

Croquetas precocinadas: 5 aspectos a tener en cuenta en los etiquetados

Brevidad en los textos, el orden de los ingredientes, diferenciar las grasas, controlar los niveles de azúcar y el valor nutricional son algunas de las claves que ofrece Oído Cocina Gourmet para comprobar la calidad de los productos al leer su etiquetado

No es ningún secreto. Las croquetas son un bocado que no deja indiferente a nadie y pocas son los restaurantes que no las incluyen en su carta. España es croquetera. De hecho, según el último informe presentado por Oído Cocina Gourmet -principal distribuidor y proveedor de croquetas gourmet a particulares y al sector Horeca en Madrid- cada español consume una media de 151 croquetas al año.

Pero, ¿dónde se comen? La situación ha cambiado en los últimos años y cada vez se consumen más en casa. Tanto es así, que una encuesta realizada por la consultora Kantar sobre cómo han cambiado los consumidores su forma de alimentarse asegura que antes de la llegada de la pandemia, los españoles comían de media 5,4 veces fuera de casa a la semana mientras que ahora esta se sitúa en 3. Sin embargo, preparar croquetas en casa no es tarea fácil y se necesita de experiencia y tiempo. Es en este momento donde entra en juego la conocida como quinta gama: platos listos para consumir. De acuerdo con el último informe presentado por la Asociación Española de Fabricantes de Platos Preparados (Asefapre), el consumo de croquetas precocinadas creció un 9,4% durante 2020.

Aunque lo más recomendable es que las cestas de la compra se compongan en su mayoría de productos frescos y sin procesar, muchas veces los horarios de trabajo y las prisas hacen optar por productos precocinados que ahorran tiempo y, a veces, dinero. Para poder hacer una compra lo más saludable posible y apostar por una alimentación sana es importante tener en cuenta el etiquetado de los alimentos, pero no siempre es fácil entender lo que pone.

“Muchas veces el etiquetado puede dar lugar a confusiones, no solo por los textos, sino porque como consumidores no sabemos a qué debemos prestar más atención o qué es bueno o malo para nuestra salud. Saber interpretarlo es crucial para llevar a cabo una dieta equilibrada” declara Cristina Comenge, chef y cofundadora de Oído Cocina Gourmet.

Por ello, y con motivo de la celebración del Día Mundial de la Croqueta (16 de enero), desde Oído Cocina Gourmet dan 5 claves a tener en cuenta en el etiquetado de los productos..

1. Si es breve, dos veces bueno. Los textos extensos suelen ser un indicativo de que el producto en concreto tiene más cosas de las necesarias. Lo ideal es que en el etiquetado no aparezca un sinfín de ingredientes y palabras que no se entiendan, ya que eso podría significar que contiene un gran número de químicos y aditivos que no son beneficiosos para la salud.

2. El orden de los factores sí altera el resultado. Quizás no es sabido por todo el mundo, pero la

disposición de los ingredientes en la etiqueta crea un orden de mayor a menor indicando la cantidad y la presencia de cada uno dentro del producto. En el caso de las croquetas, el primer ingrediente debería ser el producto lácteo, que es la base de toda bechamel.

3. Grasa buena y grasa mala. La palabra grasa parece que siempre lleva consigo la connotación negativa, pero hay grasas realmente buenas y necesarias para el organismo. El aceite de oliva es bastante nutritivo y además contiene pequeñas cantidades de vitaminas E y K, así como numerosos ácidos grasos beneficiosos. Lo importante es intentar evitar los aceites refinados, el aceite de palma y las grasas trans.

4. Jugando al despiste. El azúcar está presente en todos los alimentos, es necesario y es fuente principal de energía, pero ¿cuánto azúcar añadido se consume? Sacarosa, dextrosa, fructosa... son el camuflaje perfecto para despistar al consumidor y añadir azúcar en forma de sinónimo. Según la OMS, la dosis de azúcar diaria recomendada es de 25 gramos al día, lo que equivale al 5% de la ingesta calórica, por lo que es importante prestar atención y saber qué se está comprando.

5. Contar calorías no se traduce en salud. Cada vez es más importante prestar atención a lo que se come y a las calorías que se ingieren, pero poco tienen que decir sobre la calidad del producto. ¡Atención! No siempre un valor reducido se traduce como saludable. Normalmente, el número de calorías que aporta viene indicado por ración o por cada 100 gramos del producto. El secreto está en el valor nutricional de los alimentos.

Datos de contacto:

Redacción
648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Gastronomía Restauración Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>