

SABORIZANTES EN LA CREMA DE LA ABUELA

Aquellas comidas que requerían horas de preparación han quedado atrás. Ahora, basta abrir un empaque y calentar para saborear un platillo tan común como una crema de verduras. Sazonamos un estudio con las mejores, las más nutritivas y las que te dejarán satisfecho.

Al artista estadounidense Andy Warhol le encantaban las sopas enlatadas. Y parece que a las sopas enlatadas les encantaba Andy Warhol. El pintor y cineasta refería seguido que en su casa, en un barrio pobre de Pennsylvania, EU, su madre preparaba la sopa condensada para ahorrar tiempo y dinero. De ahí su gusto desarrollado por las latas. Treinta y dos fueron las pinturas que Warhol realizó de una popular marca, y se convirtieron en un icono de la cultura popular, en parte porque representaban una idea artística nueva y en gran medida porque se referían a los elementos de la cocina de la clase trabajadora en la que ambos padres deben trabajar para salir adelante, situación que no sólo aplicaba (y aplica) para Estados Unidos, sino también para nuestro país. Era un homenaje al elemento más común que Warhol podía encontrar, la comida de su infancia enlatada, tan popular en su cocina como en el de casi cualquier hogar del mundo occidental.

La sopa enlatada representa, desde que se empezó a comercializar, conveniencia, velocidad y variedad. Tal

vez la lata de crema de tomate de Warhol se vendió en 11.7 millones, pero en el supermercado, cualquiera se puede conseguir por menos de 20 pesos para alimentar de manera rápida y sabrosa a nuestra familia (¡hay sopas condensadas o listas para servirse en envases Tetra Pak, e incluso en polvo!). Aunque es poco probable que alguien tenga éxito pintando un lienzo de una sopa de champiñones en sobre, es posible que hoy por la noche el plato caliente de sopa que disfrutemos provenga de una lata y haya sido preparado en tres minutos. Sí, podrá tener ingredientes que las sopas naturales no (como los almidones, la fécula de maíz, los saborizantes, y los potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico, entre otros) y ser menos nutritiva que si, digamos, alguien hubiera pasado horas preparando de cero una sopa con puros ingredientes naturales, pero esa satisfacción de usar un abrelatas o unas tijeras, añadir un ingrediente, calentar y poder estar sentado a la mesa en no más de lo que tardaríamos en cocer un huevo, es una verdadera obra de arte en la cocina.

El estudio

Nos dimos a la tarea de analizar 18 marcas de crema, específicamente las de champiñón, elote y chile poblanero. En todos los productos se evaluó:



Aporte nutrimental Después de preparada la crema (con las recomendaciones e ingredientes adicionales que indica la etiqueta), verificamos el contenido de proteína, grasa, aporte calórico, carbohidratos y contenido de sodio. Los datos se refieren al contenido en un plato con 250 ml.



Información en la etiqueta Se verificó que todas las muestras presentaran en su etiqueta los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, modo de preparación del alimento, nombre y dirección del fabricante o comercializador, número de lote, fecha de consumo preferente y contenido neto del producto, así como que la información fuera veraz.



Calidad Sanitaria Se revisó que tuvieran un adecuado manejo sanitario y no tuvieran microorganismos patógenos.



Precio Para fines comparativos en cada marca se incluye el costo del producto para preparar una porción de 250 mililitros (un plato). Este costo incluye también el gasto del ingrediente que según la marca recomienda adicionar, particularmente agua y leche, que para todos los casos fue leche entera con un costo promedio de \$12 por litro y agua purificada envasada de garrafón con un costo promedio de \$1.40 el litro.

Ficha Técnica

Periodo del estudio: 18 de febrero al 13 de abril de 2009

Periodo de muestreo: 18 al 20 de febrero de 2009

Marcas analizadas: 18
Pruebas realizadas: 3,904



CREMAS DE CHILES POBLANOS

San Miguel

Crema de chile poblano en lata México • 570 g

Información

Tuvo menos grasa y menos proteína de lo declarado y la tabla nutrimental no está como lo indica la norma

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **2.6 g**
Proteína **2.3 g**
Carbohidratos **16.4 g**
Sodio **342 mg**
Aporte calórico **97.8 kilocalorías**
Costo **\$8.70**



Knorr

Crema de chile poblano en Tetra Pak México • 500 ml

Información Completa

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **12.2 g**
Proteína **2.5 g**
Carbohidratos **20.6 g**
Sodio **900 mg**
Aporte calórico **202.6 kilocalorías**
Costo **\$6.80**



Campbell's

Crema de chile poblano en lata México • 420 y 300 g

Información

Tuvo más grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)*

Grasa **6.8 g**
Proteína **4.5 g**
Carbohidratos **18.9 g**
Sodio **1,598 mg**
Aporte calórico **155 kilocalorías**
Costo **\$6.80**

*Valores promedio de las dos presentaciones



La Costeña

Crema de chile poblano en lata México • 420 g

Información

Tuvo menos grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **4.4 g**
Proteína **3.7 g**
Carbohidratos **17.8 g**
Sodio **1,250 mg**
Aporte calórico **125.4 kilocalorías**
Costo **\$6.20**



Knorr

Crema de chile poblano en polvo México • 76.5 g

Información

Tuvo más grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **4.4 g**
Proteína **4.9 g**
Carbohidratos **18.5 g**
Sodio **1,023 mg**
Aporte calórico **132.9 kilocalorías**
Costo **\$3.50**



CREMAS DE CHAMPIÑONES

Knorr

Crema de champiñón en Tetra Pak México • 500 ml

Información

Completa

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **11.9 g**
Proteína **3.4 g**
Carbohidratos **20.7 g**
Sodio **700 mg**
Aporte calórico **203.6 kilocalorías**
Costo **\$6.60**



Campbell's

Crema de champiñón en lata México • 300 g

Información

Tuvo más grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **6.6 g**
Proteína **4.5 g**
Carbohidratos **13.7 g**
Sodio **1,874 mg**
Aporte calórico **131.8 kilocalorías**
Costo **\$7.60**



La Costeña

Crema de champiñón en lata México • 430 g

Información

Tuvo menos grasa de la declarada

Composición (promedio por cada 250 ml)

Grasa **3.5 g**
Proteína **4.0 g**
Carbohidratos **13.8 g**
Sodio **998 mg**
Aporte calórico **102.3 kilocalorías**
Costo **\$6.40**



CREMAS DE CHAMPIÑONES (cont.)



Knorr
Crema de champiñones en polvo
México • 70 g
Información
Tuvo menos proteína de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 4.4 g
Proteína 5.0 g
Carbohidratos 17.9 g
Sodio 909 mg
Aporte calórico 131.7 kilocalorías
Costo \$3.20

Campo Bello
Crema de champiñón en Tetra Pak
México • 1 L
Información
Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 7.2 g
Proteína 3.1 g
Carbohidratos 17.9 g
Sodio 830 mg
Aporte calórico 148.3 kilocalorías
Costo \$4.50



Great Value
Crema de champiñón en lata
EU • 737 g
Información
Las instrucciones de preparación en idioma español son erróneas y no coinciden con las originales en inglés,
Composición (promedio por cada 250 ml) (preparada con agua)
Grasa 8.4 g
Proteína 5.1 g
Carbohidratos 10 g
Sodio 1,891 mg
Aporte calórico 136.1 kilocalorías
Costo \$3.00

Great Value
Crema de champiñón en lata
EU • 737 g
Información
Las instrucciones de preparación en idioma español son erróneas y no coinciden con las originales en inglés,
Composición (promedio por cada 250 ml) (preparada con leche)
Grasa 10.6 g
Proteína 7.0 g
Carbohidratos 20.5 g
Sodio 1,876 mg
Aporte calórico 204.9 kilocalorías
Costo \$4.50



Campbell's
Crema de champiñones baja en grasa, baja en colesterol en lata
EU • 305 g
Información
Tuvo más grasa de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 3.5 g
Proteína 2.1 g
Carbohidratos 13.7 g
Sodio 975 mg
Aporte calórico 94.5 kilocalorías
Costo \$10.40



CREMAS DE ELOTE



Knorr
Crema de elote en Tetra Pak
México • 500 ml
Información
Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 12.1 g
Proteína 2.3 g
Carbohidratos 24.5 g
Sodio 900 mg
Aporte calórico 215.9 kilocalorías
Costo \$6.50

+ CARBOHIDRATOS
+ SODIO



Campbell's
Crema de elote en lata
México • 310 g
Información
Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 6.4 g
Proteína 4.9 g
Carbohidratos 29.0 g
Sodio 1,993 mg
Aporte calórico 192.9 kilocalorías
Costo \$7.60



La Costeña
Crema de elote en lata
México • 430 g
Información
Tuvo menos grasa y menos proteínas de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
Grasa 3.7 g
Proteína 4.2 g
Carbohidratos 22.2 g
Sodio 1,200 mg
Aporte calórico 139.2 kilocalorías
Costo \$6.10

MAYOR APORTE CALÓRICO



CREMAS DE ELOTE (continuación)



Campo Bello
 Crema de elote en Tetra Pak
 México • 1 L
Información
 Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
 Grasa **6.7 g**
 Proteína **2.6 g**
 Carbohidratos **27.4 g**
 Sodio **1120 mg**
 Aporte calórico **179.8 kilocalorías**
 Costo **\$4.50**



Knorr
 Crema de elote en polvo
 México • 78 g
Información
 Tuvo más grasa de la declarada
Composición (promedio por cada 250 ml)
 Grasa **3.8 g**
 Proteína **4.4 g**
 Carbohidratos **21.7 g**
 Sodio **795 mg**
 Aporte calórico **138.3 kilocalorías**
 Costo **\$3.40**



Knorr
 Crema de elote con más fibra en polvo
 México • 84 g
Información
 Completa
Composición (promedio por cada 250 ml)
 Grasa **3.5 g**
 Proteína **4.4 g**
 Carbohidratos **23.8 g**
 Sodio **795 mg**
 Aporte calórico **132.6 kilocalorías**
 Costo **\$3.40**



Recomendaciones



→ Los alimentos procesados, como es el caso de varias marcas de estas cremas, tienen exceso de sal, y que si el abuso en el consumo de sal se realiza de forma habitual o si el organismo se ve incapaz de eliminar ese exceso, tiene

consecuencias para la salud, Podemos mencionar la retención de agua (con el consiguiente aumento de peso y con la exigencia planteada a corazón, hígado y riñones de manejar mayor volumen de líquido y trabajar por encima de sus posibilidades), el aumento del riesgo de hipertensión arterial y el empeoramiento de síntomas asociados con enfermedades del corazón, hepáticas y renales.

→ Las diferentes marcas dan aportes nutrimentales diferentes, así como también varía su color, olor, textura y sobre todo su sabor.



→ Considera que a las cremas hechas en casa se les puede modificar el aporte nutrimental según los ingredientes que adiciones (como vegetales, cereales, crema o leche), además de que puede ser más barato elaborarlas así.

Foto Archivo

Top 3 (por cada 250 ml)

→ **Más sodio**

- 1 Crema de elote Campbell's, 1,993 mg
- 2 Crema de champiñones Great Value (con agua), 1,891 mg
- 3 Crema de champiñones Great Value (con leche), 1,876 mg

→ **Más grasa**

- 1 Crema de chile poblano Knorr, 12.2 g
- 2 Crema de elote Knorr, 12.1 g
- 3 Crema de champiñones Knorr, 11.9 g



→ **Más carbohidratos**

- 1 Crema de elote Campbell's, 29 g
- 2 Crema de elote Campo Bello, 27.4 g
- 3 Crema de elote Knorr, 24.5 g

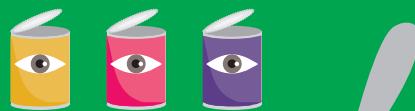
→ **Más proteína**

- 1 Crema de champiñones Great Value (con leche), 7 g
- 2 Crema de champiñones Great Value (con agua), 5.1 g
- 3 Crema de champiñones Knorr, 5 g

→ **Mayor aporte calórico**

- 1 Crema de elote Knorr, 215.9 kilocalorías
- 2 Crema de champiñones Great Value (con leche), 204.9 kilocalorías
- 3 Crema de champiñones Knorr, 203.6 kilocalorías

Lo que encontramos



→ En cuanto a su calidad sanitaria, no se detectaron problemas que indicaran riesgos sanitarios.

→ Lo que más abunda en estas cremas son los carbohidratos, que tienen su principal origen en las féculas y/o harinas de la fórmula. Las cremas de elote son las que presentan mayor contenido de carbohidratos: van de 21.7 a 29 g en 250 ml de producto preparado.

→ También detectamos que algunas marcas tienen mucha sal; encontramos, por ejemplo, que un plato de crema de elote Campbell's contiene en promedio hasta 1,993 mg de sodio. La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 2,400 mg de sodio al día. En efecto, tan solo la crema está aportando una gran cantidad de este mineral.

Gráficos Mónica Miranda



Foto Archivo

→ Por la forma en que están compuestas y su modo de preparación, entre las marcas, el aporte nutricional tuvo notables diferencias. Mientras algunas cremas enlatadas de champiñón como los de la marca **Knorr** y **Great Value** (preparada con leche) llegaron a tener un aporte calórico por plato (250 mililitros) de alrededor de 204 kcal, la marca **Campbell's**, en su presentación baja en grasa, baja en colesterol" tuvo cerca de 95 kcal. Existe también diferencia en el aporte de grasa, proteínas y carbohidratos.



→ De acuerdo con la normatividad en la etiqueta, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los del mayor porcentaje, es de esperarse que en estos productos los vegetales (champiñón, elote o chile poblano) fueran ingredientes principales, pero encontramos que en algunas marcas no es así. Tal fue el caso de **Knorr** y **Campo Bello**.



→ También analizamos cremas en polvo que se venden en sobres de 70 a 84 gramos, que sirven para preparar un litro de producto y que, aunque en general son más baratas, no lo son tanto si se considera el costo del ingrediente que la etiqueta recomienda adicionar.