

Tan perfectas como insípidas

Frutas y verduras frescas

Da igual que compremos las que ofrecen mejor aspecto o que seleccionemos las más caras. Nueve de cada diez frutas y verduras analizadas apenas tienen sabor o incluso saben mal.

COMPRAMOS 350 KILOS

Durante marzo visitamos 54 mercados, supermercados e hipermercados repartidos por Barcelona, Madrid, Sevilla y Valencia. Observamos la accesibilidad al comercio, la atención del vendedor, la disposición del producto, su apariencia y su etiquetado. Luego compramos un kilo

de naranjas de mesa, de manzanas golden, de peras conferencia, de plátanos de Canarias, de tomates daniela y una lechuga romana; en total, 350 kilos. Después, en el laboratorio, analizamos sus defectos y los dimos a catar a un panel de consumidores.

Quién no recuerda el sabor que tenían los tomates cuando éramos niños. Y cuántas veces nos habremos quejado de lo verde que nos venden la fruta... Paradójicamente, a pesar de vivir en un país considerado como la huerta de Europa, cada día es más difícil encontrar frutas y verduras ricas o, al menos, maduras. Ahora bien, ¿hay alguna diferencia de sabor entre comprarlas en la tienda tradicional del mercado, el súper del barrio o los grandes hipermercados?, ¿y de precio?, ¿y de atención?

El mercado se distingue por una atención personalizada

Para empezar, la presencia física del tendero del mercado es una ventaja sobre el resto de establecimientos: puede

asesorar sobre la fruta y verdura de temporada, indicar las variedades más maduras en ese momento o responder de la calidad de la última compra; porque normalmente será él quien elija las piezas. Además, según nuestro estudio, el mercado también destaca por una mejor presentación del producto y una mayor disponibilidad: es muy raro que carezca de las variedades básicas de las frutas y verduras de temporada.

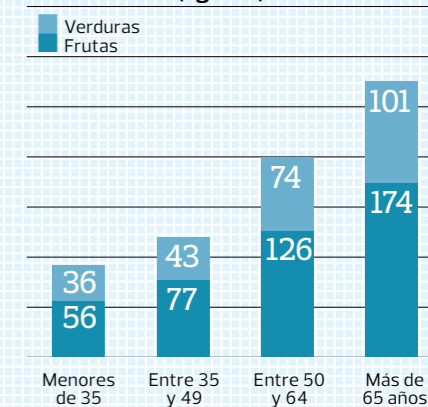
Otro aspecto que distingue al mercado frente al resto de establecimientos es que el 94% de las frutas y verduras se exponen sin envasar, es decir, a granel (frente al 72% de los supermercados y el 57% de los hipermercados), lo que implica un menor impacto sobre el medio ambiente. En cualquier caso, que el producto se venda a granel no exime de la obligación de

Tomando 5 piezas de fruta y verdura al día alcanzará los 400 g que recomienda la OMS

LAS COMEMOS POCO

El consumo habitual de frutas y verduras previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y el cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago y pulmones. Sin embargo, apenas tomamos 280 g/día, muy lejos de los 400 g/día (sin incluir las patatas) que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Además, tal y como refleja el gráfico, es una carencia muy preocupante entre los más jóvenes.

CONSUMO POR EDADES (kg/año)



señalar, de forma bien clara, la variedad de la cada pieza, su precio y su origen (vea, en la página siguiente, *Derecho a estar informado*).

A primera vista casi todas parecen perfectas

Invasada o a granel, la fruta y la verdura tiene un aspecto excelente en nueve de cada diez casos: los seis tipos de piezas seleccionadas tienen una forma y un color que parecen indicar una maduración ideal. Aunque, a veces, dentro de una misma muestra, encontramos algunas que presentan distinto tamaño y coloración, como si fueran de otra cosecha.

Claro que la valoración de su aspecto no es la misma cuando tenemos la oportunidad de mirarlas tranquilamente desde todos los ángulos en el laboratorio. Entonces observamos algún que otro defecto exterior (vea *Algunos defectos externos*), sobre todo en las frutas y verduras adquiridas en Valencia y Sevilla; en Madrid y Barcelona las piezas parecen más cuidadas.

Por cierto, el mercado vuelve a destacar por ser el establecimiento donde se venden frutas y verduras con menos defectos.

Al hincarles el diente sólo el 5% saben ricas

Las frutas y verduras frescas se han caracterizado tradicionalmente por su intenso, jugoso y agradable sabor. Ya no. Según la prueba de degustación, sólo 5 de

COMPRAR, CONSERVAR Y CONSUMIR

Fruta, verdura y setas



i

MÁS INFORMACIÓN

GUÍA PRÁCTICA

Precio socios: 19,99 €
Teléfono: 902 300 188
E-mail: guias@ocu.org

VIDEO: CÓMO LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS



www.ocu.org

Derecho a estar informado

Además del precio, siempre es obligatorio señalar la variedad y el origen, en envasados y a granel. Si observa que faltan, hágase saber al vendedor.

Origen

Un 3% de las veces no se detalla, normalmente en productos a granel. En estos casos siempre debe indicarse en algún tipo de cartel sobre las piezas a la venta.

Variedad

Es una información ausente con cierta frecuencia en los plátanos de Canarias: falta en uno de cada cinco. Téngalo en cuenta, porque el sabor varía según la variedad.



Fecha de envasado

No es obligatoria, pero orienta al consumidor sobre la frescura del producto. Solo la encontramos en una de cada cuatro muestras.

Lote

Un dato vital ante un eventual problema de seguridad alimentaria. Es obligatorio en envasados, aunque puede faltar, sobre todo en las tiendas tradicionales.

Algunos defectos externos

Una de cada diez frutas y verduras analizadas presenta dos o más defectos. Éstos son algunos de los más significativos.

Naranjas con picaduras

Es la fruta que más defectos tiene: coloración irregular y manchas causadas por la aplicación de insecticidas, golpes o plagas, como el pulgón rojo (sus picaduras no llegan a la pulpa y no afectan al sabor).



Plátanos heridos

El principal defecto son las piezas verdes (uno de cada cuatro plátanos analizados), pero también las rozaduras y los manojos con plátanos arrancados, dejando heridas abiertas que pueden terminar deteriorando al resto.

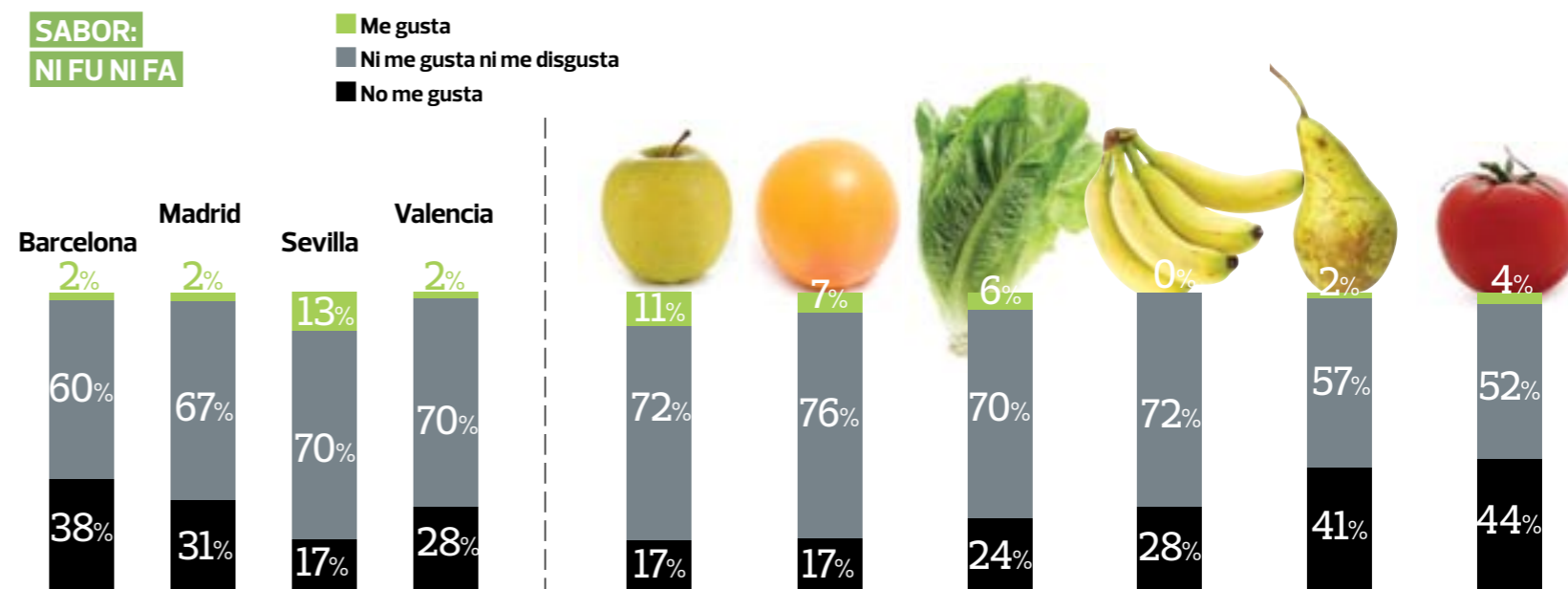


Lechugas poco frescas

El defecto más habitual son las manchas en las hojas, pero el más grave es la deshidratación, que aparece cuando la lechuga ha perdido su frescor y que se manifiesta con un color rojizo característico.



SABOR: NI FU NI FA



cada 100 muestras analizadas saben ricas y tienen una textura adecuada; y lo peor es que no hay manera de distinguirlas: que tengan buena pinta no significa que sepan mejor.

Hoy por hoy, la opinión dominante es un "ni me gusta ni me disgusta" (en un 67% de los casos), lo que resulta decepcionante. En el resto de las muestras, los resultados de sabor y textura son, directamente, malos. Hablamos de defectos comunes a las frutas y verduras analizadas aunque, como puede observar en los gráficos, son más llamativos en tomates y peras.

¿Los fallos más significativos? A los tomates les falta sabor y su textura resulta arenosa y blanda. Algo parecido sucede con las peras: sabor nulo y una textura demasiado recia y granulosa. Con los plátanos, el problema es la maduración, pues o están verdes y duros, con poco sabor, o demasiado blandos. A las lechugas, les falta frescura y firmeza, lo que confiere sabores extraños. Los sabores raros también se perciben en las naranjas, amargas y poco jugosas. La acidez también perjudica a las manzanas, cuya variedad, la golden, debía ser dulce.

Además, su textura es áspera, muy dura. Por ciudades, Barcelona concentra los peores resultados en degustación, sobre todo cuando la fruta y la verdura procede de los hipermercados. Y es que este tipo de establecimientos resultan, en general, los menos sabrosos, salvo en Valencia, donde son la mejor opción.

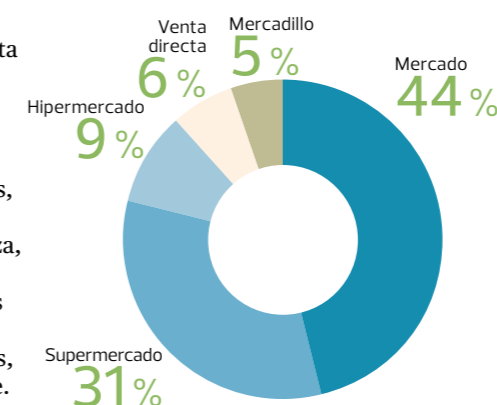
Los supermercados suelen ser la opción más barata

Como ya hemos visto, que la fruta tenga buen aspecto no significa que vaya a estar más rica. Pero es que tampoco encontramos relación alguna entre el precio y el sabor. Por eso, nuestro consejo es que busque la fruta y verdura fresca allí donde la encuentre más barata, que tal y como puede observar en los cuadros de abajo suele ser la que se vende en los supermercados de barrio; salvo que esté claramente dañada, claro.

La fruta más cara la encontramos casi siempre en los mercados tradicionales. Esta tendencia es especialmente significativa en los mercados que visitamos en la ciudad de Barcelona, donde el precio medio de nuestra cesta alcanza los 14,53 euros, el doble de lo que nos costó en los supermercados e hipermercados! De ahí que Barcelona sea, de media, la ciudad más cara entre las cuatro elegidas a la hora de comprar frutas y verduras frescas: un 29% más onerosa que hacerlo en Sevilla, un 27% más que en Valencia y un 13% más que en Madrid.

PREFERIMOS EL MERCADO

Dónde compramos los españoles la fruta y la verdura fresca (Mercasa, 2011)



En Madrid y Barcelona las piezas tienen mejor pinta, pero son más caras y saben peor

	Naranja	Tomate	Manzana	Plátano	Pera	Lechuga	Precio medio compra
MERCADO	143	135	149	139	153	117	10,81
HIPERMERCADO	128	142	100	104	100	119	8,90
SUPERMERCADO	100	100	101	100	102	100	7,78

	Barcelona	Madrid	Sevilla	Valencia
MERCADO	213	144	134	122
HIPERMERCADO	108	135	125	153
SUPERMERCADO	111	127	118	100

El más barato
El más caro



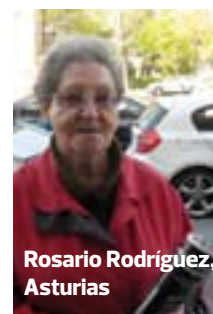
Julián Bermejo, Madrid

El tomate ya no me sabe a nada: da igual la variedad que compre, incluso si viene en rama. Además, he notado que mucha fruta, como las manzanas y los plátanos, se vende sin madurar; a saber el tiempo que llevará guardada en las cámaras frigoríficas.



Rosa García, Madrid

Conozco a gente con huerta en su pueblo que obtiene frutas y verduras como las de antes, muy ricas, aunque las formas no sean perfectas. Aquí, en la ciudad, tienen mejor pinta por fuera, pero a menudo no tienen sabor.



Rosario Rodríguez, Asturias

Las chirimoyas tengo que guardarlas unos días, igual que los plátanos, hasta que terminan de madurar en casa. Con las peras uso un truco: toco el rabo, y si está tieso no las compro, ya que significa que aún están demasiado verdes.

FRUTAS Y VERDURAS EN CADENAS

Cadena	Precio medio de la compra	Inspección de las tiendas	Aspecto del producto	Degustación	Valoración global
MAS	8,36	□	⊕	□	65
CAPRABO-EROSKI	7,90	+	⊕	-	60
HIPERCOR	11,29	⊕	+	-	58
MERCADONA	6,90	+	+	□	56
CONSUM	7,74	+	+	-	52
BON PREU	6,85	+	⊕	-	51
TIENDAS MERCADO	10,80	+	+	-	51
SUPERSOL	8,88	□	+	-	51
MAXIDIA	7,31	□	+	-	51
COVIRAN	7,23	□	⊕	□	50
ALCAMPO	6,52	+	+	-	49
CARREFOUR	8,05	□	+	-	48
CONDIS	8,23	+	+	-	47
LIDL	7,63	+	+	-	47
EL JAMON	8,27	□	□	□	45
AHORRAMAS	9,54	□	□	-	45
DIA	7,86	+	⊕	-	43
VIDAL	4,76	+	-	-	20

CUADRO CÓMO SE USA

Precio medio de la compra: la cesta está compuesta por una lechuga y un kilo de tomates, uno de naranjas, uno de manzanas, uno de peras y uno de plátanos de las variedades seleccionadas.

Inspección en tienda: valoramos el acceso al establecimiento y al

producto, la atención al cliente, el etiquetado y la disponibilidad del producto.

Aspecto del producto: refleja el aspecto visual del producto, su higiene y sus posibles defectos.

Degustación: realizada por un grupo de 10

consumidores habituales de frutas y verduras frescas.

- ⊕ Muy bueno
- + Bueno
- Aceptable
- Malo
- Muy malo



Entre 4,76 y 11,29 euros por las mismas frutas y verduras según la cadena

Mercadona, buena relación calidad/precio

Tal y como puede comprobar en el cuadro de la izquierda, entre los comercios analizados, el más barato es el supermercado Vidal de Valencia, donde la cesta de nuestro estudio sale por 4,76 euros. Aunque también es el que ofrece las frutas y verduras con peor calidad, por lo que no resulta nada recomendable.

Los supermercados que sí podemos recomendar por su buena relación calidad/precio son los de Mercadona: la cesta de los que hemos visitado sale por 6,90 euros (la cuarta más barata) y tienen una calidad aceptable. Hay otras cadenas con frutas y verduras de una calidad por encima de la media: los supermercados Más (sólo en Andalucía), los supermercados Caprabo-Eroski o los hipermercados Hipercor. Pero resultan más caros, sobre todo estos últimos.

¿Y el sabor de antes?



Los resultados de degustación no hacen sino confirmar un sentir generalizado: las frutas y verduras frescas no saben a nada. Los productores y los propios comercializadores son los principales responsables, pero también los consumidores.

– Los productores, por priorizar casi exclusivamente las variedades de rápido crecimiento, resistentes a las plagas y que pueden cultivarse fácilmente en invernaderos (de forma muy distinta a como se haría en condiciones naturales).

– Los comercializadores, por priorizar aquellas variedades resistentes a la manipulación y de aspecto perfecto; así como por demandar el producto aún verde y poder así conservarlo más tiempo, refrigerado, pudiendo madurarlo artificialmente a conveniencia.

– Los consumidores, por no exigir frutas y verduras con más sabor, aún cuando no sean perfectas por fuera. Aún estamos a tiempo de recuperar las antiguas variedades.