

Guisos preparados, tradición envasada

La utilización de conservas en lata, bandejas o blísters no está reñida con un estilo de vida saludable, la clave está en elegir los más equilibrados en cuanto a ingredientes

Una lata o una bandeja y unos minutos en el microondas o en el cazo es todo lo que se necesita para comer un buen plato de guiso. Si hay poco tiempo y se quiere comer bien, la industria alimentaria pone a nuestra disposición conservas de guisos precocinados, cuya calidad ha mejorado en los últimos tiempos. Estas conservas permiten comer "como en casa", pero en un abrir y cerrar de ojos... o de latas.

La innovación ayuda a sortear ese abismo que nos separa de una época en la que había más tiempo, cuando nuestras madres o abuelas nos deleitaban con deliciosos guisos preparados a fuego lento y con mimo. Quizá entonces no dispusieran de todos los ingredientes que deseaban, pero aquellos platos suplían las carencias con ingenio y dedicación. Hoy, en cambio, abundan los alimentos que tenemos al alcance de la mano. Lo que escasea es el tiempo. Así, es muy fácil conseguir unos garbanzos, pero no es tan simple comer un cocido porque para prepararlo se necesita planificación, incluso con la olla exprés.

Irremediablemente, la cultura y la alimentación van unidas. En la actualidad, no todo el mundo dispone del tiempo necesario para disfrutar de estas maravillas del "slow food". Por el contrario, se consolida un estilo de vida que sustituye las recetas tradicionales con alimentos ya preparados que simplifican la tarea. Estos alimentos de conveniencia podrían ser defini-

dos como aquellos platos en los que una parte significativa del tiempo, la energía o la habilidad culinaria es asumida por el fabricante, liberando de esta tarea al consumidor final.

PLATOS PRECOCINADOS

La tendencia hacia el consumo de los platos precocinados ya se ha venido manifestando anteriormente en otros países como Estados Unidos, Francia o Gran Bretaña, un país donde la venta de estos productos alcanza casi la mitad del conjunto de todos los alimentos. En España, las estadísticas del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPAMA) también reflejan una tendencia al alza.

La vida acelerada que se impone hace que recurramos cada vez más a estos alimentos "listos para comer". Tradicionalmente, esto se hacía utilizando embutidos o conservas, pero la irrupción en el mercado de los productos precocinados ha hecho que en los últimos años los podamos tener siempre disponibles en casa sin necesidad de comprar los productos frescos que componen el plato final. Cada vez se producen platos precocinados más variados y, también, más elaborados. El mercado alimentario nos ofrece en la actualidad productos de conveniencia en diferentes formatos, sometidos a un mayor o menor grado de procesamiento, entre los que se encuentran los guisos y potajes, las fabadas o los cocidos.



No siempre el formato precocinado es enemigo de una comida rica y de unos buenos hábitos alimenticios. En el mercado *gourmet*, cada vez hay más platos preparados de alta calidad, ideados para comer en pocos minutos con un simple golpe de horno, el uso del microondas o un baño maría. Si bien su buena conservación permite obtener sabores y texturas muy buenas, su precio suele ser elevado. Encontramos, como alternativa, platos enlatados o presentados en barquetas plásticas, de calidad variable, que reproducen recetas más humildes y populares que nos permiten ganar en comodidad y rapidez sin renunciar al sabor, y por un precio mucho más ajustado.

SU LUGAR EN LA DIETA

El consumo de platos preparados en España sigue siendo residual. Según los datos del Panel del Consumo Alimentario del MAPAMA, esta partida dentro del gasto alimentario apenas alcanza el 3,3% en 2015. Por tanto, en términos medios cada español consume al año 12,3 kg de platos preparados y gasta 50,3 euros según la misma fuente.

Dentro de esta partida y según la Asociación Española de Fabricantes de Productos Preparados, hace años que el peso recae principalmente en *pizzas*, *canelones* y *lasañas* (productos tanto refrigerados como congelados), así como en cremas y sopas y, en menor medida, en conservas de guisos enlatados o refrigerados (aunque este ha demostrado ser un sector en constante evolución).

En concreto y si analizamos el período de enero a diciembre de 2015, el consumo de platos preparados en conserva de carne superó los 13 millones de kilos y el de legumbres los 8 millones, de un total de 306 millones de kilos que supusieron en valor total.

En cualquier caso, dejando a un lado las cifras, es posible llevar una alimentación saludable y equilibrada incorporando conservas en lata a nuestra dieta. El valor nutritivo de nuestra alimentación depende del conjunto de nuestra dieta, no debemos cometer el error de hacer recaer este valor sobre un alimento en concreto.

La clave está en que nuestra dieta se componga de alimentos poco procesados de todos los grupos, vegetales y animales: cereales, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, patatas, carnes, huevos, pescados y productos lácteos en las cantidades necesarias para nuestro buen estado físico. Si restringimos algún grupo alimentario –porque seguimos, por ejemplo, una dieta vegetariana, o porque tenemos intolerancia a la lactosa o al gluten–, conviene contar con la supervisión de un dietista-nutricionista, un profesional que asegure la ingesta de nutrientes fundamentales, al mismo tiempo que se adapta

a gustos y preferencias, estado fisiológico y actividad física que realice el individuo.

En ese contexto, la utilización de conservas en lata es perfectamente adecuado y no está reñida con un estilo de vida saludable. El momento de la compra de los productos procesados es clave para una buena elección que nos garantice llevarnos a casa el mejor de ellos, el más equilibrado y saludable en cuanto a ingredientes y que será al que echaremos mano en caso de que el tiempo apremie.

Así y todo, los alimentos más significativos y frescos no deben desaparecer ni ser sustituidos de forma recurrente por productos excesivamente elaborados. Aceite de oliva, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pescados, cereales integrales o frutos secos son nuestros aliados si buscamos salud.

QUINTA GAMA

Las latas de comida preparada han ido evolucionando hacia la quinta gama. Este tipo de conservas son las más novedosas y son aquellas que ya se presentan cocinadas y que se comercializan envasadas y refrigeradas.

Para su consumo se requiere un calentamiento previo, en horno normal o en microondas, sin necesidad de grandes manipulaciones y muchas veces en el propio envase. Son platos envasados normalmente en atmósferas modificadas o al vacío para prolongar su vida útil. Pero, como no siempre es así, conviene atender a la fecha de caducidad indicada por el fabricante.

Pero, ¿pierden nutrientes durante el proceso de elaboración? En el caso de las legumbres en conserva, no se advierten pérdidas importantes de nutrientes. Durante la cocción, la legumbre absorbe gran cantidad de agua, de manera que,

de su peso escurrido, el 65% aproximadamente es agua, el 10% proteína y cerca del 20% carbohidratos. El contenido en hierro de las legumbres en conserva es similar al de las legumbres cocinadas en casa.

En líneas generales, el contenido de nutrientes de los guisos preparados en lata (tanto los basados en cárnicos como los de legumbres) pueden analizarse de la siguiente forma:

❖ **Proteínas:** Los mayores valores los encontramos en los platos precocinados a base de cárnicos (como albóndigas o ternera), que presentan entre 8 y 10 g por cada 100 g de producto. Pero no debemos despreciar los casi 4 g por cada 100 g de unos garbanzos con espinacas, teniendo en cuenta que hacemos una ración de aproximadamente 200 g.

❖ **Vitaminas.** La presencia de ciertas vitaminas en algunos alimentos puede reducirse hasta en un 50% después de una semana de haber sido recolectados, incluso estando refrigerados. Otras, como la vitamina C o la vitamina B (folato o ácido fólico) se destruyen con facilidad si las condiciones de almacenamiento son inadecuadas. El proceso de esterilización y enlatado conlleva una reducción de estos nutrientes pero, a partir de ese momento, su concentración permanece estable durante su vida útil. Por ello es fundamental (y habitual) que en la elaboración de estos productos se utilicen ingredientes fresquísimos. El consumo de una ración media de legumbre (80 g de legumbre seca, que equivale a 150-200 g de legumbre ya cocida) nos aporta entre un 60% y un 70% de ácido fólico. La proporción de vitamina E aumenta en un 35% si comparamos la legumbre cocida en casa con la enlatada.



Los guisos preparados y los aditivos

Los aditivos más usados son los **conservantes** como el ácido benzoico (del E-210 al E-213) o benzoatos de sodio (E-211). Su función es retardar o impedir la descomposición de los alimentos que provocan los microorganismos. También pueden estar presentes los **antioxidantes**, algunos muy comunes, como el ácido ascórbico y sus sales (del E-300 al E-304), los tocoferoles (del E-307 al E-309) o el ácido cítrico (E-330), que evitan la oxidación de los alimentos, tanto a nivel de textura como de color. Estos aditivos evitan que los productos alimentarios se queden rancios.

Bien utilizados, los aditivos contribuyen a la calidad y seguridad alimentaria del producto. Sin embargo, debemos evitar algunos como el glutamato monosódico, un potenciador del sabor muy habitual en los platos precocinados y en la industria de la comida “rápida”. Su ingesta se ha asociado a un mayor riesgo de síndrome metabólico, es decir, un conjunto de factores implicados en el riesgo cardiovascular, como la hipertensión arterial o la obesidad abdominal. También hay que estar atentos a los aditivos que enmascaren la calidad real del producto, como los espesantes (harina de trigo, fécula de maíz o patata) o colorantes, que pueden disimular el valor real de este tipo de alimentos.

Los enlatados suelen contener menos aditivos en general (incluso podemos encontrarlos “sin aditivos”), ya que el proceso térmico al que son sometidos permite una larga conservación que aleja el riesgo de contaminación microbiana. Así, los aditivos son más comunes en los preparados que se presentan en bandejas, barquetas o blísters, ya que al no estar sometidos a tratamiento térmico agresivo para mantener su textura original y propiedades, son productos con una caducidad más corta, con un promedio de 10 días de vida útil.



❖ **Hidratos de carbono.** El principal componente de los potajes enlatados son los hidratos de carbono. Las legumbres, por tanto, constituyen un alimento energético y muy adecuado como dieta básica para adolescentes, para personas sometidas a grandes esfuerzos y es un plato óptimo en la mesa de los diabéticos.

❖ El consumo de una ración media de legumbres en conserva garantiza la ingesta del 50% de la cantidad diaria de **fibra** recomendada, cerca del 30% de vitamina B1, el 80% de **potasio**, el 25% de **hierro** y cantidades apreciables de calcio y fósforo.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Tras analizar 18 referencias de productos que están actualmente en el mercado, es posible diferenciar distintos tipos de conservas:

- ❖ Las que están hechas principalmente a base de **legumbres** (lentejas, habichuelas, garbanzos) y se acompañan con vegetales.
- ❖ Las conservas a base de **carnes o derivados cárnicos** guisados (callos, albóndigas, etc.).
- ❖ Los potajes acompañados de **embutidos grasos** (panceta, chorizo, morcilla, etc.).

Los primeros destacan por el hecho de aportar unos mejores y más equilibrados

valores a nivel nutricional. Son menos calóricos, al mismo tiempo, menos salados y con menores porcentajes de grasa total y grasa saturada, lo que los hace idóneos para ser incorporados, si la falta de tiempo así lo exige, a nuestra alimentación.

Por el contrario las albóndigas (de origen animal) enlatadas o en barquetas con salsas, así como los potajes más contundentes, como la fabada asturiana o los callos con chorizo, nos presentan valores alejados del ideal en cuanto a grasas totales y saturadas y sal. Son también más calóricos como consecuencia de dichos acompañamientos cárnicos más grasos. Aunque existen excepciones, el perfil nutricional de los alimentos ya preparados y procesados suele ser inferior al de las alternativas caseras. Así y todo, consumir estos productos no implica necesariamente que la dieta sea inadecuada. Es un hecho que estos platos precocinados nos facilitan comer legumbres y verduras casi frescas, alimentos clave en nuestra salud que pierden terreno ante el avance de embutidos, dulces y otros productos menos saludables. Son productos que ayudan a mejorar nuestra alimentación y, de forma importante, a ganar en términos de adherencia a una pauta dietética saludable. Este aspecto es clave hoy en día, cuando las variables como la rapidez, la comodidad y la facilidad son tan valoradas.

¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de adquirir guisos preparados?

› **Los platos de legumbres sin carne roja** son de un alto valor nutricional, ya que la base del plato es la propia legumbre. Estas nos aportan principalmente fibra, carbohidratos, proteínas de origen vegetal, vitaminas y minerales. Las opciones son muy variadas: podemos escoger en el mercado entre garbanzos, lentejas, alubias, fabas, judías, habas... acompañadas de verdura, pescado o marisco. Una receta habitual son las preparaciones “a la jardinera”, que incluyen normalmente cebolla, patata, tomate, zanahoria, pimientos y calabacín. También encontramos los garbanzos con bacalao o las fabes con almejas. Las preparaciones más saludables son las que se acompañan de vegetales. Aun así, no siempre debemos descartar las latas a base de productos cárnicos. Si se hacen como plato único (no rebasando una ración de aproximadamente 200 g), se acompañan de una buena ensalada o apartamos los elementos más grasos del cocido (como chorizo o morcilla) estos guisos podrían incluirse de forma esporádica en la dieta.

› **El contenido en sal no debe ser excesivo.** Algunos de estos platos preparados pueden resultar sabrosísimos. Una forma de potenciar el sabor en los platos precocinados es, sin duda, la sal. Por ello, leer el etiquetado es imprescindible para poder vigilar el exceso. Nuestro producto elegido nunca debería contener más de 1 gramo de sal por cada 100 gramos de producto. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) apuntan a una reducción en el consumo de sal en adultos hasta alcanzar los 5 gramos (o menos de una cucharadita) al día. Esta simple medida ayuda a reducir de la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la población.

› **Las grasas saturadas** no deberían rebasar el 10% de las calorías totales ingeridas en el día. Para que esta preparación pueda encajar en una planificación alimentaria saludable, el contenido de grasa saturada (de origen animal por carnes o embutidos; o vegetal, como los aceites de coco o palma) debe ser de 1,5 gramos por cada 100 gramos. Estos niveles se rebasan habitualmente en las preparaciones a base de derivados cárnicos como las albóndigas, los callos o los potajes con panceta, chorizo y morcilla. En cambio, los potajes vegetales y los guisos de carne magra de ternera acompañada con verduras presentan valores muy bajos para grasas saturadas.

› **Que el aceite empleado sea 100% aceite de oliva.** Parece sencillo pero no lo es, ya que algunos fabricantes usan habitualmente varios tipos de aceite entre los que se incluye el aceite de nabina (más conocido como aceite de colza) o de palma.

Una vez más, leer el etiquetado es fundamental para localizar el tipo de grasas y en qué cantidad se presentan. En general, detrás de la mención “aceite vegetal” existen ácidos grasos saturados tan poco recomendables como los presentes en los derivados cárnicos que pueden acompañar unas alubias, lentejas o garbanzos.

› **El recipiente tiene su importancia.** El proceso de esterilización de la lata equivale al del cocinado en la olla de presión que podríamos realizar en nuestras casas. En una buena conserva, se garantiza la seguridad mediante la esterilización. También es importante saber que si adquirimos un plato preparado en lata, esta nunca se debe calentar, ya que al elevarse la temperatura se pueden transferir materiales del envase a los alimentos que se vamos a ingerir. Las conservas también las podemos encontrar en vidrio (sobre todo, legumbres solas, legumbres con vegetales, y vegetales solos o mezclados), lo que permite ver el contenido directamente, sin necesidad de abrirlo.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS GUISOS PREPARADOS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración de producto: 100 g	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Albóndigas en salsa Eroski	292	14,6	19,6	28,0	6,8	34,0	2,6	2,9	1,7	33,2	0,0	0,0
Albóndigas estilo casero Carretilla (bandeja)	306	15,3	15,6	22,3	3,0	15,0	5,6	6,2	3,0	60,0	0,6	2,5
Albóndigas Coren	322	16,1	22,2	31,7	8,0	40,0	2,0	2,2	2,5	50,0	0,0	0,0
Albóndigas guisadas Casa Mas	782	39,1	49,6	70,9	7,0	35,0	1,0	1,1	3,7	74,0	0,0	0,0
Albóndigas vegetales Cereal Bio (bandeja)	596	29,8	38,0	54,3	5,2	26,0	1,0	1,1	2,8	56,0	9,6	40,0
Ternera a la jardinera Carretilla (bandeja)	210	10,5	8,4	12,0	2,0	10,0	3,4	3,8	2,0	40,0	2,0	8,5
Callos con chorizo Eroski	438	21,9	32,0	45,7	15,4	77,0	0,0	0,0	2,2	44,0	0,0	0,0
Callos a la madrileña Litoral	298	14,9	21,4	30,6	12,2	61,0	0,6	0,7	1,9	38,4	0,8	3,3
Callos con garbanzos Litoral	276	13,8	12,6	18,0	6,0	30,0	0,6	0,7	2,0	40,0	3,6	15,0
Fabada asturiana Eroski	284	14,2	17,2	24,6	7,2	36,0	1,8	2,0	1,1	22,0	2,6	10,8
Fabada asturiana Litoral	284	14,2	16,6	23,7	6,2	31,0	1,4	1,6	1,7	34,8	10,4	43,3
Lentejas a la riojana Litoral	198	9,9	8,0	11,4	2,8	14,0	1,6	1,8	1,5	30,4	4,4	18,3
Lentejas a la riojana Eroski	236	11,8	13,0	18,6	5,4	27,0	0,0	0,0	1,2	24,0	2,8	11,7
Lentejas hoy legumbres Litoral	168	8,4	5,2	7,4	2,0	10,0	1,6	1,8	1,7	33,2	6,6	27,5
Garbanzos hoy legumbres Litoral	234	11,7	7,0	10,0	0,6	3,0	1,6	1,8	1,1	22,0	6,0	25,0
Garbanzos con espinacas Litoral	176	8,8	6,8	9,7	0,8	4,0	1,6	1,8	1,4	27,2	4,6	19,2
Alubias hoy legumbres Litoral	176	8,8	4,6	6,6	1,6	8,0	1,8	2,0	1,2	24,0	11,4	47,5
Pote gallego Litoral	188	9,4	11,0	15,7	4,0	20,0	1,2	1,3	2,5	50,4	5,4	22,5

*Semáforo nutricional resultante de comprar 18 tipos de guisos preparados (a base de carne y legumbres), según una ración de consumo: 100 g. (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

Una vez repasado el perfil nutricional de los guisos envasados, proponemos a continuación opciones prácticas para integrarlos a nuestra dieta de una forma saludable.

- **Los potajes a base de legumbres y con acompañamiento vegetal presentan menor densidad calórica**



La mejor manera de comer las legumbres en lata.

La forma más saludable de incorporarlas a nuestra alimentación es acompañándolas de una abundante ración de vegetales frescos en ensalada, o bien haciendo nuestro propio sofrito de verduras en casa (aceite de oliva, ajo, cebolla, perejil, puerro) al que podemos incorporar una dosis extra de vegetales, por ejemplo, de espinacas, acelgas, col, lombarda, etc. Recordemos que el "plato saludable" nos recomienda que al menos la mitad de nuestro plato se componga de vegetales.

Las más recomendables para calentar al microondas.

Cualquiera de las opciones, tanto en lata como en barquetas (con o sin refrigerar) son aptas para calentar en el microondas. Si el tiempo apremia, la barqueta suele ser más cómoda, ya que únicamente debemos perforar el plástico superior con un cuchillo e introducir en el microondas siguiendo los tiempos que nos indique el fabricante.

Las menos calóricas.

Los guisos o potajes a base de alubias, garbanzos o lentejas con acompañamiento vegetal (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, espinacas, etc.) son los que presentan una menor densidad calórica, además de ser absolutamente recomendables por su aporte proteico, en carbohidratos de absorción lenta y en fibra.

Las mejores para los diabéticos.

El contenido en azúcares está en los niveles recomendables para todas las conservas analizadas. Así y todo, debemos darle preferencia a aquellas que incluyan vegetales, por su aporte de fibra, ya que promueven una buena función intestinal. La dieta debería estar exenta de grasas saturadas, por lo que la recomendación se inclinaría siempre hacia las carnes como ternera (no derivados cárnicos ni embutidos) o las legumbres acompañadas de vegetales.



¿Cómo se hacen estos platos?

El proceso industrial de producción de estos guisos en lata comienza con el aprovisionamiento de los distintos ingredientes que los componen. Se suelen utilizar alimentos frescos y recién recolectados, por lo que se obtienen las máximas concentraciones en cuanto a nutrientes. Esto es importante, principalmente, para las vitaminas que son más sensibles a las condiciones ambientales. El tiempo que transcurre desde la obtención del alimento (carnes y pescados) o su recolección (vegetales) hasta su consumo es clave en lo que respecta al valor nutritivo.

Latas a base de legumbres

El proceso comienza con la recepción de materias primas, que se suelen caracterizar siempre por su frescura. En el caso de las conservas que incluyen derivados cárnicos, existen empresas que realizan su propio embutido (chorizo, morcilla, etc.) para incluirlo en los guisos enlatados que fabrican. Despieces como papada, tocino, magro de cerdo, cebollas, especias (pimentón, sal, orégano) son los más utilizados para elaborar: se pican, se amasan, se añaden los aditivos correspondientes, se embuten en tripa y se secan.

Algunos productos, como la panceta, tienen también su propio proceso. La panceta se pone en salazón, se cuece y se ahuma para conseguir un mejor sabor. Después, las piezas enteras se cortan en tiras y luego en tacos del mismo peso, al igual que el chorizo o la morcilla.

Las legumbres se seleccionan en función de su densidad (se descartan las menos densas), además de su buen color, a través de varias cribas. Posteriormente se cuecen y se inspeccionan para retirar hollejos sueltos, mitades o piezas que se han ennegrecido tras la cocción.

A partir de ahí, los ingredientes se introducen en las latas en la proporción correspondiente. Las mismas se rellenan con agua y sal, se cierran herméticamente y se distribuyen en cestas que se introducen en auto-claves. La propia lata ejerce de "olla a presión" y es así como se completa la cocción. Las latas siguen, tras esto, varios controles de calidad, fecha de consumo preferente (3 años aproximadamente), control de peso y se pueden incluso llegar a fotografiar para descartar cualquier lata que no esté perfectamente limpia.



Barquetas, bandejas o blísters

Algunas de las marcas cuentan con procesos patentados en los que se usa la tecnología más innovadora. Normalmente, el tratamiento técnico es suave y la cocción se realiza al vapor. Se usan envases tecnológicamente avanzados, desarrollados específicamente para su cometido, así como ingredientes seleccionados y frescos.

Primero se realiza una cocción al vapor durante un tiempo breve (HTST, *high temperature-short time*), que consiste en un calentamiento rápido a elevada temperatura seguido de un rápido enfriamiento. Esto permite conservar texturas, colores, sabores, aromas y vitaminas. Los envases evitan transferencia de sabores "plásticos", mientras que contribuyen a la conservación del producto y son aptos para el calentamiento en microondas.

Tras esta cocción, se realiza una estabilización de baja intensidad. En esta etapa, el producto se somete a tratamientos que garantizan la seguridad alimentaria durante su vida útil (aproximadamente 1 año), evitando el deterioro orgánico. Por último, se realiza el correspondiente control de calidad, en el que se inspeccionan todas las unidades producidas.

Algunos fabricantes han conseguido elaborar productos libres de conservantes, manteniendo la seguridad alimentaria de una conserva enlatada tradicional, así como las propiedades sensoriales (textura, color, aroma) y nutricionales. Por ello, dependiendo del proceso de producción, a algunas de las barquetas las encontraremos en la sección de conservas (las que siguen el proceso descrito anteriormente) y otras en la sección de refrigerados. En estas últimas no se usan procesos térmicos agresivos, tienen un período de caducidad inferior y, por lo tanto, es muy importante leer el etiquetado para asegurarnos de que lo vamos a consumir en las mejores condiciones posibles.

Apuntes para el ahorro

Las cantidades de las cestas comparativas que proponemos a continuación se han calculado de acuerdo al tamaño de una ración de legumbres, que ronda los 200 gramos por persona cuando están cocidas y constituyen el plato principal o único.

Las pautas nutricionales vigentes recomiendan comer legumbres, al menos, dos veces por semana. Sin embargo, los guisos y potajes ya preparados, que contienen otros ingredientes y alimentos, han de ser un recurso esporádico, puntual. No deberían utilizarse como base de la alimentación familiar ni sustituir la cocina casera. Existen muchas maneras de consumir legumbres –por ejemplo, en ensaladas– sin necesidad de recurrir a platos ya preparados que, como hemos visto, no en todos los casos tienen un perfil nutricional idóneo.

Para elaborar estas cestas se ha determinado una ración por persona y por semana, que es una cantidad de legumbres menor de lo que debería consumirse, pero mayor si se trata de guisos preparados, donde intervienen otros ingredientes. La idea es ilustrar la variación de precios según la elección de los productos, formatos y marcas que hagamos.

En términos generales, los precios varían según el formato, la marca y los ingredientes. Así, algunas presentaciones más grandes –el clásico “formato ahorro”–, permiten abaratar el coste final de la compra. Del mismo modo, suelen ser más económicos los guisos o preparados solo de legumbres, o de legumbres y vegetales, que los que tienen elementos cárnicos. Y, en estos casos, a su vez, son más baratos los que se componen de derivados cárnicos que los que llevan carne de ternera o carnes magras, como pescado.

Ciertos ingredientes, como las almejas –que se emplean en algún preparado con fabes– encarecen el producto. Las marcas son, también, un factor determinante en el precio final, tal como se aprecia en la comparativa de las cestas, donde se incluyen productos similares pero los costes son bien distintos.

Es importante recordar que todos estos productos, desde los más económicos hasta los más caros, nos permiten ahorrar tiempo en la cocina y energía en los fogones, algo que no siempre compensa cuando se cocina para una sola persona.

+ www.consumer.es



FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 800 gramos por persona
TOTAL = 2.400 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
	Albóndigas en salsa EROSKI	415 g	1,09 euros
	Callos con chorizo EROSKI	380 g	1,69 euros
	Hoy Legumbres LITORAL (garbanzos, alubias, lentejas)	430 g	1,16 euros
	Fabada asturiana LITORAL	865 g	2,99 euros
	Garbanzos con verduras EROSKI (frasco)	400 g	1,03 euros
	TOTAL		2.490 g
	Albóndigas con guisantes COREN	425 g	1,69 euros
	Callos guisados URKABE	500 g	3,25 euros
	Pollo a la cazuela CARRETILLA	250 g	2,81 euros
	Hoy Legumbres LITORAL (garbanzos, alubias, lentejas)	430 g	1,16 euros
	Fabada a la asturiana EROSKI	435 g	1,25 euros
	Garbanzos con verdura LUENGO (frasco)	400 g	1,25 euros
TOTAL		2.440 g	11,41 euros
	Albóndigas estilo casero CARRETILLA	300 g	2,81 euros
	Callos a la madrileña LITORAL	380 g	3,16 euros
	Pollo a la cazuela CARRETILLA	500 g	5,62 euros
	Pote gallego LITORAL	430 g	2,65 euros
	Fabada asturiana ALBO	425 g	1,81 euros
	Garbanzos con espinacas LITORAL	425 g	1,49 euros
TOTAL		2.460 g	17,54 euros
	Albóndigas GARDEN gourmet	200 g	3,50 euros
	Callos a la madrileña CARRETILLA	640 g	5,98 euros
	Garbanzos con espinacas ecológicas AUZOLAN (frasco)	500 g	2,80 euros
	Fabada asturiana CARRETILLA	700 g	3,98 euros
	Fabes con almejas LITORAL	440 g	3,57 euros
	TOTAL		2.480 g

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 800 gramos por persona
TOTAL = 4.000 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
	Albóndigas en salsa EROSKI	830 g	2,18 euros
	Callos con chorizo EROSKI	760 g	3,38 euros
	Hoy Legumbres LITORAL (garbanzos, alubias, lentejas)	860 g	2,32 euros
	Fabada asturiana LITORAL	865 g	2,99 euros
	Garbanzos con verduras EROSKI (frasco)	800 g	2,06 euros
	TOTAL		4.115 g
	Albóndigas con guisantes COREN	850 g	3,38 euros
	Callos guisados URKABE	1.000 g	6,50 euros
	Pollo a la cazuela CARRETILLA	250 g	2,81 euros
	Hoy Legumbres LITORAL (garbanzos, alubias, lentejas)	860 g	2,32 euros
	Fabada a la asturiana EROSKI	435 g	1,25 euros
	Garbanzos con verdura LUENGO (frasco)	800 g	2,50 euros
TOTAL		4.195 g	18,76 euros
	Albóndigas estilo casero CARRETILLA	600 g	5,62 euros
	Callos a la madrileña LITORAL	760 g	6,32 euros
	Pollo a la cazuela CARRETILLA	500 g	5,62 euros
	Pote gallego LITORAL	1.290 g	7,95 euros
	Fabada asturiana ALBO	425 g	1,81 euros
	Garbanzos con espinacas LITORAL	425 g	1,49 euros
TOTAL		4.000 g	28,81 euros
	Albóndigas GARDEN gourmet	600 g	10,50 euros
	Callos a la madrileña CARRETILLA	960 g	8,97 euros
	Garbanzos con espinacas ecológicas AUZOLAN (frasco)	1.000 g	5,60 euros
	Fabada asturiana CARRETILLA	700 g	3,98 euros
	Fabes con almejas LITORAL	880 g	7,14 euros
	TOTAL		4.140 g