

Por sabor y textura, Bimbo y Eroski

Estas dos marcas de pan de molde se imponen al resto, aunque comparten con todas un cierto exceso de sal.



buen hambre no hay mal pan" dice el refrán. El caso es que por primera vez en 30 años ha subido el consumo de pan hasta los 35 kilos por persona y año; que puede parecer mucho, pero que queda muy lejos de aquellos 80 kilos que comían nuestros abuelos. Hablamos de la barra de toda la vida, pero también de integrales, chapatas, hogazas... y, cómo no, de pan de molde, que supone unos 4 kilos al año por persona. Este pan, de tradición anglosajona, es hoy por hoy casi imprescindible por la comodidad que supone su prolongada conservación.

Si el pan de molde aguanta más que el resto es gracias a los conservantes que lleva (salvo los 100% naturales),

ANALIZAMOS 18 PANES DE MOLDE



Para realizar el test seleccionamos 18 muestras de pan de molde blanco con corteza, 3 de las cuales se corresponden con los denominados "100% natural".

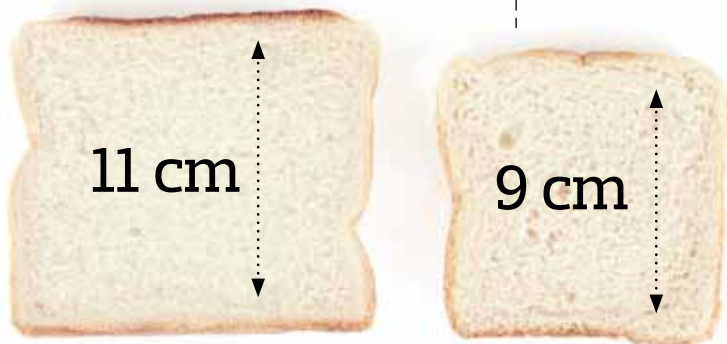
TEXTURA

La prueba de textura sometió a las rebanadas del centro del paquete a una sonda cilíndrica de acero inoxidable. La sonda baja y la rebanada soporta una resistencia. A más resistencia más dureza de la rebanada.



🕒 BAJO LA LUPA

No todos son igual de bonitos



TAMAÑO

Pulgar (Primer precio Auchan) tiene la rebanada más pequeña (9 cm) mientras que El Corte Inglés y Auchan tienen la más grande (11 cm). Además, los envases más grandes suelen contener más rebanadas y ser de mayor tamaño.



COLAPSAMIENTO

Se trata de un hundimiento lateral en la rebanada, atribuible a un defecto de fabricación. Seis de los panes analizados presentan un ligero colapsamiento.



PRESENCIA DE AGUJEROS

Este defecto suele originarse durante la fermentación o el horneado y se contabiliza cuando los alveolos son superiores a 2 cm. El Corte Inglés y Supersol son las marcas con más agujeros por paquete de pan de molde.



Bimbo utiliza aceite de oliva, mientras Panrico lo emplea de palma, cuya grasa es menos saludable

a una mayor cantidad de azúcar y al mismo proceso de elaboración: la masa, compuesta de harina de distintos tipos, agua, levadura, sal, azúcares, grasas y mejorantes panarios, se hornea dentro de un molde. El resultado es el pan cuadrado, de corteza tierna y miga blanca que conocemos (aunque en el mercado también se encuentran panes de molde sin corteza, integrales o multicereales, entre otros).

Con aceite de oliva, mucho mejor

Los contenidos de grasas en los panes de molde analizados oscilan entre el 1,8 % de Dia Familiar y el 3,4% de Auchan. Aunque no se trata de porcentajes muy elevados, valoramos positivamente aquellas marcas en las que es menor.

En cualquier caso, cuando hablamos de grasas, no solo es importante tener en cuenta la cantidad sino también la calidad. Dicha calidad está unida al tipo de aceite utilizado. La mejor opción, por ser la más saludable, es hacer uso del aceite de oliva. Pero solo Bimbo emplea esta variedad (por eso es el único que alcanza la máxima calificación en este punto). El resto están elaborados con aceite de girasol. Mientras que Panrico es el único que lleva aceite de palma, de ahí que obtenga una calificación muy mala.

Otros ingredientes a vigilar en estos productos son el azúcar y la sal (vea el recuadro sobre la sal en la página siguiente). El papel del azúcar en la elaboración del pan de molde es importante ya que, por una parte, sirve de alimento a las levaduras en su fermentación y también ayuda a formar la corteza e impide la pérdida de humedad en el interior. Los valores encontrados oscilan entre el 2,3 % de Condis y el 4,8 % de Dia 100 % Natural.

Por lo que respecta a los aditivos, son en su mayoría emulgentes (que facilitan la interacción entre grasas, proteínas e hidratos de carbono), correctores de la acidez (que ayudan a estabilizar la masa) y conservadores (que evitan la aparición de los indeseables mohos). En un principio, estos aditivos son necesari-

CUADRO CÓMO SE USA

Precios Recogidos en septiembre de 2013 en seis grandes ciudades y en sus áreas metropolitanas.

Etiquetado Se ha revisado la denominación, la indicación correcta de la cantidad neta, el marcado de la fecha de consumo preferente, los ingredientes, los datos del fabricante y los consejos de conservación.

Grasas Se valora la cantidad y la calidad de la grasa añadida. Puntuamos positivamente a los productos con menos cantidad y mejor calidad.

Envejecimiento Realizamos una prueba en el momento de la compra y otra a fecha de consumo preferente y analizamos la evolución de cada producto.

Higiene Verificamos si hay de aerobios mesófilos (bacterias) y mohos, aunque no son patógenos.

★ Mejor del Análisis	⊕ Muy bueno
⦿ Compra Maestra	+ Bueno
🏆 Compra Ventajosa	□ Aceptable
	— Malo
	⊖ Muy malo
■ Buena calidad	

rios, y en ningún caso entrañan un riesgo para la salud del consumidor. Por cierto, en lo que se refiere a los productos que se denominan "100 % naturales", cumplen con su promesa: son elaborados exclusivamente con los ingredientes básicos, sin aditivos.

Además, los fabricantes han mejorado notablemente el etiquetado de los panes de molde con respecto a estudios anteriores, hasta el punto de que ninguno suspende en este apartado. No obstante, las marcas que no han alcanzado la máxima puntuación deberían tener en cuenta aspectos como:

- La importancia de incorporar las cantidades orientativas de nutrientes por rebanada (energía, grasa, grasa saturada, azúcares y sal).
- Mejorar la legibilidad de la información.
- Indicar el número de rebanadas.
- Explicitar la variedad del aceite empleado.



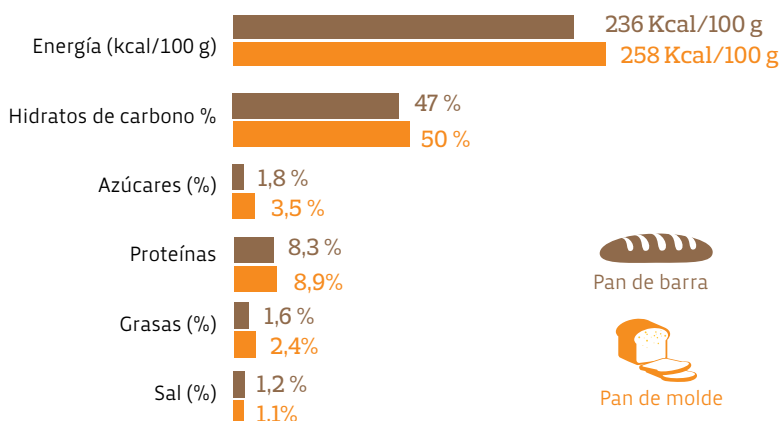
Aunque han limitado su contenido de sal, los panes de molde se siguen considerando un alimento con mucha sal

○ PAN DE MOLDE FREENTE A PAN TRADICIONAL

Solo 20 Kcal/100 g más calórico

El pan de molde es ligeramente más calórico que el de barra, debido a que contiene un poco más de grasa y azúcar. No obstante, la diferencia es de apenas 20 kcal por cada 100 g (por lo que no debe de ser un criterio de elección). Además, ambos tipos de

pan tienen más o menos la misma cantidad de sal. Pese a que los porcentajes se encuentran al límite de lo que la AESAN considera un alimento con "mucho sal" (1.25 %), su contenido se ha reducido un 26 % en los últimos años.



PAN DE MOLDE	PRECIOS		RESULTADOS										CALIFICACIÓN GLOBAL
	precio medio por kg	precio medio por kg	Etiquetado	Sal	Grasas	Defectos	Textura	Envejecimiento	Higiene	Degustación			
★ BIMBO - Pan de molde Familiar clásico	1,80 - 2,35	2,58	770	+	□	+	+	+	+	+	+	86	
EROSKI Basic - Pan de molde	0,64 - 0,90	1,41	500	+	□	+	+	+	+	+	+	76	
○ EROSKI - Pan de molde Familiar	0,99 - 1,13	1,26	820	+	□	+	+	+	+	+	+	73	
BIMBO "100% Natural" - Pan de molde	1,41 - 1,99	3,32	460	+	●	+	+	+	+	+	+	72	
○ DIA - Pan de molde Familiar	0,97 - 0,98	1,19	820	+	-	+	+	□	+	+	+	70	
CARREFOUR - Pan de molde tierno	1,00 - 1,05	1,23	820	+	-	+	+	+	□	+	+	69	
SUPERSOL - Pan de molde Clásico	0,94 - 0,94	1,22	770	□	-	+	+	+	+	+	+	67	
ALIADA (ECI-Hipercor) - Pan de molde blanco con corteza Familiar	0,99 - 0,99	1,21	820	+	-	+	□	+	+	+	+	67	
ALIPENDE (Ahorramás) - Pan de molde blanco	0,99 - 0,99	1,21	820	+	-	+	+	+	□	+	+	67	
CARREFOUR Discount - Pan de molde	0,62 - 0,77	1,35	500	+	-	+	+	□	+	+	□	63	
HACENDADO (Mercadona) - Pan de molde especial sandwich	1,00 - 1,00	1,22	820	+	-	+	+	□	□	+	+	62	
PANRICO - Pan de molde tierno XXL	1,75 - 2,30	2,52	750	+	-	●	□	+	+	+	+	61	
CONDIS - Pan de molde blanco	0,99 - 1,15	1,74	600	□	-	+	□	+	□	+	+	61	
PULGAR (Alcampo) - Pan de molde	0,61 - 0,64	1,24	500	+	●	+	+	+	□	+	+	61	
EL CORTE INGLÉS "100% Natural" - Pan de molde	1,19 - 1,19	2,59	460	+	-	+	□	-	+	+	□	61	
AUCHAN (Alcampo) - Pan de molde especial sandwich	0,96 - 1,40	1,39	800	+	●	+	+	□	□	+	+	61	
DIA "100% Natural" - Pan de molde	1,27 - 1,28	2,12	600	+	□	+	□	□	-	●	□	48	
CERTOSSA (Lidl) - Pan de molde clásico	0,75 - 0,75	1,25	600	+	●	+	□	-	□	●	-	41	

🎯 100% NATURAL

En efecto, no tienen aditivos, pero solo Bimbo cumple en calidad

Los panes de molde que alegan ser 100 % naturales realmente no incluyen aditivos. Pero tienen un formato más reducido y son mucho más caros. Los 3 que hemos analizado contienen entre 460 y 600 gramos. Aunque, a excepción de Bimbo 100 % natural, estos panes no destacan en su calificación global con respecto a los clásicos.



Los productos "100 % natural" son más pequeños y un 80 % más caros por kilo

La última rebanada se la comerá un 20 % más dura que la primera

Todos los que compramos pan de molde hacemos un uso continuado de él. Es decir, abrimos el paquete, sacamos una o dos rebanadas y después lo cerramos... y así durante varios días, hasta que se acaba. Es por ello que hemos querido hacer una simulación de lo que hacemos en casa. Para ello, se estableció un protocolo de actuación: a lo largo de los últimos 10 días de vida del producto, se abrió el envase cada dos días, se mantenía abierto 2 minutos y se sacaba una rebanada. En ese periodo se realizaron dos mediciones, al inicio y al final, para ver cómo le afectaba la apertura. Se efectuaron controles microbiológicos, y de textura.

¿Resultados? Es evidente que ir abriendo y cerrando el paquete a lo largo de su vida útil, empeora sus características: se vuelve más duro y va perdiendo humedad. Asimismo, aumenta su dureza alrededor de un 20 % de media y se favorece la contaminación y el desarrollo de microorganismos. Por este motivo, es muy importante que los fabricantes presenten un producto con buena textura y con ausencia de problemas microbiológicos, pues un buen punto de partida hará que la evolución en casa sea más positiva. De hecho, las muestras que en un principio estaban bien se mantuvieron casi igual hasta el final de su vida útil. Mien-

Pan de Molde **galardonados**



83

BIMBO FAMILIAR CLÁSICO

Destaca por su calidad y por sus buenos resultados de degustación.

De 1,80 a 2,35 euros (770 g)



73

EROSKI FAMILIAR

Es el pan de molde con mejor evolución hasta la fecha de consumo preferente. Lo peor, su exceso de sal.

De 0,99 a 1,13 euros (820 g)



70

DÍA FAMILIAR

Buena relación entre calidad y precio. Su textura es solo aceptable.

De 0,97 a 0,98 euros (820 g)

tras que las que estaban regular al inicio, empeoraron al final. Y eso que todas las muestras del estudio, salvo los 3 panes 100% naturales, hacen uso de una mezcla de dos conservantes: ácido propiónico (E-281, E-282) y ácido sorbico (E-200, E-202).

Mejor en el hiper que en el súper

Comprobamos que el precio medio por envase de los panes de molde es mayor en los supermercados que en los hipermercados, aunque se trate de establecimientos del mismo grupo. La diferencia entre el mismo pan de molde Auchan puede superar el 40 % en Simply (súper) con respecto a Alcampo (híper), a pesar de que ambas cadenas se integran en el mismo grupo. Lo mismo ocurre en las llamadas "tiendas de conveniencia", vinculadas a horarios más amplios, tipo SuperCor Express (antiguo Opencor) o Carrefour Express, en las que se llega a pagar entorno a un 15 % más por las primeras marcas.

Por otra parte, el precio medio por kilo de Bimbo y Panrico (2,55 euros / kg) duplica al de los panes de marca blanca (1,30 euros / kg). Para mitigar parcialmente la diferencia, las primeras marcas juegan con envases algo más pequeños (750-770 gramos frente a los 800-820 de las principales marcas de distribución).

En todo caso, la presencia de Bimbo (galardonado como Mejor del Análisis) es casi total en el conjunto del mercado y la calidad del producto es indudablemente superior a la del resto de marcas. Aunque los formatos familiares de Eroski y Dia (ambos Compras Maestras) cuentan con una más que aceptable calidad global y cuestan prácticamente la mitad.



El Auchan puede ser un 40 % más caro en Simply que en Alcampo, aunque son del mismo grupo

CONSEJOS

Para que se conserve mejor, durante más tiempo...

PÓNGALO EN UN LUGAR FRESCO Y SECO

Para evitar un rápido deterioro del producto, es importante que lo guarde alejado de focos de calor. Sin embargo, es mejor conservarlo fuera del frigorífico, porque el frío también estropea la textura.

OLVÍDESE DEL ALAMBRE

Es difícil cerrar bien el producto con el alambre que suelen incorporar los envases. Es mejor que enrolle un poco el extremo y coloque una pinza, o que haga un nudo. Saque el aire antes de cerrar.



NO ABRA Y CIERRE EL PAQUETE EN EXCESO

Cuando se abre continuamente la bolsa, el producto pierde humedad y se va poniendo duro. Trate de calcular las rebanadas que necesita antes de abrir el paquete.

EN TODO CASO, LA FECHA DE CONSUMO ES ORIENTATIVA

Si no presenta ningún signo de moho, huele bien y sabe rico (aunque se haya endurecido un poco) se puede consumir sin problemas, aunque exceda la fecha de consumo preferente.



ENVEJECIMIENTO

Cuando el pan se vuelve duro

Para ver cómo envejecen los panes, hemos realizado dos pruebas: una en el momento de la compra, y otra a fecha de consumo preferente (aproximadamente 10 días después). Se ha analizado la textura, la flexibilidad de la rebanada y la degustación. Las marcas que mejor envejecen son aquellas en las que se observan menos variaciones entre ambas pruebas. Bimbo, Eroski, y El Corte Inglés 100 % natural presentan los mejores resultados. En cambio, Dia 100 % natural los peores.

