

Los espaguetis frescos suelen ser más tiernos y sabrosos que los secos, pero cuestan el triple.

Espaguetis

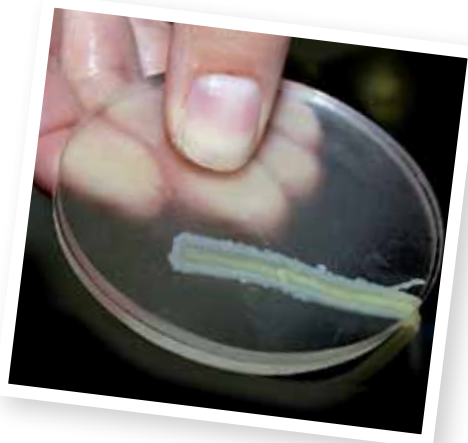


27 PASTAS SECAS Y 11 FRESCAS

Seleccionamos las principales marcas de espaguetis, tanto secos como frescos (al huevo) y analizamos su composición química, su textura, su sabor y su calidad antes y después de cocerlas, así como la información aportada por el etiquetado.

EL PUNTO ÓPTIMO DE COCCIÓN

Una de las pruebas consiste en analizar el estado de la pasta una vez cocida siguiendo las indicaciones del fabricante. La valoración se determina presionando la pasta entre dos vidrios de cristal.



¿Conoce a alguien a quien no le gusten? Casi da igual la salsa que les ponga, porque hablamos de uno de los platos mejor aceptados, sobre todo cuando hay niños en casa. Y es que los espaguetis lo tienen todo: un sabor suave que combina con cualquier ingrediente, una textura agradable, nutrientes básicos, rapidez en la preparación y un precio muy asequible, sobre todo los duros, los de pasta seca.

Buenos, aunque esperábamos más calidad

Sémola de trigo duro y agua. Son los ingredientes básicos de los espaguetis y de cualquier otra pasta. De ahí su color amarillo rojizo, mejor cuanto más luminoso, aunque a veces encontramos tonos más verdosos o azulados, que revelan una calidad inferior. Otro testigo de falta de calidad, éste más habitual, son las manchas: cuando son oscuras implican el uso de trigo de menor calidad; claras indican una mala mezcla de la sémola con el agua. De hecho sólo una de las marcas analizadas, los espaguetis secos de El Corte Inglés, obtienen muy buenos resultados en el apartado de *Calidad antes de la cocción*.

Una vez cocidos también descubrimos ciertos problemas. Para empezar, restos de sedimentos en el agua,

MERCADO DE LA PASTA: EN CONTINUA EVOLUCIÓN

Espaguetis, macarrones, canelones, lasaña, fetuchini... La mayoría se venden secos, pero la pasta fresca, al huevo, rellena y la ecológica va abriéndose hueco en el mercado. Cuestión de gustos.



Simple

85% DEL MERCADO
La pasta solo lleva sémola de trigo.

NUESTRO ANÁLISIS

Compuesta

8% DEL MERCADO
Incorpora otros ingredientes en el proceso de elaboración, como huevo, espinacas, tomate o tinta de calamar; supone al menos 150 g por kg de sémola.

Rellena

2% DEL MERCADO
El relleno supone como mínimo el 25% del peso de la pasta. Lleva sobre todo carne o queso.



Al huevo

1% DEL MERCADO
Lleva un mínimo de 3 huevos por kilo de sémola.

NUESTRO ANÁLISIS

Rellena

4% DEL MERCADO
El relleno supone como mínimo el 25% del peso de la pasta. Puede ser de carne, de queso, de setas, de verduras, etc.

que son sinónimo de una sémola de trigo de menor calidad. Pero sobre todo la excesiva dureza de la pasta en algunas de las muestras, más allá de *al dente*. Y lo que es más sorprendente, algunas marcas anuncian en su etiquetado un tiempo de cocción superior o inferior al óptimo en hasta cinco minutos.

Sea como sea, en la degustación posterior apenas hemos detectado problemas. Es más, casi todos los espaguetis frescos han obtenido buenas valoraciones, tanto en sabor como en textura.

Una saludable fuente de energía

A priori podríamos pensar que los espaguetis frescos, al llevar huevo, serían más nutritivos que los secos, pero una vez cocidos no hemos encontrado diferencias significativas con la pasta seca cocida. En ambos casos el principal aporte son los hidratos de carbono (alrededor de 32 g por cada 100 g de producto), aunque también encontramos proteínas (6 g) y una mínima cantidad de grasas (1 g).

En lo que sí se diferencian mucho es en el precio. Mientras que el kilo de espaguetis secos cuesta, de media, 1,60 euros, el de espaguetis frescos sale por 5,20 euros. Es decir, cuesta más del triple. O aún más si lo comparamos con pasta seca de marca blanca.



La pasta al dente facilita la digestión al tener que masticarla ligeramente

2 DÍAS POR SEMANA (O MÁS)



Gemma Trigueros,
Técnica de Alimentación y Salud de la OCU.

¿La pasta engorda?

Lo que seguro que engorda es añadirle una salsa carbonara, con nata y beicon. Pero la pasta, por sí misma, no es especialmente rica en calorías. Una ración para un adulto, de 70 gramos de pasta seca, sin hervir, apenas aporta 250 kcal. Poco si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo necesita 2.000 kcal al día. Además, sus calorías proceden de hidratos de carbono complejos, que deberían suponer la base de nuestra dieta. De ahí que recomendemos consumirla al menos dos días por semana.


¿La pasta es preferible a otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como el arroz, las patatas o el pan?

El aporte nutricional de todos ellos es muy parecido, aunque por el tamaño de las raciones no se puede comparar: no es lo mismo tomar un poco de pan que un plato de patatas. Sea como sea, es cierto que la pasta y el pan son un poco más ricos en proteínas, aunque este último también incorpora sal añadida.

En cualquier caso, lo ideal es alternar unos y otros de manera que los tomemos a diario. Y la pasta tiene la ventaja de que permite aprovechar casi cualquier sobra del día anterior: por ejemplo, unos restos de alcachofas rehogadas para preparar una lasaña, o un poco de pollo para mezclarlo con unas espirales en ensalada.

¿Es malo tomar pasta para cenar?

No, lo que conviene evitar de noche son los platos abundantes y pesados. Por eso, si prepara pasta para cenar, procure que la ración no sea muy grande. Y déjela *al dente*, un pelín dura, de modo que tenga que masticarla un poco; favorece la acción de las amilasas, unas encimas de la boca que nos ayudan a hacer la digestión.

MARCA		PRECIO			RESULTADOS						CALIFICACIÓN GLOBAL
		Del envase (mínimo-máximo)	Precio medio (kilo)	Peso (g)	Etiquetado	Composición	Calidad antes de la cocción	Cocción óptima	Calidad después de la cocción	Degustación	
ESPAGUETIS SECOS (DUROS)											
★	BARILLA Spaghetti n° 5	1,04 - 1,35	2,35	500	+	+	+	✓	+	+	75
⊙	EL CORTE INGLÉS Spaguettini	1,05 - 1,19	2,26	500	+	+	+	✓	+	+	72
	GAROFALO Spaguettini n° 4	1,49 - 1,99	3,69	500	□	+	+	✓	+	+	68
	HACENDADO Spaghetti (Mercadona)	0,79 - 1,09	0,89	1000	+	□	+	✓	+	□	67
	AGNESI Spaghetti n° 3	0,95 - 1,42	2,27	500	●	+	+	✓	+	+	64
	ALTEZA (Gigante, Lupa, Ladespensa, Euromadi)	0,53 - 0,66	1,16	500	□	+	+	✓	+	+	63
	ALIADA Espaguete (Grupo El Corte Inglés)	0,65 - 0,68	1,35	500	+	□	+	+2	+	+	63
€	COMBINO Spaghetti (Lidl)	0,79	0,79	1000	+	+	+	✓	+	□	63
€	MASSIMO Spaghetti (Aldi)	0,79	0,79	1000	+	+	□	✓	+	+	63
	AUCHAN Spaguetti (Alcampo)	0,51 - 0,52	1,04	500	+	+	+	-2	□	□	62
	CONDIS Espaguete	0,59	1,18	500	□	□	+	✓	+	□	62
	GUTBIO Spaghetti biológico	0,79	1,58	500	+	□	+	✓	+	□	61
	DIA Espaguetis	0,49 - 0,59	1,04	500	+	+	□	✓	□	+	61
	CONSUM Espaguete	0,45	0,9	500	□	+	+	✓	□	□	59
	ROMERO Spaghetti	0,57 - 0,70	1,29	500	□	□	□	✓	□	+	59
	AUCHAN Spaguetti ecológico (Alcampo)	1,12	2,24	500	+	+	+	✓	-	□	59
	GALLO Spaghetti n° 3	0,67 - 0,99	1,55	500	+	+	□	+2	□	□	56
	CARREFOUR ECO BIO Spaghetti ecológico	0,97 - 1,27	2,35	500	+	+	□	-1,5	□	□	55
	AUCHAN PULGAR Espaguete (Alcampo)	0,52	1,04	500	□	□	+	✓	□	□	55
	ALIPENDE Spaghetti (Ahorramás)	0,63	1,26	500	□	□	□	✓	□	+	55
	SANTA LUCIA Spaghetti	0,64	1,28	500	□	□	□	+2	+	+	55
	COVIRAN Spaghetti	0,72	1,44	500	□	□	□	4	+	□	54
	LA ISLEÑA Spaghetti n° 3 (1)	0,85 - 0,89	1,72	500	□	□	+	✓	□	□	54
	CARREFOUR DISCOUNT Spaghetti	0,49 - 0,70	1,06	500	□	+	+	✓	□	□	53
	EROSKI BASIC Espaguetis	0,46 - 0,63	1,09	500	+	□	□	+2	□	□	53
	DE CECCO Spaghetti n° 12	1,79 - 1,95	3,63	500	●	+	+	+5	□	-	49
	IMIAU! Spaghetti	0,65	1,3	500	□	□	□	n.p.	-	□	46
ESPAGUETIS FRESCOS AL HUEVO											
★	GALLO, Spaghetti	2,30 - 2,66	6,07	400	□	□	+	✓	+	+	71
⊙	SAULA Spaghetti (2)	0,99 - 1,03	4,00	250	+	+	+	✓	+	+	70
⊙	BELLA EMILIA Spaghetti	1,00	4,00	250	□	+	+	✓	□	+	70
	GIOVANNI RANA Spaghetti	1,87 - 2,74	8,97	250	+	□	□	+1	+	+	68
	CONDIS Spaghetti	1,19	4,76	250	+	□	+	✓	+	+	67
	EL CORTE INGLÉS Spaghetti	1,39 - 1,48	5,68	250	+	□	□	+1	+	+	67
	EROSKI Spaghetti	1,09 - 1,19	4,59	250	+	□	□	✓	□	+	66
	AUCHAN Spaghetti (Alcampo)	0,98 - 1,15	4,36	250	+	□	+	✓	□	+	65
	ALIPENDE Espaguetis (Ahorramas)	1,15	4,60	250	□	+	+	✓	+	+	63
	BUITONI Spaghetti	1,69 - 2,05	7,69	250	+	□	□	✓	+	+	61
	CARREFOUR Spaghetti	1,58 - 1,62	3,22	500	□	□	□	✓	□	□	51

CUADRO CÓMO SE USA

Precios Noviembre 2012.

(1) Distribución en las Islas Canarias. (2) Distribución en Mercadona.

Composición Evaluamos la humedad de la pasta, la acidez, el porcentaje de proteínas y el de cenizas sobre sustancia seca.

Calidad antes de la cocción Determinamos el porcentaje de espaguetis rotos, la ausencia de defectos, su homogeneidad y su color.

Cocción óptima Refleja si coincide con el tiempo de cocción anunciado. Un valor negativo implica que hay que restar esos minu-

tos al tiempo publicado en el etiquetado. Si es positivo, hay que sumarlos.

Calidad después de la cocción Medimos la cantidad de agua absorbida, los residuos formados y la textura.

Degustación Aspecto y sensación en boca (textura y dureza sobre todo).

★ Mejor del Análisis	⊕ Muy bueno
● Compra Maestra	+ Bueno
€ Compra Ventajosa	□ Aceptable
	- Malo
	● Muy malo
	n.p.: no procede

Buena calidad



La pasta fresca, una vez abierto el envase, debe cocinarse antes de tres días

Otra diferencia entre pasta seca y fresca es la conservación: esta última, una vez abierto el envase, debe cocinarse antes de que pasen tres días. Eso sí, mientras el envase de la pasta fresca permanezca cerrado en la nevera no tiene nada que temer, al menos hasta su fecha de caducidad, ya que no detectamos ninguna contaminación bacteriana en el interior.

Los tiempos de cocción también son distintos: los espaguetis frescos apenas tardan unos 4 minutos en hacerse, de media, por los 9 minutos de los secos. Por cierto, sean frescos o secos, debería hervirlos en un litro de agua por cada 100 g de pasta, con un par de cucharitas de sal y unas gotas de aceite para que no se pegue. Recuerde que su peso se multiplica por 2,5 cuando absorban el agua de la cocción.

Respecto al etiquetado, la mala valoración de Agnesi y De Cecco, se debe a problemas con la lista de ingredientes (la segunda, directamente, la omite). Las buenas valoraciones se deben a la inclusión de información nutricional o recetas de salsas, como la boloñesa, que pasamos a analizar en el artículo siguiente.

Espaguetis galardonados

Secos

75  **BARILLA Spaghetti nº 5**
La mejor. Destaca por su textura, que le confiere una muy buena calidad sensorial.
Entre 1,04 y 1,35 euros (envase de 500 g)



72  **EL CORTE INGLÉS Spaguetini**
Excelente relación calidad precio. Y buena calidad antes de la cocción.
Entre 1,05 y 1,19 euros (envase de 500 g)



63  **COMBINO Spaghetti (Lidi)**
Pasta muy económica con correctas propiedades antes y después de la cocción.
0,79 euros (envase de 1.000 g)



63  **MASSIMO Spaghetti (Aldi)**
Ciertos defectos merman la calidad de esta pasta que tiene un análisis sensorial equilibrado.
0,79 euros (envase de 1.000 g)



Frescos al huevo

71  **GALLO, Spaghetti**
Entre las frescas, la mejor de todas. Obtiene la puntuación más alta en degustación.
Entre 2,30 y 2,66 euros (envase de 400 g)



71  **SAULA Spaghetti (2)**
Buena relación calidad precio. Dureza adecuada, así como una buena elasticidad.
Entre 0,99 y 1,03 euros (envase de 250 g)



70  **BELLA EMILIA, Spaghetti**
Dureza adecuada y elástica, aunque hallamos residuos en el agua tras la cocción.
1,00 euro (envase de 250 g)

