

Calentar y comer

De caseros tienen poco



62 BUENA CALIDAD

COMPRA MAESTRA

Arroces

Las paellas envasadas que hemos estudiado tienen mucha sal para disimular sabores insípidos, exceso de aditivos y demasiados ingredientes industriales, como maltodextrina, aromas, fosfatos, almidón modificado, colorantes, extracto de levadura y goma de xantana. En la degustación, en los peores productos (Bo de Debo y Eroski) salen a relucir granos duros, arroz pasado o mal sabor. La calidad de las paellas es baja en general; solo el arroz de Hacendado ofrece buena calidad, sin ser estúpida.

El arroz con menos sal es el de Carrefour, y aún así su contenido es exagerado: 4,9 gramos/envase. La paella mixta de Dia Al Punto bate todos los récords de sal: 5,9 g/envase.

Una ración media:

310 g
582 kcal
3,50 €

HACENDADO Con secreto ibérico y setas

2,90 euros/280 g

Arroz suelto, de buen olor y sabor. Pero escasa cantidad de carne, exceso de sal y demasiados ingredientes ultraprocesados.

Arroz

	PRECIO (€)		PESO	ESCALA SALUDABLE	TIPO DE GRASA			RESULTADOS DEL ANÁLISIS				CALIFICACIÓN GLOBAL
	Por envase	Por kg (noviembre 2023)			Girasol	Oliva	Orujo de oliva	Sal	Aditivos	Grado procesado	Degustación	
HACENDADO , con secreto ibérico y setas	2,90	10,36	280		✓	✓		★	★★★★	★★★★	★★★★	62
CARREFOUR , paella mixta	2,85	8,14	350			✓		★★	★★★	★★★★	★★★★	58
DIA AL PUNTO , paella mixta	3,29	10,28	320		✓	✓		★	★★	★★	★★★★	47
BO DE DEBO , paella de marisco	4,39	14,63	300		✓		✓	★★	★★★	★★★	★★★	46
EROSKI , paella de marisco	4,05	13,50	300		✓		✓	★★	★★	★★★	★★★	45



Estudiamos el etiquetado, la información nutricional, los aditivos, grado de procesamiento y realizamos una cata profesional.

Pretenden ser platos caseros, pero llevan demasiada sal y muchos aditivos industriales que en la cocina de casa nunca utilizamos. Y la mayoría de los platos ni siquiera están ricos.

Aunque sean muy prácticos, no se recomienda tomarlos a diario. Si quiere servirse de ellos de vez en cuando, elija entre los que tengan buena calidad y mejor gusto: nuestro análisis le ayudará.

Cada vez dedicamos menos tiempo a preparar la comida. Los supermercados, atentos a las necesidades que van surgiendo, nos ofrecen soluciones rápidas mediante la comida preparada: en la zona refrigerada encontramos platos elaborados, muchos de ellos envasados en raciones individuales, listos para resolver una cena o una comida en el trabajo sin tener que llevar el táper. Las cremas de verduras, gazpachos y salmorejos ya han sido objeto de nuestro estudio (www.ocu.org/alimentacion/platos-preparados). Ahora ponemos la lupa en las ensaladillas, arroz, lasañas y albóndigas, que son los tipos de comida preparada más abundantes en los súper.

El consumidor espera de estos platos que estén ricos y que las raciones sean suficientes. En OCU nos preguntamos, además, si pueden servir para hacer una comida completa y si podemos recurrir a ellos con frecuencia. Lamentamos decirle que no hay que consumirlos de manera continuada.

La sal de todo un día... ¡en un solo plato!

El exceso de sal es uno de sus mayores problemas. De media contienen más >



Albóndigas

La calidad de la carne picada es decisiva en la calificación global: mientras las albóndigas mejores (Dia y Eroski) utilizan una carne de calidad aceptable, las peores en degustación (Carrefour, Emcesa y El Corte Inglés) tienen una carne llena de hebras y ternillas y con poco sabor. Las salsas están más ricas. Los platos que llevan guarnición de patatas o arroz están nutricionalmente más completos, pero algunas patatas (Carrefour) están pasadas. Estos platos pecan de exceso de sal: una ración de albóndigas alcanza de media el 73 % de toda la sal que se puede tomar en un día. Salvo excepciones, también emplean muchos aditivos.

Una ración media:
270 g
460 kcal
3,00 €

DIA AL PUNTO, Con tomate y patatas

2,85 euros/250 g
Salsa estilo casero.
Carne picada de calidad aceptable, aunque con mucha miga. Buen grado de procesado y no abusa de aditivos, pero sí de sal.

Albóndigas

	PRECIO (€)			PESO	ESCALA SALUDABLE	TIPO DE GRASA		RESULTADOS DEL ANÁLISIS				CALIFICACIÓN GLOBAL
	Por envase	Por kg (noviembre 2025)	Gramos netos por envase			Girasol	Oliva	Sal	Aditivos	Grado procesado	Degustación	
DIA AL PUNTO, con tomate y patatas	2,85	11,40	250		✓		★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	62	
EROSKI	5,49	9,98	550		✓		★★★	★	★★★★★	★★★★★	59	
HACENDADO	2,75	10,00	275		✓		★★★	★	★★★★★	★★★★★	57	
EL CORTE INGLÉS, con arroz pilaf	3,95	13,17	300		✓	✓	★★★	★★★	★★★★★	★★★	47	
EMCESA	2,95	9,83	300		✓		★★	★★	★	★★★	44	
CARREFOUR, con patatas	3,25	11,61	280		✓		★	★★	★★	★★	32	

★★★★★ Muy bueno
★ Muy malo

Mejor del Análisis
 Compra Maestra

Escala saludable:
 Buena elección
 Elección aceptable
 Mala elección

muy buena calidad
 buena calidad
 calidad media
 mala calidad

Consumo íntegro

Una vez abiertos, deben consumirse por completo. En caso de no poder, guárdelos en la nevera y tómelos lo antes posible.

Si es usted hipertenso, absténgase de tomar este tipo de productos tan cargados de sal

Lasañas

Entre las lasañas es posible encontrar productos de muy buena calidad, elaborados con ingredientes como los que utilizamos en la cocina de casa, bien cocinados y que están ricos. Pero también hay lasañas peores, con muchos aditivos e ingredientes industriales, y algunas tienen defectos: la de Dia presenta una pasta gruesa y dura, poco relleno y pastoso.



79 MUY BUENA CALIDAD

MEJOR DEL ANÁLISIS

COMPRA MAESTRA

HACENDADO Boloñesa

2,65 euros/350 g

Buenos resultados en degustación, no emplea aditivos ni ingredientes ultraprocesados. Debería reducir un poco la cantidad de sal.



74 MUY BUENA CALIDAD

COMPRA MAESTRA

EL CORTE INGLÉS Boloñesa

2,97 euros/400 g

Es la lasaña que más ha gustado en la cata profesional. Debería usar menos aditivos y reducir la cantidad de sal.



68 BUENA CALIDAD

COMPRA MAESTRA

LA COCINA DE ALDI Boloñesa

2,49 euros/400 g

Buena valoración en la degustación. Debería emplear menos sal.

Una ración media:

370 g
560 kcal
2,90 €

Lasaña

	PRECIO (€)		PESO	ESCALA SALUDABLE	TIPO DE GRASA				RESULTADOS DEL ANÁLISIS			CALIFICACIÓN GLOBAL	
	Por envase	Por kg (noviembre 2023)	Gramos netos por envase		Colza	Girasol	Mantequilla	Oliva	Sal	Aditivos	Grado procesado		Degustación
HACENDADO , boloñesa	2,65	7,57	350					✓	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	79
DUNANY , boloñesa	2,75	7,86	350				✓	✓	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	74
EL CORTE INGLÉS , boloñesa	2,97	7,43	400		✓				★★★	★★	★★★★	★★★★★	74
LISTO PARA COMER LIDL , boloñesa gratinada	2,65	8,83	350					✓	★★★	★★★	★★★★★	★★★★	69
LA COCINA DE ALDI , boloñesa	2,49	6,23	400		✓				★★★	★★★★	★★★★	★★★★	68
ALCAMPO , boloñesa	2,46	7,03	350					✓	★★★	★★★★★	★★★★	★★★	64
EROSKI , de carne	2,80	7,57	370			✓		✓	★★★	★	★★★	★★★★	54
CASA MAS , de carne	4,45	10,11	370			✓			★★★	★	★★★	★★★★	54
CARREFOUR , boloñesa	3,30	9,43	350			✓			★★★	★★★	★★★	★★★	50
DIA AL PUNTO , boloñesa	2,67	7,63	350		✓				★★★	★★★	★★★★	★★★	50

> de 3 g por ración, lo cual es mucho si tenemos en cuenta que se recomienda no sobrepasar los 5 g de sal al día. Hay un plato, la paella mixta de Dia Al Punto, que él solito lleva 5,9 g de sal.

Los aditivos empleados tampoco los hacen tan aconsejables. Solo dos productos están libres de aditivos y son las lasañas de Alcampo y Hacendado. Los demás tienen 1 o 2 aditivos en el mejor de los casos y 9 o 10 en los más exagerados. Hemos encontrado 34 aditivos diferentes. Además, muchos ingredientes delatan que son platos ultraprocesados: ¿quién utiliza en casa

jarabe de glucosa, goma xantana, extracto de levadura... para hacer una ensaladilla rusa? ¿O almidón modificado y aromas para una paella, lasaña o albóndigas?

En cuanto a las calorías, oscilan de media entre las 460 kcal de un plato de albóndigas y las 600 kcal de uno de arroz. Se consideran cantidades adecuadas para una comida que se acompañe de una pieza de fruta y agua.

Y nutricionalmente, ¿cómo están?:

- Las ensaladillas son los platos más descompensados, pues llevan mucha grasa y poca

proteína, solo un poco de huevo y atún.

- Los arroces están justos de proteína, sin duda porque se añade poca carne.

- La lasaña es uno de los platos más equilibrados, pero el que más grasas saturadas contiene.

- Las albóndigas conviene completarlas con un poco de arroz blanco o un panecillo integral.

Todas estas cuestiones deben tenerse en cuenta en las comidas del resto del día. ♥

Ensaladillas

Pese a que se preparan con vegetales (patatas, guisantes, zanahoria, etc.), las ensaladillas llevan una gran cantidad de mayonesa, elaborada con aceite, por lo que presentan un contenido graso elevado: en 100 g de ensaladilla hay entre 7,2 g (Carrefour) y 18,3 g (Aldi) de grasa. Algunos productos emplean azúcares, como jarabe de glucosa y dextrosa, y otros ingredientes inesperados. En la degustación, el jurado ha encontrado ensaladillas muy ricas y otras decepcionantes (las de Aldi y Lidl) por malas texturas sobre todo.

Una ración media:

250 g
487 kcal
2,50 €



72 MUY BUENA CALIDAD

MEJOR DEL ANÁLISIS

COMPRA MAESTRA

HACENDADO

1,80 euros/250 g

Muy bien valorado en la prueba de degustación realizada por el panel de expertos. Pero debería utilizar menos aditivos y reducir un poco la cantidad de sal.



67 BUENA CALIDAD

COMPRA MAESTRA

ENSALANDIA Con atún

3,30 euros/450 g

Muy buena valoración en la degustación. Peca de usar muchos aditivos. Debería reducir el contenido de sal e indicar que el envase es para 2 raciones.

Ensaladilla rusa

	PRECIO (€)		PESO	ESCALA SALUDABLE	TIPO DE GRASA				RESULTADOS DEL ANÁLISIS				CALIFICACIÓN GLOBAL
	Por envase	Por kg (noviembre 2023)	Gramos netos por envase		Colza	Girasol	Oliva	Soja	Sal	Aditivos	Grado procesado	Degustación	
HACENDADO	1,80	7,20	250					✓	★★★	★	★★★	★★★★★	72
ENSALANDIA, con atún	3,30	7,33	450			✓			★★★	★	★★★	★★★★★	67
CARREFOUR, con 10% de atún	1,80	7,20	250		✓				★	★★	★★★	★★★★	62
EROSKI	2,99	11,96	250			✓			★★★	★★★	★★★	★★★★	58
EL CORTE INGLÉS, de gambas y atún	2,35	9,79	240			✓	✓		★★	★★★	★★★★	★★★★	53
ALCAMPO	1,75	7,00	250			✓			★★	★	★★★	★★★★	53
CHEF SELECT LIDL, con zanahoria y guisante	3,49	3,49	1.000			✓	✓		★★★	★	★★★	★★★	45
LA COCINA TO GO (Aldi), Gourmet	2,49	9,96	300			✓			★★★	★★	★★★	★★	36