

# Patatas fritas de bolsa, crujiente explosión de sabor

Con una amplia variedad de alternativas, este producto atrae a todos los públicos por su gran palatabilidad, a pesar de que se ubica en el vértice de la pirámide nutricional

Ocupan un lugar preferente en todo tipo de mesas: aquellas en las que se soplan velas, se celebran nacimientos, se estudia y se juega a las cartas o a los videojuegos. Gustan a todos (pequeños, grandes y medianos) y, dada su variedad –se comercializan más de 15 tipos de patatas fritas de bolsa diferentes–, pocos son los que se resisten a su sabor. De hecho, la industria de este tipo de patatas fritas está en continua evolución para que su fórmula siga pareciendo placentera, una receta basada en la mezcla de grasas, sal y el almidón propio de la patata que, además de sabrosa, resulta adictiva.

Para el sector de la alimentación es un *snack* en alza, que presenta un crecimiento de ventas del 5% anual. Según la Asociación de Fabricantes de Aperitivos (AFAP), en 2013 cada español consumió 1,39 kg de patatas fritas de bolsa. Una cifra que jamás se hubiera imaginado George Crum, su impulsor, cuando en el año 1853 decidió darle una lección a un cliente. Este cocinero trabajaba en el restaurante *Moon Lake Lodge's* en Nueva York y harto de las continuas quejas de un cliente habitual, quien siempre le recriminaba que no cortaba lo suficientemente finas las patatas fritas, decidió darle una lección. Las cortó excesivamente delgadas para que no pudieran pincharse con

el tenedor. El cliente quedó sorprendido y muy satisfecho. Pronto, todos los clientes empezaron a pedir aquella nueva y extraña especialidad, a la que bautizaron como *Saratoga Chips*. El éxito continuó aumentando y, en 1920, se inventó la primera máquina mondadora de patatas y las tipo *chips* comenzaron a ser exactamente como se conocen en la actualidad.

## GRAN DIVERSIDAD

En la actualidad, se pueden encontrar en el mercado multitud de patatas fritas de bolsa: lisas, onduladas, de sabores, selectas, *light*, etc. Ninguna, salvo las tipo *light* y las moradas, presentan muchas diferencias nutricionales entre ellas.

Ahora bien, conviene tener clara cuál es la diferencia entre los *snacks* en general y las patatas fritas en bolsa:

❖ **Snacks:** son productos de pequeño peso por unidad, manufacturados fundamentalmente a partir de almidón procedente de productos tales como patatas, maíz, arroz, trigo y otros vegetales y otros ingredientes alimenticios. Se elaboran por extrusión, troquelado u otras operaciones y pueden freírse en aceite o grasa comestible.





♦♦**Patatas fritas:** se obtienen a partir de patatas sanas, peladas, debidamente lavadas, cortadas y fritas en aceite de oliva u otros aceites y grasas vegetales comestibles.

En definitiva, el mundo del aperitivo es muy amplio. Los *snacks* y las patatas fritas son dos productos similares. Su nomenclatura es diferente, pero su valor nutricional es similar, de manera que ambos productos se valoran dentro de una dieta saludable con un consumo que se aconseja moderado.

### SU LUGAR EN LA DIETA

La "Guía de la Alimentación Saludable" propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) sitúa a las patatas en la base de la pirámide de la alimentación y propone como frecuencia de consumo saludable entre 4 y 6 raciones diarias, junto con el pan, el arroz, la pasta y los cereales. Sin embargo, las patatas *chips* de elaboración industrial se consideran *snacks* y están situadas en el vértice de la pirámide.

Cada español ingirió 1,39 kilos de patatas fritas en 2013, según la AFAP. Un dato que no se considerará excesivo, siempre y cuando este consumo no desplace el de otros alimentos más saludables y de mejor densidad nutricional. Tener como costumbre realizar este tipo de picoteo puede alterar el patrón de una dieta saludable.

Por regla general, las patatas fritas de bolsa suelen gustar a todo el mundo. Sus potenciales consumidores tienen un rango de edad muy amplio, aunque el público más frecuente se encuentra entre los jóvenes.

Y ¿qué factores hacen tan atractivo a este producto? Su altísima palatabilidad (o cualidad de ser grato al paladar), el bajo poder saciante, su facilidad de uso, la rapidez con que desaparecen en nuestra boca y la posible activación de nuestro sistema de recompensa. Todo ello

hace que se pueda considerar a las patatas *chips* como un alimento con componentes adictivos.

Además, consideramos lo *crunchy* divertido. Se buscan productos que mezclen texturas diferentes, entre las que destaca la textura crujiente y crocante. Esto sucede porque tendemos a asociar la textura crujiente a frescura y abundancia de sabor.

Con todo, es importante contextualizar las patatas fritas de bolsa dentro de nuestra alimentación y establecer una frecuencia de consumo saludable. Sin embargo, no existe un consenso al respecto. Aun así, es importante insistir en el uso del tamaño pequeño de las bolsas, ya que la evidencia científica más actual confirma que el tamaño de las raciones influye en la cantidad que comemos. Este consejo cobra más importancia con todos los alimentos ultraprocesados que hoy en día tenemos a nuestro alcance.

### HACIA LO SALUDABLE

Los expertos en *marketing* han observado que los jóvenes muestran cada vez más interés por consumir *snacks* con un perfil nutritivo alto y saludable. De hecho, los productores ya han empezado a reformular el producto con ingredientes más naturales. Por ejemplo, en vez de utilizar potenciadores del sabor como el glutamato monosódico, usan ahora condimentos como el pimentón. Los colorantes artificiales se reemplazan por pigmentos vegetales extraídos de coles, zanahorias y remolachas. El aceite demandado está siendo el de oliva frente a otros aceites y grasas.

A este respecto, cabe reseñar que cualquier aditivo que utiliza la industria alimentaria es seguro para el consumo, ya que se cuentan con legislación y el aval de las organizaciones sanitarias que velan por nuestra seguridad alimentaria. Otra cosa muy diferente sería la de valorar si estos aditivos nos ayudan a mantener una relación saludable con estos productos. La respuesta es contundente: no.

Los profesionales en el ámbito de la salud y la alimentación consideran que la industria debe cambiar para esforzarse en presentar un producto más saludable, sobre todo, en aquellas patatas que sin duda alguna van destinadas al público infantil.

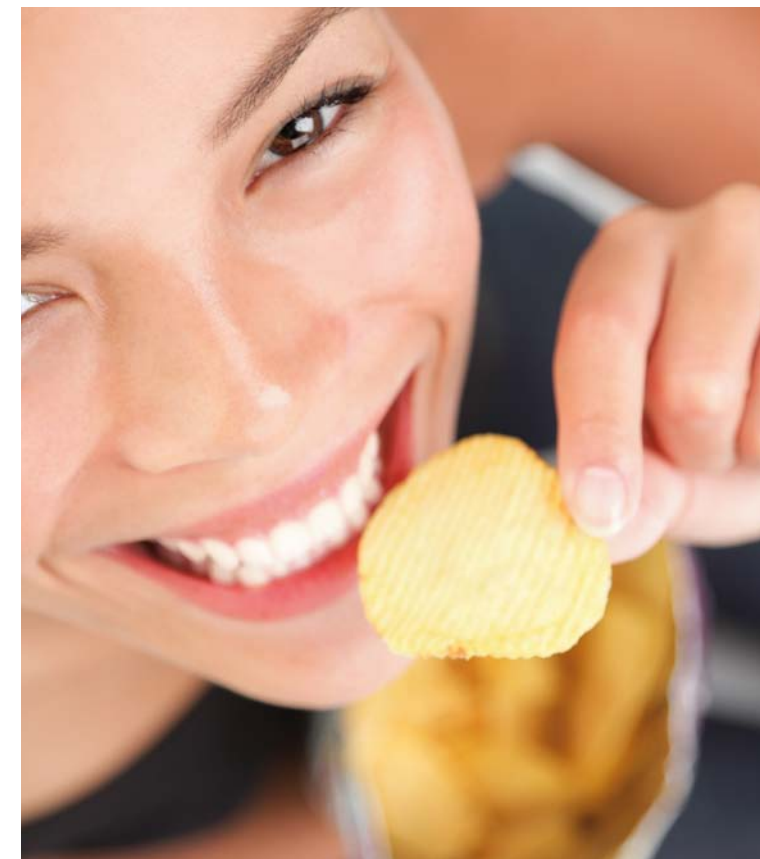
En este sentido, hay empresas que han pensado en introducir patatas con polvo de frutas para enriquecerlas y mejorar así su perfil nutricional, aumentando la fibra, las vitaminas y los minerales. Estas compañías incluso han hecho estudios y saben que tendrían buena aceptación. Sin embargo, es solo una opción a valorar a la hora de elegir nuestras *chips*. Jamás debe utilizarse para sustituir el consumo de fruta fresca. Por muy saludable que sea su formulación, siempre serán aperitivos. Con todo, este es un ejemplo de cómo una demanda social actúa en beneficio de la población, consiguiendo así que se elaboren aperitivos de mejor valor nutricional.

### SEMÁFORO NUTRICIONAL

A la hora de analizar las patatas fritas de bolsa desde un punto de vista nutricional, se han seleccionado 23 muestras de producto (los más representativos del mercado), categorizadas de acuerdo a la clasificación de la AFAP. En total, se han incluido 6 unidades de tipo básico, 5 de sabores, 4 de selección, 3 de churrería ("estilo casero" o "tradicional"), 4 *light* y 1 de color morado. Este último tipo destaca por su alto contenido en almidón y antocianinas (pigmentos responsables de su color morado) y, por tanto, con propiedades antioxidantes y antimicrobianas. Su inconveniente es que a estas patatas fritas violetas se les confiere una apariencia *gourmet* y pueden llegar a ser hasta 12 veces más caras que otras *chips* de estilo básico. Un obstáculo, desde un punto de vista de nutrición comunitaria, a la hora de realizar una elección saludable, ya que va en contra de la prevención de sobrepeso y obesidad de nuestro país.

En cualquier caso, el semáforo nutricional (ver tabla en la página siguiente) se basa en una ración de consumo de 30 gramos, es decir, una bolsa pequeña de patatas fritas. Aun así, el análisis reveló que una bolsa de patatas fritas suele rondar los 120 gramos y el valor energético medio de una de estas bolsas suele superar las 700 kcal, o lo que es lo mismo, lo equivalente a toda una comida o cena saludable (como la compuesta por abundante ensalada verde, rodaja de salmón a la plancha con puré de patata y espárragos trigueros, fruta y rebanada de pan integral).

En el mercado ya existe la versión *light* de muchas patatas fritas. Esto indica que, según la legislación, deben contener un 30% menos de calorías con respecto al producto original. Lo logran reduciendo el tiempo de fritura y horneándolas. Aun así, hay que seguir considerando este producto como altamente energético, con una media de 460 kcal por cada 100 gramos.



## La sostenibilidad

Según el antiguo Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN), una alimentación saludable debe ser, entre otras consideraciones, sostenible y asequible. Las patatas fritas industriales de bolsa no se pueden considerar un alimento sostenible.

Empezando por la propia patata, la industria utiliza variedades que le resultan rentables (las especialmente seleccionadas para elaborar *chips* son del tipo Saturna, Bintje, Lady Roseta, Hermes y Erntestolz) y las llevan allí donde esté su empresa de fabricación. Por lo tanto, es evidente que se genera un gasto de carbono muy elevado solamente en el desplazamiento de la materia prima.

Además, se calcula que para conseguir una tonelada de patatas fritas son necesarias cuatro toneladas de patatas frescas. El consumidor debería conocer el gasto hídrico, energético y el desperdicio que tienen las patatas fritas para valorarlo a la hora de hacer su compra.

Cabe recordar que, en ocasiones, aunque cada vez menos, la industria utiliza aceite de palma para las frituras de las patatas. Debido a malas prácticas en algunas plantaciones de palma aceitera, se cuestiona la sostenibilidad de los productos que usen este aceite, incluso si llevan sellos o certificaciones RSPO (Mesa Redonda sobre el Aceite de Palma Sostenible) o *GreenPalm*, también envueltos en polémica.

Por su parte, en cuanto a su embalaje, está herméticamente diseñado para cumplir con las necesidades de conservación y de seguridad alimentaria del producto. Por requerimiento del R.D 126/1989, las patatas fritas no deben sobrepasar el 3% de humedad. Pero estas bolsas deben ser un nuevo reto para la industria alimentaria con el fin de que en un futuro sean, como mínimo, sustituidas por bolsas biodegradables.





Por otra parte, las patatas fritas en bolsa analizadas contienen los hidratos de carbono habituales en estas hortalizas, entre un 50% y un 60% del producto. Es curioso comprobar que las *light* contienen más cantidad de este nutriente que su versión original, que incluye más grasas. Con respecto a las grasas, es un producto de corte fino donde la absorción de aceite es considerable. Esto significa que el valor medio por 100 gramos de producto suele ser de unos 20 gramos para la versión *light* y unos 35 gramos para la versión tradicional.

Dos de los factores que influyen en la absorción de aceite son el grosor de la patata y su composición. Por un lado, las patatas finas absorben más aceite que las de corte grueso y, por otro lado, si además de patata le han añadido harinas o féculas de patata, también influirán en la absorción de los aceites, aunque entonces ya no tendremos patatas fritas sino un *snack* procesado.



Seguramente para evitar el exceso de grasas, hace ya algunos años que se comercializaron las *chips* "al horno". Aunque es cierto que absorben mucho menos aceite, no están exentas de polémica. La agencia del gobierno de los Estados Unidos responsable de la regulación de alimentos, medicamentos, cosméticos, aparatos médicos, productos biológicos y derivados sanguíneos (FDA, en sus siglas en inglés) advierte que, cuando se hornea la patata, la formación de acrilamidas puede triplicar a las que se forman en una fritura convencional. La acrilamida es un compuesto orgánico resultante de la "reacción de Maillard" que se produce en los alimentos como las patatas al freírse o las galletas al hornearse. Este compuesto es el responsable del color y sabor típico de las frituras, pero también está reconocido por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, en sus siglas en inglés) como un probable cancerígeno para el ser humano.

En cuanto a la calidad de la grasa, los aceites de frituras más empleados son el de girasol y el vegetal, sin especificar la procedencia. También se usan aceites de maíz, oliva, girasol alto oleico e incluso oliva virgen extra. Esto produce una variabilidad enorme de los porcentajes de AGS (ácidos grasos saturados). Aunque los fabricantes tienen cada vez más en cuenta este parámetro y tratan de mejorarlo, aún se siguen encontrando algunas marcas con porcentajes muy alejados a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por otra parte, las patatas no se consideran una fuente proteica de interés en ninguna de sus versiones. Además, la cantidad de fibra que contienen es pequeña si se compara con la de frutas, verduras y hortalizas. Solo aportan entre 2 y 7 gramos por cada 100 gramos), cantidades pequeñas si se comparan con las de las frutas, verduras y hortalizas.

### SAL, UN PUNTO EN CONTRA

En cuanto a los minerales, la fracción menos saludable de este producto es la sal. Puede expresarse en gramos de sal o de sodio. En este último caso, para saber exactamente a qué cantidad de sal hace referencia, únicamente se debe multiplicar esa cantidad por 2,5.

La OMS dicta que la cantidad diaria de sal que no debe superarse es la de 5 gramos (o 2 gramos de sodio) al día. En España, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) ha firmado un convenio con la AFAP, por el cual el sector de fabricantes de aperitivos se compromete a la reducción adicional de un 5% del contenido medio de sal en patatas fritas y *snacks* en los próximos cinco años. Pocas veces hay tanta unanimidad al respecto. Hay que recordar que el consumo excesivo de sal implica un factor de riesgo elevado de padecer hipertensión, enfermedades cardiovasculares o accidentes cerebrovasculares.

La cantidad de sal de las patatas fritas varía según el fabricante. En el análisis nutricional, se ha comprobado que el tipo de patata no determina la cantidad de sal. Podríamos pensar que las patatas saborizadas, o las llamadas "al punto de sal", son más saladas que las básicas o cualquier otra. Nada más lejos de la realidad. Es únicamente una formulación del fabricante.

Según indica el semáforo nutricional, el valor aproximado de una bolsa estándar (120 gramos) puede estar alrededor de los 2 gramos de sal, con lo que solamente quedarían 3 gramos de consumo de sal. Si tenemos en cuenta que los propios alimentos, incluso el agua, contienen sodio, la cantidad que queda para sazonar es mínima, más bien ninguna. Aproximadamen-



te el 10% de la ingesta de sodio comestible proviene de los alimentos frescos. Alrededor de un 15% es agregado durante su preparación o en la mesa y el resto proviene de los alimentos procesados. Ante esta realidad, las patatas bajas en sal son una opción a tener en cuenta, no solo para individuos con patologías, sino para todos. Por esto conviene, además, comprar bolsas pequeñas y no grandes.

Por último, la vitamina que más destaca en las patatas es la vitamina C, pero para conseguir una octava parte de las necesidades diarias, se necesitaría consumir más de una bolsa de las grandes, lo cual no compensaría en absoluto. Lo mismo ocurre con las vitaminas B1, B6 y folatos. Es más aconsejable comerse una pieza de fruta u hortaliza fresca.



### PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS PATATAS FRITAS DE BOLSA\*: ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?

| UNA RACIÓN DE PRODUCTO:<br>30 G (UNA BOLSA PEQUEÑA) | ENERGÍA |                     | GRASA |                     | GRASAS SATURADAS |                     | AZÚCARES |                     | SAL |                     | FIBRA |                     |
|---|---------|---------------------|-------|---------------------|------------------|---------------------|----------|---------------------|-----|---------------------|-------|---------------------|
|   | (kcal)  | % IR <sup>(1)</sup> | (g)   | % IR <sup>(1)</sup> | (g)              | % IR <sup>(1)</sup> | (g)      | % IR <sup>(1)</sup> | (g) | % IR <sup>(1)</sup> | (g)   | % IR <sup>(1)</sup> |
| Básicas   | 159,4   | 8,0                 | 11,0  | 15,6                | 2,3              | 11,3                | 0,2      | 0,2                 | 0,4 | 8,0                 | 1,2   | 5,2                 |
| Sabores   | 164,1   | 8,2                 | 11,5  | 16,5                | 1,9              | 9,6                 | 0,8      | 0,9                 | 0,6 | 12,0                | 1,1   | 4,8                 |
| Selección   | 158,5   | 7,9                 | 11,3  | 16,1                | 1,2              | 5,9                 | 0,2      | 0,3                 | 0,5 | 10,1                | 1,0   | 4,3                 |
| Churrería   | 157,5   | 7,9                 | 11,4  | 16,3                | 1,1              | 5,7                 | 0,2      | 0,2                 | 0,5 | 10,2                | 1,7   | 7,1                 |
| Light   | 139,4   | 7,0                 | 5,1   | 7,2                 | 0,2              | 1,2                 | 0,2      | 0,3                 | 0,6 | 11,1                | 0,7   | 2,9                 |
| Moradas   | 159,6   | 8,0                 | -     | -                   | 1,1              | 5,4                 | 0,7      | 0,8                 | 0,2 | 4,1                 | -     | -                   |

\*Semáforo nutricional de 23 de patatas fritas de bolsa (6 unidades de tipo básico, 5 de sabores, 4 de selección, 3 de churrería, 4 *lights* y 1 de color morado), según una ración de consumo: 30 gramos, es decir, una bolsa pequeña. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



## SUGERENCIAS DE COMPRA

Es un hecho que las patatas fritas de bolsa nos atraen y disfrutamos al máximo de su sabor y de su sonoridad en el interior de nuestra boca. Con moderación, pueden convertir nuestro aperitivo en una muy grata experiencia. He aquí algunas sugerencias:



### Quienes cuidan su línea

Es casi imposible probar una patata frita y no sucumbir a la tentación de la siguiente. Además de tener esto en cuenta, es importante elegir bien qué patatas usaremos para el aperitivo. Las versiones *light* y las que recurren a otras técnicas de cocción, como el horno, son la mejor opción, ya que contienen menos grasa que las originales.

### Las personas con hipertensión

Las patatas fritas son un aperitivo que contiene mucha sal. En la actualidad, consumimos casi 10 gramos de sal al día, el doble del máximo recomendado. Por lo tanto, es un alimento a vigilar en todos los casos, más aún en quienes tienen problemas de hipertensión. Las versiones bajas en sal son las más adecuadas para hacer una excepción en la dieta.

### Los paladares tradicionales

Quienes buscan el sabor de la infancia y prefieren lo clásico a la innovación tienen unas cuantas opciones. Muchas marcas comercializan patatas fritas "artesanas" o "estilo casero", hechas en aceite de oliva, como se elaboraban en las churrerías.

### Los aventureros del sabor

La innovación alimentaria también llega al mundo de las patatas fritas, donde hoy en día es posible encontrar variedades muy curiosas: con sabor a queso, jamón, mostaza y miel, alioli, barbacoa... Incluso también hay patatas con chile y a la vinagreta, para quienes les gusten los sabores más intensos.

### Quienes prefieren cocinarlas en casa

Se pelan quitando la piel si está verdosa y se eliminan las vetas negras de la superficie. Se introducen en agua para evitar que se oxiden. Se cortan en redondo y muy finas. Al freír, se las deja humedecidas y se fríen con aceite de oliva y en poca cantidad.



## Patatas con sabor a cola y a sopa de pescado agria

Es precisamente el sabor el aspecto más curioso de las patatas fritas en bolsa. La gama de sabores es espectacular. En España, somos muy tradicionales y las que más gustan son las versiones al jamón, de queso, de cebolla o barbacoa. Pero hay muchas más. En China, existen las "Pepsi and Chicken" (de pollo y cola) o las "Hot and Sour Fish Soup" (patatas de sopa de pescado agria y picante). En Estados Unidos las de sabor a hamburguesa con queso o con sabor a capuchino. Y muchas más.

La industria se adapta a los gustos de cada consumidor sin mayor problema. Y ¿cómo lo hace? Una vez loncheada y frita, la patata ya puede envasarse. Es justo antes del envasado, mediante unos tambores gigantes donde las *chips* giran a gran velocidad, cuando se recubren de sal o del extracto que corresponda a cada sabor escogido. Como el saborizante queda impregnado en la superficie, el impacto en boca es inmediato.

A veces, solemos relacionarlo con la cantidad de sal, pero realmente no es así. Estos saborizantes o aromatizantes no tienen por qué ser un aroma artificial sin más. Con mayor asiduidad, la industria utiliza la pulverización con alimentos naturales para sazonar las patatas. Así es como se consigue, en muchas ocasiones, el sabor a queso o el de jamón. Una práctica que suele encarecer el producto, pero que, a su vez, permite presentar un aperitivo mucho más "natural".





## Concisión en las etiquetas

Con la llegada del reglamento europeo 1169/2011, los etiquetados de los alimentos tienen que ser más transparentes. El punto fuerte de esta norma es el listado de 14 alérgenos. Define cada uno de ellos y expone cómo deberían tratarse, todo con el fin de que el consumidor final disponga de toda la información.

Asimismo, este reglamento hace referencia a las grasas y a su descripción. Cuando entre en vigor, los aceites o grasas vegetales podrán agruparse bajo el nombre “aceites vegetales” o “grasas vegetales”, pero acto seguido, y he aquí la novedad, debe indicarse seguidamente el vegetal específico. Por tanto, se espera que se mencione con exactitud el aceite con el que se fríen las patatas, ya que ese aceite forma parte del producto como ingrediente. Eso sí, aún habrá que esperar un poco porque no será hasta el 13 de diciembre (de este mismo año) cuando esta parte del reglamento entre en vigor definitivamente.

## Apuntes para el ahorro

Las patatas fritas en bolsa, más que un mundo, constituyen un universo. La variedad de opciones, sabores, tamaños y formas es inmensa, como también lo es la horquilla de precios. Para hacerse una idea, entre la opción más barata y la más cara hay 12 euros de diferencia por kilo. O, dicho de otro modo, por lo que vale un paquete de las patatas fritas más costosas se pueden comprar cinco de las más económicas. ¿Qué conviene más? ¿Cómo ahorrar? Si el consumo es ocasional y moderado – como debería ser en el marco de una dieta saludable –, el factor de ahorro no es tan pronunciado. Una pequeña bolsa cada tanto no marcará la diferencia en nuestra cesta de la compra. Sin embargo, hay ocasiones en las que compramos más. Por ejemplo, cuando celebramos una reunión o un cumpleaños. Para estos casos, además de los gustos, conviene tener en cuenta estos datos:



› Las patatas fritas sencillas, las tradicionales, son las más económicas. Aunque se pueden encontrar formatos y marcas costosas (como las patatas Sarriegui, que cuestan unos 13 euros el kilo), la mayoría son más baratas. Entre las opciones más convenientes encontramos Eroski Basic, Lay's super ahorro, Chips Artesanas Vidal y EROSKI estilo caseras. Cuestan entre 3 y 6 euros el kilo.

› Las presentaciones *light*, con menos sal o menos calorías son más costosas. La elección más económica, Eroski Sannia, cuesta casi 8 euros el kilo. Es posible encontrar alguna oferta puntual con otras marcas que, por ejemplo, promocionan el segundo paquete con un interesante porcentaje de descuento.



› Las patatas de sabores son las más caras. Como en el caso de las *light*, la opción más económica –Lay's de mostaza y miel– cuesta casi 8 euros el kilo. Entre las más costosas encontramos las Kettle Chips, cuyo precio es exactamente el doble.

› Es importante prestar atención al tipo de envase: las bolsas grandes y los packs de aperitivos combinados suelen ser más económicos. También hay que estar atentos a las ofertas puntuales, ya que las distintas marcas suelen hacer promociones de descuento (sobre todo, al comprar dos bolsas).

› Por último, conviene recordar que las patatas fritas embolsadas, en pequeñas cantidades, suponen un ahorro de tiempo, aceite y energía eléctrica o gas. Así y todo, si vamos a consumir cantidades más grandes en una ocasión puntual, podemos prepararlas en casa. Son fáciles de hacer, podemos aderezarlas según nuestros gustos y estarán deliciosas.