



Mejor un bocadillo, una tostada o cereales de desayuno

EL GRAN APORTE CALÓRICO Y SU ABUNDANTE GRASA -BUENA PARTE DE ELLA SATURADA- HACEN QUE EL CONSUMO FRECUENTE DE MAGDALENAS, SOBAOS Y CRUASANES NO SEA SALUDABLE



a

MARCA

Tipo de bollería

Precio (euros/kilo)

Formato (gramos)

Etiquetado

Humedad (%)

Hidratos de carbono (%)

Grasa (%)

Trans (%)¹ (% en alimento)²

Saturados (%)³

Monoinsaturados (%)⁴

Poliinsaturados (%)⁴

Proteína (%)

Valor calórico (Kcal/100 g)

Sal (mg/100 g)⁵

OGM⁶

Estado microbiológico

La bollería industrial constituye una dulce tentación para niños y mayores, pero su consumo habitual dista mucho de ser un hábito saludable. La composición nutricional de estos alimentos, muy calóricos y con abundante grasa (buena parte de ella, saturada o Trans, las menos saludables) aconseja limitar su presencia en la dieta de los más pequeños a un día a la semana, ya sea en el desayuno ya entre horas. Y este consejo es extensivo para adultos que ingieren este tipo de alimentos.

Cuatro son los ingredientes básicos que componen la bollería industrial: harina, grasa, azúcar y huevos. Son ellos los que determinan su composición energética y nutritiva. Para conocerlos en detalle, se han analizado tres muestras de magdalenas (Casado, La Bella Easo y Bimbo), tres de cruasanes (La Bella Easo, Dulcesol y Bimbo) y otras tantas de sobaos (La Cavada, Bimbo y Vega Pas).

Calidad y composición nutricional

LOS PRODUCTOS ANALIZADOS APORTAN DE MEDIA 460 CALORÍAS POR CADA 100 GRAMOS

LA BELLA EASO	BIMBO	CASADO	LA CAVADA	BIMBO	VEGA PAS	LA BELLA EASO	BIMBO	DULCESOL
Magdalenas	Magdalenas	Magdalenas	Sobaos	Sobaos	Sobaos	Cruasanes	Cruasanes	Cruasanes
2,97	3,15	3,37	4,38	4,56	5	5,12	5,07	5,12
350	630	630	500	350	450	250	300	225
Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto
13,6	14	15,2	17,4	12,7	15,1	16,6	16,3	13,2
55,3	54,3	52	52,7	55	54,1	52,1	46,8	48,8
21,5	26,4	28	23,3	25,4	24,8	22,8	22,6	30,4
0,6 (0,13)	0,2 (0,05)	0,7 (0,20)	6,1 (1,42)	1,4 (0,36)	0,7 (0,17)	1,8 (0,41)	2,7 (0,61)	5,2 (1,58)
16,3	11,7	16,5	45,1	47,6	46,4	51,4	47,4	50
25,6	25,1	25,7	38,7	30,5	31,4	35,3	39,3	33,3
56,7	62,5	56,6	9,9	19,7	20,3	11,3	9,6	11,3
5,1	5,4	4,8	4,9	5,4	5,9	7,9	8,8	7
435	476	479	440	470	463	445	426	497
40	90	60	280	120	230	300	650	730
Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

(1) Grasa Trans: refleja la cantidad de ácidos grasos Trans en 100 gramos de grasa total. Aumentan los niveles de colesterol LDL o malo y de triglicéridos y también disminuyen los niveles de colesterol HDL o bueno. No tienen valor nutritivo. (2) Grasa Trans: refleja la cantidad de ácidos grasos Trans en 100 gramos de alimento, que es la referencia que toman otros países para limitar su presencia en los alimentos. En Dinamarca el límite es el 2%. (3) Grasa saturada: refleja la cantidad de ácidos grasos saturados en 100 gramos de grasa total. Son perjudiciales para la salud porque aumentan los niveles de colesterol LDL o malo. (4) Grasa monoinsaturada y poliinsaturada: refleja la cantidad de ácidos grasos insaturados en 100 gramos de grasa total. Son buenas para la salud porque aumentan los niveles de colesterol HDL o bueno. (5) Sal: se considera que un alimento tiene una cantidad excesiva de sal cuando alcanza los 1.800 miligramos por cada cien gramos. Como referencia para este análisis, el pan blanco común tiene 1.280 miligramos por cada cien gramos. (6) OGM: Organismos modificados genéticamente.

La harina de trigo es el ingrediente principal, lo que convierte a los hidratos de carbono en el nutriente predominante. De media, representan la mitad del alimento (unos 50 g/100 g) y el 50% de estos hidratos son azúcares que se añaden para dar dulzor a estos productos de bollería, que no destacan, empero, por su aporte proteínico (una media del 5,1% del producto en las magdalenas, del 5,4% en los sobaos y de un 7,9% en cruasanes). En cuanto al estado higiénico-sanitario, los análisis micro-

biológicos demostraron que era satisfactorio en las nueve muestras. Por otra parte, el análisis específico de transgénicos reveló que ninguno de estos productos de bollería contenía ingredientes modificados genéticamente. Las magdalenas, mejores Las magdalenas (de media, 3,16 euros/kilo) son más baratas que los sobaos (4,65 euros/kilo) y, éstos, que los cruasanes (5,10 euros/kilo, de media). Habida cuenta de los resultados del análisis (las magdalenas son más saludables: su contenido en gra-

UNO POR UNO, NUEVE PRODUCTOS DE BOLLERÍA



MAGDALENAS "La Bella Easo".

Salen a 2,97 euros el kilo, la mejor relación calidad precio de todo el comparativo. Envase de 350 gramos. La mejor relación calidad-precio. Incumple la norma de etiquetado: no indica cantidad de azúcar cuando lo destaca en su envase. El producto menos graso (21,5%), y uno de los de menos grasa saturada (16,3% del total de grasa). Además, muy poca cantidad de grasa Trans (0,13% del alimento), poco saludable. El menos salado (40 mg/100 g de producto).



MAGDALENAS "Bimbo".

Salen a 3,15 euros el kilo, el segundo mejor precio. Envase de 630 gramos. Contiene un 26,4% de grasa, aunque con escasa proporción (11,7% del total de la grasa) de grasas saturadas, poco saludables. Muy poca grasa Trans (0,05% del producto). Son poco saladas (tienen 90 mg de sal cada 100 gramos).



MAGDALENAS "Casado".

Salen a 3,37 euros el kilo. Envase de 630 gramos. Incumple la norma de etiquetado; no indica la cantidad de huevo que utiliza cuando lo destaca en su etiquetado. La segunda con más grasa (28% del alimento), pero la tercera con menos proporción de ácidos grasos saturados (16,5% del total de la grasa), poco saludables. Escasa cantidad de grasa Trans (0,2% del alimento). De los menos salados (60 mg/100 g de producto).



SOBAOS "La Cavada".

Salen a 4,38 euros el kilo. Envase de 500 gramos. Contiene un 23,3% de grasa, aunque el 45,3% de los ácidos grasos corresponde a grasa saturada –poco saludable-. El segundo con más contenido en grasas Trans, el 1,42% del producto.

sas saturadas es muy inferior al de sobaos y cruasanes), la mejor relación calidad-precio corresponde a las magdalenas más baratas, la Bella Easo, que salen a 2,97 euros/kilo.

Importante: conocer el tipo de grasa

La proporción de grasa se sitúa entre el 21,5% de las magdalenas La Bella Easo y el 30,4% de los cruasanes Dulcesol, valores muy elevados si se comparan con otros alimentos incluidos en el grupo de cereales (pan blanco: ►

PARA LA MERIENDA, MEJOR UN BOCADILLO DE JAMÓN E INCLUSO PAN CON CHOCOLATE

Si calculamos el valor energético y nutritivo de un bocadillo casero y lo comparamos con un producto de bollería industrial como los aquí estudiados comprobaremos cómo, aunque la diferencia de calorías no es sustancial, sí es evidente la mejor calidad de los nutrientes de la primera opción. Un bocadillo de jamón –50 gramos de pan y dos lonchas de jamón– aporta unas 220 calorías, de las que la mayoría provienen de hidratos de carbono complejos (23,5 g/100 g) y de una buena ración de proteínas (14 g/100g), con apenas 8 g/100g de grasa, es decir, la mitad o incluso tres veces menos de grasa que la bollería.

La misma cantidad de pan acompañada de 25 gramos de chocolate con leche contiene entre tres y cuatro veces menos grasa saturada y la mitad de azúcar que las magdalenas, cruasanes y sobaos industriales. También se puede sustituir la bollería industrial por productos de repostería casera, que, pese a su gran contenido calórico, pueden prepararse con grasas saludables, como aceite de oliva o girasol, e incluir ingredientes tan recomendables como fruta, frutos secos o lácteos.



SOBAOS "Bimbo".

Salen a 4,56 euros el kilo.

Envase de 350 gramos. El 25,4% del alimento es grasa, en la media del comparativo, aunque es una de las de cantidad significativa de grasa saturada (47,6% del total de la grasa), poco saludables. Escasa cantidad de grasas Trans (0,36% del producto).



SOBAOS "Vega Pas".

Salen a 5 euros el kilo.

Envase de 450 gramos. Incumple la norma de etiquetado; no indica toda la información necesaria en el mismo campo visual. El 24,8% del alimento es grasa, en la media de la muestra, pero tiene una cantidad importante de grasa saturada (el 46,4% de la grasa), poco saludables. Baja proporción de grasas Trans (0,17% del producto).



CRUASANES "La Bella Easo".

Salen a 5,12 euros el kilo.

Envase de 250 gramos. Su contenido proteico es de los más altos (8%). De los menos grasos (22,8% del alimento es grasa), aunque con una de las proporciones más altas de grasa saturada (51,4% del total de grasa), poco saludables. Escasa presencia de grasas Trans (0,41% del producto).



CRUASANES "Bimbo".

Salen a 5,07 euros el kilo, caros.

Envase de 300 gramos. Su contenido proteico es el más alto (9%). Las más bajas en contenido grasa (el 22,6% del alimento), pero con cantidades significativas de grasa saturada (47,4% de los ácidos grasos), poco saludable. Escasa presencia de grasas Trans (0,61% del producto). Los menos calóricos del estudio (426 cal/100 g), pero los segundos más salados (650 mg/100 g).



CRUASANES "Dulcesol".

Salen a 5,12 euros el kilo, los más caros.

Envase de 225 gramos. El mayor contenido grasa (un 30,4%) y la segunda mayor proporción de grasa saturada (un 50% del total de los ácidos grasos), poco saludable. La mayor proporción de grasas Trans del análisis (1,6% del producto). Los más salados del estudio (730 mg/100 g de producto). Por todo ello, los menos equilibrados desde una perspectiva nutricional.



En Síntesis

+Se han analizado tres muestras de magdalenas (Casado, La Bella Easo y Bimbo), tres de cruasanes (La Bella Easo, Dulcesol y Bimbo) y tres de sobaos (La Cavada, Bimbo y Vega Pas) en formatos desde 225 hasta 630 gramos.

+Las magdalenas cuestan, de media, 3,16 euros/kilo, y los cruasanes 5,10 euros/kilo. Los sobaos se quedan en 4,65 euros/kilo.

+Son muy energéticos (460 calorías cada cien gramos, de media), y aunque su componente mayoritario son los hidratos de carbono (50% del producto) tienen entre un 22% y un 30% de grasas.

+El contenido en ácidos grasos Trans (menos saludables aún que las grasas saturadas) fue desde el 0,1% en las magdalenas Bimbo hasta el 1,6% de los cruasanes Dulcesol. Ninguno superó el límite máximo del 2% establecido en Dinamarca; en España, la norma nada dice sobre las grasas Trans.

+De estas tres variedades de bollería industrial, las magdalenas son las mejores desde un punto de vista nutricional: tienen menos grasas saturadas, menos grasas Trans y menos sal.

+La mejor relación calidad-precio es para las magdalenas La Bella Easo.



1%; pan de molde: 4,5%; cereales, 0,8%).

Pero tan importante es la cantidad de grasa como su calidad, es decir, el tipo de ácidos grasos que la componen. El análisis ha demostrado que las magdalenas, desde un punto de vista nutricional y dietético, son mejores, por su alto contenido en ácidos grasos insaturados, los más saludables. De hecho, representan el 82% de los ácidos grasos en Casado y La Bella Easo y hasta el 88% del aporte lipídico en Bimbo. En los cruasanes y los sobaos más de la mitad de la grasa corresponde a grasa saturada y grasa Trans, las menos saludables.

Grasas Trans, ¿qué son?

El exceso de grasa saturada contribuye al aumento de los niveles de colesterol-LDL, el colesterol malo, y de los triglicéridos en sangre, lo que perjudica la salud del corazón y de las arterias. Los efectos de los ácidos grasos Trans son incluso peores, porque no sólo incrementan el colesterol malo, sino que también reducen el colesterol bueno o HDL. Pero veamos qué son estas grasas Trans. Las grasas Trans se forman en el proceso industrial (hidrogenación) que convierte el aceite vegetal líquido en una grasa sólida y untuosa, pensemos en las margarinas por ejemplo. En nuestro país no se ha implantado regulación alguna sobre el uso de esta sustancia tan poco saludable, pero Dinamarca tiene