

Salmón ahumado con poco humo



No son demasiadas las marcas que aúnan aromas ahumados, firmeza y jugosidad. Encontramos bastantes lonchas un poco secas, blandas o con cierto regusto a pescado crudo.

El salmón ahumado es todo un clásico en las celebraciones navideñas. Muy apreciado por su untuosa textura y su sabor, mezcla de matices salados y dulces con un toque de humo, no lo es menos por su rapidez para presentarlo en la mesa. Además, envasado puede encontrarse desde 2 euros los 100 gramos. Ahora bien, ya le adelantamos que la calidad no es siempre la que podríamos esperar.

Cortes desafortunados y texturas blandas
Según abrimos el envase, apenas observamos defectos reseñables en el salmón, salvo en un par de productos. Sin embargo, a la hora de separar las lonchas descubrimos otros problemas bastante más comunes, como son los cortes demasiado gruesos y los tamaños poco homogéneos: muy pequeños o muy distintos unos de otros (vea, a la derecha, *La presentación también importa*).

Sin embargo, las mayores diferencias de calidad provienen de las pruebas de degustación: muchos de los salmones analizados no tienen la textura adecuada, bien porque la carne no es lo bastante firme o porque no es lo bastante jugosa; una circunstancia que puede acompañarse con una falta de intensidad de humo en el olor y en el sabor, lo que deja un cierto regusto

🕒 LA PRESENTACIÓN TAMBIÉN IMPORTA

Defectos que afean el salmón

El principal problema detectado es la falta de homogeneidad de las lonchas, demasiado gruesas o demasiado pequeñas. Pero en ocasiones observamos otra serie de defectos estéticos.

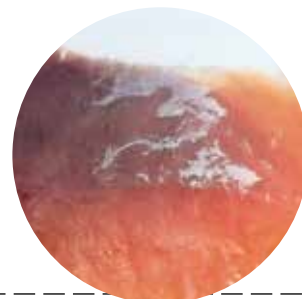
LONCHAS ROTAS O DEFLECADAS

Si el salmón está muy blando se corta peor.



RESTOS DE PIEL

Consecuencia de una mala limpieza del pescado.



GRASA EN LOS BORDES

Afea su aspecto. Hay que retirarla.



27 SALMONES LONCHEADOS

Analizamos 27 marcas de salmón atlántico ahumado, de piscifactoría. Son productos envasados, cortados en lonchas, con un peso neto que varía entre 80 y 200 gramos.

HIGIENE

Este criterio es fundamental, tanto para comprobar su vida útil y conservación, como

para detectar algún tipo de contaminación que pudiera derivar en problemas sanitarios para el consumidor, sobre todo, teniendo en cuenta que es un producto no cocinado. Para ello, buscamos una amplia gama de bacterias aerobias y anaerobias; y más en concreto, enterobacterias y otras que causan enfermedades como *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Sigheilla*, *Staphylococcus aureus*, *Listeria monocytogenes*, *Clostridium* y *Vibrio*. Su presencia revela una manipulación poco higiénica del salmón durante su procesado.



Skandia, Eurosalmon, Norfish y Angulas Aguinaga, los mejores en degustación

coccus aureus y de *Listeria*. En todos los casos las cantidades de bacterias detectadas eran bajas, por lo que no implicarían un riesgo para la salud. Pero no deberían estar presentes y reflejan una deficiente manipulación del fabricante, o una mala conservación del comerciante. Por eso creemos que la fecha de conservación o de consumo preferente debería ser más corta. Primero porque los análisis los hicimos entre 10 y 15 días antes de que se cumpliera su vida útil. Y segundo porque el envase indica una temperatura recomendada de entre 5 y 7°C, cuando los expositores refrigerados rara vez están a menos de 10°C. Sea como sea, ante la posibilidad de encontrar restos de *Listeria*, las embarazadas deberían evitar consumir el salmón ahumado, tal y como lo recomienda la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (más información en OCU-Salud nº 117 de este mes).

También hemos buscado benzopirenos, unos compuestos posiblemente cancerígenos que se forman durante la combustión de la madera utilizada para ahumar el pescado. Puede estar tranquilo: apenas los encontramos; y cuando había estaban en cantidades mínimas, más de 10 veces por debajo del límite legal aceptado. Del mismo modo, seguimos la pista a ciertos aditivos, como los nitratos, los nitritos y los polifosfatos, estos últimos utilizados para retener agua y aumentar el peso del salmón. Más buenas noticias: no había ni rastro en ninguno de los productos

a pescado crudo. Algunos productos resultan incluso ligeramente picantes o tienen olores raros. Entre los peores destaca el salmón ahumado de Martiko, uno de los productos más caros (3,8 euros/100 g de precio medio). Junto a él, el de Pescanova y seis marcas de distribución: Unide (Maxcoop, Udaco, Gama), Guía (E.Leclerc), Súper (El Árbol), Primer precio (Alcampo), Supersol y Condis. Claro que también hallamos productos bien ricos: doce obtienen una buena o muy buena valoración en el apartado de degustación, sobre todo los de Skandia, Eurosalmon, Nordfish y Angulas Aguinaga, que pueden encontrarse en una amplia variedad de comercios.

27 €/kg

Es el precio medio del salmón ahumado envasado

Las fechas de caducidad no son realistas

El proceso de salado, secado y ahumado del salmón determina sin duda su calidad organoléptica. Aunque el principal objetivo de esta acción combinada es prolongar su conservación gracias a sus efectos antioxidantes y antimicrobianos. Lamentablemente, no todos los fabricantes lo consiguen con la misma eficacia: encontramos restos de bacterias anaerobias y enterobacterias en la mitad de las muestras, así como de *Staphylo-*

SANGACHO

Este músculo oscuro no es malo pero tiene un sabor intenso.



○ CUÁNTO ANTES LO COMA, MEJOR

1 Guarde el salmón ahumado en la zona más fría de la nevera, que suele ser abajo, en un cajón, o cerca del congelador. Y no apure la fecha de consumo preferente para tomarlo, porque nuestro estudio revela que este plazo es demasiado generoso en algunos productos.

2 Una vez abierto el envase, consúmalo en dos o tres días. Si ve que no le da tiempo o compró demasiado salmón (porque aprovechó una oferta de 3x2, por ejemplo), congélelo. Lo ideal es congelarlo al vacío, de lo contrario en su propio envase o dentro de una bolsa de plástico que lo envuelva por completo y tenga la menor cantidad de aire posible.

3 Antes de servir el salmón, déjelo al aire media hora para que coja la temperatura ambiente; resultará mucho más sabroso. Y recuerde que al ser un alimento muy graso, combina idealmente con sabores ácidos, como el limón, los pepinillos en vinagre, las alcaparras o añadido en una ensalada.



PRODUCTO Y MARCA	PRECIO		CARACTERÍSTICAS	RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL	
	Mínimo-máximo por envase (euros)	Medio por kilo (euros)	Formato (g)	Etiquetado	Defectos	Presentación	Frescura	Grasas	Sal	Higiene		Degustación
★ SKANDIA Salmón ahumado noruego	3,75-4,38	41	100	□	+	□	+	+	+	+	+	78
EUROSALMÓN Salmón ahumado	1,99	25	80	□	+	□	+	+	+	□	+	75
ALIPENDE (AHORRAMÁS) Salmón ahumado	2,45-2,49	25	100	+	+	□	+	+	□	+	+	75
NORDFISH Salmón ahumado noruego	3,15	32	100	□	+	+	□	+	+	-	+	75
CARREFOUR DISCOUNT Salmón ahumado noruego en lonchas	2,19-2,35	23	100	+	+	□	+	+	□	+	+	72
○ NORFISK (LIDL) Salmón ahumado de noruega en lonchas	3,99	20	200	□	+	□	+	+	□	+	+	71
ANGULAS AGUINAGA Salmón ahumado en lonchas	3,99-4,99	43	100	□	+	□	+	-	⊖	+	+	70
○ DIA Salmón ahumado en lonchas	3,60-3,99	20	200	+	+	□	+	+	+	+	+	70
AHUMADOS DOMÍNGUEZ Salmón ahumado Supreme cortado en lonchas	3,99-4,99	44	100	□	+	□	+	+	⊖	+	+	70
CARREFOUR Salmón ahumado escocés en lonchas	2,70-2,95	28	100	+	+	-	+	+	+	+	+	68
ROYAL Salmón ahumado	3,75-5,19	43	100	+	+	□	+	+	+	□	+	68
EL CORTE INGLÉS Salmón ahumado	3,39-3,99	35	100	□	+	□	+	+	+	+	+	65
DELIKATO (ALDI) Salmón ahumado en lonchas	3,89	20	200	□	+	□	+	+	+	+	□	63
UBAGO (MERCADONA) Salmón ahumado Bipack	7,64 (1)	20	2x190	□	+	+	□	□	□	+	□	61
ALIADA (GRUPO EL CORTE INGLÉS) Salmón ahumado noruego	2,42	24	100	□	+	-	□	+	+	+	□	61
AUCHÁN (ALCAMPO) Lonchas de s. a. salmón ahumado noruego	2,25-2,74	25	100	+	+	□	□	+	+	□	□	55
EROSKI SELEQTIA Salmón ahumado noruego	3,15-4,25	40	100	+	+	+	+	-	□	+	□	54
LA BALINESA Salmón ahumado escocés	3,95	40	100	+	+	-	+	-	-	+	□	53
EROSKI BASIC Salmón ahumado	2,40-2,90	20	140	+	+	□	+	□	-	+	□	52
CONDIS Salmón Noruego ahumado	2,45	25	100	□	+	□	+	+	□	□	-	48
SUPERSOL Salmón ahumado	2,05-2,59	23	100	□	+	-	+	□	⊖	+	-	47
PRIMER PRECIO PULGAR (ALCAMPO) Salmón ahumado	1,64-1,99	22	80	□	+	-	+	-	+	-	-	46
SÚPER (EL ÁRBOL) Salmón ahumado noruego en lonchas	2,79	28	100	+	+	□	+	□	□	-	-	45
GUÍA (E. LECREC) Lonchas de s. a. noruego. Para tostadas	2,29	29	80	□	+	+	+	⊖	□	+	-	45
PESCANOVA Salmón ahumado	2,55-2,99	31	90	+	+	+	□	⊖	□	□	-	42
MARTIKO Salmón noruego ahumado	2,90-4,05	47	80	+	□	+	□	□	+	□	⊖	41
UNIDE (MAXCOOP, UDACO, GAMA) Salmón ahumado noruego	2,35	24	100	+	-	□	□	+	+	□	-	41



El salmón es rico en proteínas, vitaminas y grasas cardiosaludables

analizados. Aunque no es menos cierto que el peso neto indicado suele ser muy justo en casi todo ellos.

El color no indica mejor calidad, la grasa sí
Se trate de salmón noruego, escocés o irlandés, lo cierto es que pertenece a una misma especie atlántica, que se cría en piscifactoría en la inmensa mayoría de los casos. De hecho, el color que presenta en el envase depende normalmente de los colorantes naturales que se añadan a su alimentación y no refleja en modo alguno su calidad. Lo que si es importante valorar es la cantidad de grasa, bien visible en su untuosidad, y connatural a este tipo de pescado. Una grasa cardiosaludable, por lo que hemos valorado positivamente aquellos productos que la tenían en un porcentaje superior al 8%. El salmón además destaca por ser rico en proteínas (re-

presenta una tercera parte de sus nutrientes) y por su aporte de vitaminas del grupo B y vitamina D. Aunque tampoco se debe abusar de su consumo, puesto que contiene una excesiva cantidad de sal: el 30% de la ingesta diaria recomendada por cada 50 gramos (una ración), de media. Un porcentaje que además se ha incrementado ligeramente desde nuestro último análisis realizado hace años.

Por último, recuerde que es un producto con grandes diferencias de precio. Entre marcas: de los 1,9 €/100g que cuestan las Compras Maestras a los 4,7 €/100g de Martiko. Y entre comercios, donde encontramos diferencias de 1 euro o más por cada 100 gramos en algunos de los productos más caros, como Angulas Aguinaga, Ahumados Domínguez, Eroski Seleqtia o Martiko. Por eso no está de más fijarse en las ofertas, que suelen ser bastante frecuentes en Navidad.

Salmones galardonados



78

SKANDIA Salmón ahumado noruego

Aroma intenso a humo, sabor equilibrado entre el ahumado y el salmón; y textura firme y algo elástica en la superficie. Es uno de los más caros.

De 3,75 a 4,38 euros (100 g)



71

NORFISK Salmón ahumado de Noruega (LIDL)

Olor y sabor característicos de ahumado, con un regusto un poco salado; la textura es bastante blanda. Muy bien de precio.

3,99 euros (200 g)



70

DIA Salmón AHUMADO EN LONCHAS

Untuoso y jugoso al paladar, aunque un poco crudo. Sabor corto de humo y algo salado. Entre los precios más interesantes.

De 3,60 a 3,99 euros (200 g)

COMO LEER EL CUADRO

Precio (1) En el salmón Ubago (Mercadona) el precio se imprime después de pesarlo, ya que los envases no se rellenan con trozos pequeños para que pesen todos igual.

Etiquetado Refleja la indica-

ción de aspectos obligatorios como el peso o la fecha de caducidad, así como de otros aspectos tan útiles como el número de lonchas (solo cuatro lo especifican) o cuánto dura el salmón ahumado una vez abierto.

Defectos Valora el aspecto del salmón: el porcentaje de lonchas rotas, con espinas, con restos de escamas, con manchas, etc.

Presentación Evalúa el número de lonchas, su forma y

su tamaño, de manera que resulten homogéneas.

Frescura Producto de analizar el PH así como las bases nitrogenadas, un indicador químico del nivel de degradación del pescado.

★ Mejor del análisis	⊕ Muy bueno
● Compra Maestra	+ Bueno
⊖ Compra Ventajosa	□ Aceptable
	— Malo
	● Muy malo
■ Buena calidad	■ No comprar
	n.p.: no procede