN MIX 5	PLIS PLAS	BORGES
	Cocktail de frutos secos	Cocktail exótico	Musik selected nuts	fritos	mezcla	Cocktail de frutos secos y snacks	popurrí	mezcla surtido
Formato (g)	200	100	275	500	500	130	170	250
Precio (Euros/kilo)	8,54	14,56	15,18	4,14	7,49	7,51	4,41	4,90
Ingredientes indicados en la etiqueta	En proporción variable: Cacahuete pelado y cacahuete repelado, pipas de girasol peladas, maíz, aceite vegetal y sal	Almendra, papaya desecada, pasas sin semillas, avellanas, pasas golden sin semillas, piñones, aceite de girasol, sal	Cacahuete (50%), almendra, anacardo, avellana, aceite de girasol, nuez de macadamia, nuez pacana, sal	Cacahuetes, habas, maíz, garbanzos, grasa vegetal, aceite vegetal y sal	Cacahuetes, almendras, avellanas, pistachos, garbanzos, harina de arroz y sal	Maíz, cacahuete, aceite de girasol, garbanzo, pasa, sal, aroma, harinas de trigo y arroz, potenciadores de sabor E-621 y E-635, levadura inactiva y azúcar	La etiqueta ofrece información confusa. Los ingredientes comprobados en laboratorio son: maíz, cacahuete, habas, garbanzos, anacardos, pipas de calabaza, cacahuete con cáscara, pasas. Además, contiene sal, aceite vegetal y antioxidante E-312	Maíz frito y salado, pipas de girasol tostadas y saladas, cacahuete cáscara Brasil tostado y salado, garbanzos tostados, habas fritas y saladas, aceite y/o grasa vegetal, sal, harina, antioxidante E-320
Humedad (%)	0,5	8	1,5	2	1	3	2	2
Proteína (%)	21	11	23	22	25	15	19	15,5
Grasa (%)	46	30	59	36	49	25	30	23
ácidos grasos saturados (%)	17	8	14	23	16	16	25	28
ácidos grasos insaturados (%)	83	92	86	77	84	84	75	72
Carbohidratos (%)	23,5	42	3,5	31	10,5	49	40	49
Azúcares totales (%)	2	24	3,5	2	3	5	3	1
Valor calórico (Cal/100g)	589	484	637	533	587	477	506	467
Fibra (%)	6,5	6,5	10	6,5	8	6	6	7
Cenizas ⁽¹⁾ (%)	3	2	3	3	6	2,5	3	3,5
Sal (%)	0,8	0,05	1	1	3,3	0,8	4	3,5
Aflatoxinas ⁽²⁾ (ppb)	1,9	1,5	3,9	1,6	2,5	3,5	3,7	3,6
Estado higiénico-sanitario ⁽³⁾	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Mejorable	Correcto	Correcto
OGM ⁽⁴⁾	Negativo	-	-	Negativo	-	Negativo	Negativo	Negativo
Cata (de 1 a 9)	6,7	6	7	6,5	6	6,7	5,6	5,2

(1) **Cenizas:** El dato proporciona una idea aproximada de la cantidad de minerales de cada producto: a más ceniza, mayor concentración de minerales. (2) **Aflatoxinas:** Micotoxinas reconocidas por su actividad carcinógena y producidas por un moho toxigénico del género *Aspergillus*. La legislación establece un máximo de 2 ppb (partes por billón, ó µg/kg, microgramo/kilo) para la aflatoxina B1 y 4 ppb para la suma de B1, B2, G1 y G2. Se midieron estas 4 clases de aflatoxina y se comprobó que todas las muestras respetaban este máximo. (3) **Estado higiénico-sanitario:** Los frutos secos no cuentan con norma específica que establezca límites de contaminación bacteriana. Se buscaron *E.coli* (indicador de contaminación fecal), mohos y levaduras (crecen en condiciones de baja actividad de agua), *S. aureus* (indicadores de inadecuada manipulación) y *Bacillus cereus* (microorganismos termoresistentes). Mistercorn Mix 5 presentó un recuento de mohos y levaduras superior al de las demás muestras, pero sin que ello signifique riesgo para el consumidor. (4) **OGM:** Organismos modificados genéticamente. Se ha comprobado que en las muestras que lo contienen, el maíz es no transgénico.

les. La excepción la constituye el de más uvas pasas (Eagle Cocktail Exótico), que llega al 24% de azúcares. Por otra parte, el contenido en minerales de los frutos secos es superior al del resto de frutas, y destacan en magnesio, fósforo, potasio, calcio y hierro, y en oligoelementos como el zinc y selenio, ambos con acción antioxidante. Son Sánchez mezcla fue, en este comparativo, el de mayor contenido en minerales (las cenizas representaban un 5,8% del producto) y Eagle cocktail exótico el de menos (cenizas: 2,4%). En cuanto a vitaminas, los frutos secos carecen de vitamina C pero son ricos en B1 o tiamina, niacina o B3 y folatos. Y constituyen una de las fuentes vegetales más abundantes en vitamina E, si bien parte de las vitaminas B1 y E se destruyen con el calor de la fritura o tostado.

La cantidad de sal no era excesiva (desde el 0,05% hasta el 1%) en cinco de los ocho productos, pero en tres (tienen entre el 3,3% y el 4% de sal) sí que lo es, duplica sobradamente el límite (1,5% de sal) a partir del cual un producto es demasiado salado para la salud. Otra conclusión es que sólo Mistercorn Mix emplea aditivos potenciadores del sabor y que también fue el único de los comparados cuya calidad sanitaria resultó "mejorable", si bien su recuento de mohos y levaduras superior al de las otras muestras- no suponía riesgo para los consumidores. Se midió también en laboratorio la cantidad de aflatoxinas que contenía cada muestra. Las aflatoxinas son micotoxinas

que contaminan los productos agrícolas, particularmente ciertos frutos secos. Producidas por hongos del género *Aspergillus* y conocidas por su actividad carcinógena, evitar su desarrollo es difícil y requiere un estricto control del procesado, secado y almacenamiento. Los resultados de la suma total de aflatoxinas fueron inferiores a lo permitido (2 µg/kg, o partes por billón, para la aflatoxina B1 y 4 µg/kg para la suma de las B1, B2, G1 y G2), si bien los de algunas muestras se acercaron al límite. Por último, el análisis de detección de transgénicos reveló que ninguno de los ocho productos contenía maíz genéticamente modificado.

CATA Y MEJOR RELACIÓN CALIDAD-PRECIO

En la cata participaron 30 consumidores habituales de este tipo de frutos secos, a los que se les preguntó por la apariencia, sabor, intensidad del sabor salado, sensación al masticar y combinación de ingredientes de estos ocho productos. Además, se les consultó qué ingrediente añadirían o aumentarían y cuál quitarían o reducirían en cada producto, así como por su preferencia y valoración global de cada muestra. La cata evidenció diferencias significativas en todos los parámetros, circunstancia poco habitual en los análisis sensoriales de esta revista. La principal conclusión es que Eagle Musik Selected Nuts, Eagle Cocktail Exótico, Mistercorn Mix 5, Facundo y Son Sánchez Fri- >

1a1 8 COCKTAILS DE FRUTOS SECOS



SON SÁNCHEZ "Fritos"

Bolsa de 500 gramos. Sale a 4,14 euros/kilo, el más barato. **Mejor relación calidad-precio.**
Ingredientes (pesados en laboratorio): cacahuets (53%), habas (14%), maíz (23%), garbanzos (9,5%), además de grasa vegetal, aceite vegetal y sal. Carece de frutos secos caros, como almendras, avellanas o pistachos.

Etiquetado incorrecto, la denominación de venta ("fritos") no es conforme a norma.

Uno de los más proteicos (el 22% del producto es proteína). En fibra, pese a su alto contenido (6,5%), no destaca. Aporta 533 calorías cada cien gramos, también en torno a la media de los otros siete productos analizados. El perfil de su grasa (un 23%, saturada) no es tan saludable como el de otros productos aquí comparados, que tienen en torno al 16% de saturados e incluso menos. Sal: el 1%, mucho menos que los tres más salados y más que otros, pero aceptable.

En cata, con 6,5 puntos, fue uno de los más preferidos. Gusta por "apariencia", "sabor" y por sus ingredientes. Recibió críticas por sus cacahuets con piel. Los catadores indicaron que, de poder hacerlo, añadirían avellanas y uvas pasas a este producto. Y quitarían o reducirían los garbanzos.



FACUNDO "Cocktail de frutos secos"

Bolsa de 200 gramos. Sale a 8,54 euros/kilo.
Ingredientes (pesados en laboratorio): maíz (35%), cacahuete repelado (23%), pipas de girasol peladas (23%), cacahuete pelado (19%), además de aceite vegetal y sal. Poca variedad, y ausencia de frutos secos caros, como almendras, avellanas o pistachos.

De los de más grasa (el 46% del producto) y proteína (21%) y uno de los más energéticos (589 calorías cada cien gramos, cuando otros no llegan a las 490 calorías). Sal: el 0,8%, uno de los que menos (los hay que superan el 3%, cuando se estima que a partir del 1,5% de sal un alimento ya es demasiado salado para la salud).

En cata obtiene 6,7 puntos y fue uno de los más preferidos. Gustó por sus ingredientes y por su "sabor" pero recibió críticas por contener "demasiadas pipas". Los catadores indicaron que, de poder hacerlo, añadirían avellanas a este producto. Y quitarían o reducirían las pipas.



SON SÁNCHEZ "Mezcla"

Bolsa de 500 gramos. Sale a 7,49 euros/kilo.
Ingredientes (pesados en laboratorio): cacahuets pelados (63%), garbanzos (12%), almendras (9%), avellanas (8,5%), pistachos (7%). Además, harina de arroz y sal.

Etiquetado incorrecto. La denominación de venta ("Mezcla") no es conforme a norma. Es uno de los más salados (3,35% de sal, duplica el contenido a partir del cual se considera que un alimento es demasiado salado, el 1,5%).

De los de más grasa (el 49%), el más proteico (25%) y uno de los más energéticos (587 calorías cada cien gramos, cuando en este comparativo varios tienen menos de 490 calorías). El de mayor contenido en minerales (cenizas: 5,8%).

En cata logra 6 puntos y queda en una posición intermedia en preferencias de los consumidores. Gusta por sus ingredientes y no es criticado por ninguno de los parámetros. Los catadores indicaron que, de poder hacerlo, añadirían maíz y uvas pasas a este producto. Y quitarían o reducirían los garbanzos.



EAGLE "Cocktail exótico"

Bolsa de 100 gramos. Sale a 14,56 euros/kilo, uno de los dos más caros, ambos a enorme diferencia de los demás. **A pesar de su elevado precio, una opción interesante.**

Ingredientes (pesados en laboratorio): avellanas (30,5%), papaya desecada (20%), pasas sin semilla (19%), almendra (18%), pasas golden sin semillas (10,5%), piñones (2%), además de aceite de girasol y sal. Contiene, y en abundancia, frutos secos e ingredientes caros.

Etiquetado incorrecto, la denominación de venta ("Cocktail exótico") no es conforme a norma. El de grasa con perfil más saludable (los insaturados representan el 92% de la grasa), el de más azúcares (24%, por las pasas y la papaya desecada) y el menos proteico (11%). Alto contenido en fibra (6,5%), pero no destaca. Apenas contiene sal (0,05%) y es uno de los menos energéticos (484 calorías cada cien gramos). Uno de los dos de menor contenido en minerales (cenizas: 2,4%).

En cata consigue 6 puntos y fue uno de los más preferidos. Gustó por su sabor y no resultó criticado por ninguno de los parámetros. Los catadores indicaron que, de poder hacerlo, añadirían cacahuets a este producto. Y quitarían o reducirían las uvas pasas.



EAGLE "Musik selected nuts"

Lata de 275 gramos. Sale a 15,18 euros/kilo, el más caro, a enorme diferencia de todos los demás excepto uno de su misma marca.

Ingredientes (pesados en laboratorio): cacahuets repelados (32%), anacardos (19%), almendras (14%), avellanas (14%), nueces de macadamia (12%), nueces pacana (9%). Contiene, en abundancia, frutos secos caros.

Etiquetado incorrecto, la denominación de venta, que además está en inglés ("selected nuts") no es conforme a norma.

En su composición, destaca por su abundante proteína (23%) y fibra (10%, el que más). Pero también es el de más grasa (59%) y el más energético (637 calorías cada cien gramos). Sal (1%), en la media.

En cata logra 7 puntos, figura entre los más preferidos y fue el mejor valorado. Gusta por sus ingredientes y por su "sabor" y no es criticado por ninguno de los parámetros. Los catadores indicaron que, de poder hacerlo, añadirían maíz y uvas pasas a este producto. Y quitarían o reducirían los cacahuets.



MISTERCORN MIXS "Cocktail de frutos secos y snacks"

Bolsa de 130 gramos. Sale a 7,51 euros el kilo.

Ingredientes (pesados en laboratorio): cacahuets pelados (34%), maíz (33%), garbanzos (15%), aceite de girasol, pasas (8%), además de sal, aroma, harinas de trigo y arroz, aditivos potenciadores de sabor E-621 y E-635, levadura inactiva y azúcar. Carece de frutos secos caros, como almendras, avellanas o pistachos. Y es el único con aditivos saborizantes, prescindibles en un producto de calidad.

El de más carbohidratos (49%), y el único que añade azúcar, pero también uno de los de menos grasa (25%) y menos energéticos (477 calorías cada cien gramos).

El único cuyo estado higiénico se comprobó mejorable: aunque no entraña riesgo para el consumidor, el recuento de mohos y levaduras fue significativamente superior al de los demás productos. Uno de los dos de menor contenido en minerales (cenizas: 2,5%).

En cata obtiene 6,7 puntos y fue uno de los más preferidos. Gusta por su sabor pero recibió críticas por sus ingredientes. Los catadores indicaron que, de poder hacerlo, aumentarían la cantidad de uvas pasas en este producto. Y quitarían o reducirían el maíz y los garbanzos.



BORGES "Mezcla surtido"

Bolsa de 250 gramos. Sale a 4,90 euros/kilo, uno de los más baratos.

Ingredientes (pesados en laboratorio): maíz frito y salado (45%), pipas de girasol tostadas y saladas (25%), cacahuete cáscara Brasil tostado y salado (13%), garbanzos tostados (10%), habas fritas y saladas (6,5%), además de aceite y/o grasa vegetal, sal, harina y antioxidante E-320. Uno de los dos que usan aditivos.

Etiquetado incorrecto, la denominación de venta ("mezcla surtido") no es conforme a norma.

El de grasa menos saludable (el 28% es saturada, cuando en la mayoría representa entre el 16% y el 8%) y uno de los tres demasiado salados (3,5% de sal, duplica sobradamente el contenido de sal a partir del cual se considera que un alimento es excesivamente salado, el 1,5%).

En cata, con sólo 5,2 puntos, fue uno de los menos preferidos. Se elogió su "sabor" pero recibió críticas por los ingredientes y por los frutos secos sin pelar. Los catadores indicaron que aumentarían la cantidad de cacahuets en este producto.



PLIS-PLAS "Popurri"

Bolsa de 170 gramos. Sale a 4,41 euros/kilo, el segundo más barato.

Ingredientes (pesados en laboratorio): maíz (26%), pipas de girasol (26%), cacahuets (21%), habas (11%), garbanzos (9%), anacardos (4%), pipas de calabaza (2%), cacahuets con cáscara (1%) y pasas sin semilla (0,1%). Además, sal, aceite vegetal y antioxidante E-312. Carece de frutos secos caros, como almendras, avellanas o pistachos. Se encontraron en cantidad ínfima (un único fruto) ingredientes no declarados: anacardo y pasa. Puede deberse a una contaminación accidental en la elaboración.

Etiquetado incorrecto. La denominación de venta ("popurri") no es conforme a norma. Además, el listado de ingredientes es confuso. El más salado (4% de sal), duplica sobradamente el contenido a partir del cual un alimento es demasiado salado, el 1,5%. Además, uno de los de grasa menos saludable (el 25%, saturada, cuando en la mayoría representa entre el 16% y el 8%).

En cata obtiene 5,6 puntos y fue uno de los menos preferidos. Gustó por su "sabor" y por los ingredientes, y recibió críticas por las pipas sin pelar. Los catadores indicaron que aumentarían la cantidad de cacahuets en este producto. Y quitarían o reducirían las pipas.



El más barato destacó
en la cata y es la mejor relación
calidad-precio

tos fueron superiores a las tres muestras restantes, y que Borges y Plis-Plas recibieron las peores valoraciones; Son Sánchez Mezcla ocupó una posición intermedia. El mejor valorado por los catadores fue Eagle Musik Selected Nuts, el más caro, a más de 15 euros el kilo. Si se atiende a composición nutricional, precio y resultados de cata, la mejor elección, esto es, la mejor relación calidad-precio de este comparativo es Son Sánchez Fritos. Para quien prefiera un producto más variado y con ingredientes más caros, una opción interesante es Eagle Cocktail Exótico.

FRUTOS SECOS Y GRASA

Casi el 50% de los frutos secos en crudo, es decir, al natural son lípidos (grasa). Sin embargo, el contenido medio de grasa de los ocho productos ha sido del 37%, a pesar de que (excepto Son Sánchez Mezcla) emplean aceite vegetal para la fritura. El empleo de ingredientes bajos en grasa, como uvas pasas, garbanzos o snacks con harinas, disminuye este contenido final de grasa. Es el caso de Eagle Cocktail Exótico, con un 30% de grasa, Mistercorn Mix 5 con un 25% y Borges con un 23%.

La muestra más grasa es Eagle Musik Selected Nuts (59%), que contiene nuez de macadamia y nuez pacana (al natural, 60%-70% de grasa) así como almendra y avellana (al natural, 54%). A ello se suma el aceite de girasol de la fritura. Los demás contienen entre el 30% de Plis-Plas y el 49% de Son Sánchez Mezcla, que a pesar de no usar aceite vegetal (según su etiqueta) y además de contener garbanzos y harina de arroz (poco grasos) tiene un contenido graso significativo, que puede deberse a su gran

contenido de cacahuets (63% del producto) y notable de almendras, avellanas y pistachos.

En los frutos secos al natural, el perfil de lípidos es saludable porque abundan los ácidos grasos insaturados (ácido oleico en mayor cantidad en almendras y avellanas y ácido linoleico abundante en cacahuets y nueces), grasas cardioprotectoras. Los frutos secos son ricos en ácidos grasos esenciales, que nuestro organismo humano es incapaz de crear. Los cacahuets son los frutos secos más ricos en grasa saturada (16%), la menos saludable.

El tipo de aceite vegetal usado en la fritura influirá en la calidad final de la grasa del producto. El empleo de aceite de girasol (lo declaran las dos muestras de Eagle y Mistercorn Mix5) no perjudica el perfil lipídico del producto; al contrario, lo mejora. Estas tres muestras, junto con Son Sánchez mezcla (el único que no emplea aceite) son las de mayor porcentaje de ácidos grasos insaturados: Eagle cocktail exótico 92%; Eagle Musik selected nuts 86%; Mistercorn Mix 5 y Son Sánchez mezcla 84%.

El resto, (Facundo, Son Sánchez fritos, Plis-Plas y Borges), dicen añadir “aceites vegetales”, pero no especifican de cuál se trata. El análisis no permite saberlo debido a la mezcla de ácidos grasos que provienen de distintas fuentes de frutos secos, pero sí puede decirse que su perfil lipídico, que sigue dominado por los ácidos grasos insaturados, no es tan saludable como el de los que declaran añadir aceite de girasol. Son Sánchez fritos y Borges declaran añadir “grasa vegetal” (saturada, probablemente palma u otro vegetal tropical). Estos dos productos, junto con Plis plas son los de más grasa saturada del comparativo. //