

Estudio de calidad



En pasteles, tartas, gelatinas, helados, con fresas, plátanos o duraznos, en pastas, sopas, purés, aderezos y salsas o coronando tus chilaquiles, tostadas o enchiladas, con todo se lleva bien, por eso es, literalmente, la flor y nata de nuestras cocinas. Su calidad y características están directamente relacionadas con su contenido de grasa de leche: las pusimos a prueba para conocer cuáles sí son la *crème de la crème*



La crema es uno de los ingredientes más versátiles de la cocina mexicana e internacional, por eso la encontramos en tantas mesas y refrigeradores. Ya sea como ingrediente en una receta o como toque final, brinda sabor y textura a los platos más apetecibles, ya sean dulces o salados, y ni qué decir de los picantes.

Es tan versátil que probablemente nunca nos cansemos de saborearla. Sin embargo, debemos cuidar las cantidades que ingerimos, pues se trata de un alimento calórico, que además de grasa aporta proteínas y carbohidratos provenientes de la lactosa, el azúcar de la leche.

De acuerdo con el Reglamento de Control Sanitario de Bienes y Servicios, por su contenido de grasa y el origen de esta (de la leche o vegetal), las cremas se clasifican como:



Crema, la que contiene por lo menos 30% de grasa de leche (butírica)



Crema extragrasa, al menos 35% de la grasa que contiene es de leche



Media crema, mínimo 20% de grasa de leche



Crema ligera o crema ligera para café, mínimo 14% de grasa de leche

Este espeso ingrediente se forma al dejar la leche en reposo tras haber sido ordeñada o centrifugada. En el mercado también están disponibles las llamadas cremas vegetales, que se obtienen al emulsionar grasas o aceites vegetales comestibles, en leche o sólidos de leche, por lo que sus características son muy semejantes a la crema de leche.

Para garantizar su inocuidad, sin importar su tipo de grasa, estos productos deben someterse a procesos de pasteurización, ultrapasteurización, esterilización o cualquier otro para este fin. En su elaboración también se permite añadir diversos aditivos tales como espesantes, emulsionantes, colorantes, aromatizantes, derivados de celulosa y almi-

done, que permiten potenciar el sabor y simular su textura.

En el mercado también existen cremas fermentadas o acidificadas, cuyo contenido de grasa butírica no debe ser inferior a 30% y debe presentar al menos 0.5% de acidez, cualidades que le dan su característico sabor agrio. La diferencia entre estos tipos de crema radica en que la crema fermentada logra su acidez exclusivamente por la presencia de cultivos de bacterias lácticas, y la acidificada la obtiene por la adición de agentes acidificantes, pudiendo contener o no bacterias lácticas.

Además, podemos encontrar cremas reducidas en grasas que en algunos casos se ostentan como producto light.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplean como referencia en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011.

Contenido neto. Tolerancias y Métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

NOM-243-SSA1-2010.

Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NMX-F-731-COFOCALEC-2009.

Sistema producto leche - Alimentos - Lácteos, crema y crema con grasa vegetal - Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

FIGHA TÉCNICA

Periodo del estudio

26 de junio al 12 de septiembre de 2014

Periodo de muestreo

26 de junio al 23 de julio de 2014

Marcas analizadas

23

Pruebas realizadas

2,538



El estudio

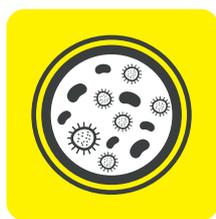
Para ver cuánta crema está bien ponerle a tus tacos —y de cuál—, sometimos a análisis a 19 marcas de productos denominados crema y cuatro de las denominadas cremas vegetales, todas comercializadas en el Distrito Federal y muchas de ellas en todo el país. Los productos comprenden muestras adquiridas en diversos puntos de venta, donde se verificó que estuvieran dentro de fecha de consumo, en refrigeración y en empaques cerrados que no presentaran algún deterioro. Para evaluar la calidad de las cremas se valoraron los siguientes rubros:

LA OMS RECOMIENDA QUE LAS GRASAS REPRESENTEN ENTRE 15% Y 30% DE LA INGESTA ENERGÉTICA DIARIA TOTAL, Y QUE LAS GRASAS SATURADAS SEAN MENOS DE 10% DE ESE TOTAL



Información al consumidor

Revisamos que los productos estuvieran debidamente etiquetados y que presentaran claramente su denominación como crema o crema con grasa vegetal, según fuera el caso. También que declararan correctamente su contenido neto y los contenidos de grasa, así como su marca, lote y fecha de caducidad, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador; y que toda la información que presentara su etiqueta fuera veraz y no confundiera al consumidor.



Calidad sanitaria

Se hicieron pruebas microbiológicas para asegurar la inocuidad del producto, es decir, verificar la ausencia de microorganismos patógenos, así como microorganismos que dieran indicio de un manejo sanitario deficiente.



Contenido de nutrientes

Como parte del aporte nutrimental del producto, se verificó la cantidad de proteína, carbohidratos, agua, grasa total, grasa saturada y tipo de grasa. Recuerda que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL (“malo”). La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que las grasas representen entre 15% y 30% de la ingesta energética diaria total, y menos de 10% de ese total, en el caso de las grasas saturadas.



Contenido de sodio

Se determinó la cantidad de sal en cada una de las marcas.



Acidez

En las cremas acidificadas se verificó que la acidez no fuera menor a 0.5%, según lo establecido en la norma.

Para fines meramente informativos, las tablas incluyen el precio promedio por 100 g de cada uno de los productos adquiridos.



Crema de leche de vaca reducida en grasa



Marca	Lyncott	LALA	alpura	CUADRITOS
Denominación	Crema acidificada elaborada con leche pasteurizada de vaca. Reducida en grasa	Crema light. Crema acidificada reducida en grasa	Crema reducida en grasa. Crema de leche de vaca acidificada, pasteurizada, reducida en grasa	Crema natural cultivada. Reducida en grasa
País de origen / Presentación	México / 400 g	México / 200 ml	México / 450 ml	México / 450 g
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	3.5	3.3	3.7	0.7
Grasa g/100 g (± 1%)	15.9	15.4	14.9	12.7
Agua g/100 g	74.4	73.5	75.5	75.9
Carbohidratos g/100 g	5.1	6.9	5.1	10.1
Aporte calórico kcal/100 g	177	180	169	157
Composición ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 g o 100 ml	\$4.98	\$4.65	\$4.28	\$3.14

Crema vegetal



Marca	Rancherita	La Abuelita	GINA	La Campesina Suiza
Denominación	Crema vegetal ligera, pasteurizada y acidificada	Crema de vaca acidificada con grasa vegetal, pasteurizada	Crema vegetal ligera pasteurizada	Crema vegetal
País de origen / Presentación	México / 900 g	México / 400 g	México / 1 kg	México / 500 g
Información comercial	Errata en la declaración de sodio: declara 99.9 g/100 g de producto	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	1.9	2.2	0.8	0.6
Grasa g/100 g (± 1%)	13.6	31.4	14.0	13.4
Agua g/100 g	77.8	62.3	77.3	77.6
Carbohidratos g/100 g	5.84	3.42	7.13	7.06
Aporte calórico kcal/100 g	153	305	158	151
Composición ácidos grasos	Presenta grasa vegetal	Mezcla grasa butírica y grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Mezcla grasa butírica y grasa vegetal
Costo por 100 g o 100 ml	\$3.30	\$4.88	\$2.00	\$2.38



Crema de leche de vaca



Marca	flor de alfalfa	Santa Clara	AGUASCALIENTES	alpura
Denominación	Crema cultivada	Crema	Crema pasteurizada de leche de vaca	Crema de leche de vaca, deslactosada, acidificada, pasteurizada
País de origen / Presentación	México / 500 g	México / 900 ml	México / 960 g	México / 450 ml
Información comercial	No declara azúcares en tabla nutricional. Declara AGI, por lo que le falta información complementaria en tabla. No cumple con contenido neto; tuvo hasta 5.2% menos de lo declarado	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	2.4	2.1	1.6	2.1
Grasa g/100 g (± 1%)	30.8	30.7	30.3	30.1
Agua g/100 g	63.3	63.3	64.3	63.6
Carbohidratos g/100 g	2.8	3.4	2.9	3.6
Aporte calórico kcal/100 g	298	298	291	294
Composición ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 g o 100 ml	\$3.70	\$4.94	\$3.75	\$4.32

Media crema



Marca	SAN MARCOS	Selecto Brand	Nestlé	Great Value
Denominación	Media crema. Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada	Media crema. Media crema ultrapasteurizada	Media crema. Media crema de leche de vaca pasteurizada, homogeneizada y esterilizada	Media crema. Media crema ultrapasteurizada
País de origen / Presentación	México / 250 ml	México / 250 ml	México / 225 ml	México / 250 ml
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína g/100 g	2.4	1.8	2.2	2.2
Grasa g/100 g (± 1%)	24.5	24.2	22.9	22.8
Agua g/100 g	68.5	70.4	70.4	70.0
Carbohidratos g/100 g	3.79	2.96	3.87	4.20
Aporte calórico kcal/100 g	246	237	231	231
Composición ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 g o 100 ml	\$3.40	\$2.68	\$3.89	\$2.60



alpura	Lyncott	yoplait	LALA	CHILCHOTA
Crema entera. Crema de leche de vaca acidificada, pasteurizada	Crema elaborada con leche pasteurizada de vaca	Crema acidificada de leche de vaca, pasteurizada	Crema acidificada de vaca	Crema acidificada
México / 200 ml	México / 500 g	México / 200 ml	México / 450 ml	México / 4 kg
Completa	Completa	Completa	Completa	No declara contenido de grasa saturada, azúcares ni fibra dietética en tabla nutricional
2.2	3.1	2.0	2.1	2.1
29.1	27.1	26.2	25.9	34.4
64.1	63.3	66.8	67.7	59.0
4.0	5.3	4.3	3.7	3.71
287	278	261	256	333
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Mezcla grasa butírica y grasa vegetal
\$3.95	\$5.72	\$5.93	\$4.13	\$2.85

AUN CUANDO EN INGREDIENTES INDICA CONTENER GRASA VEGETAL, SU DENOMINACIÓN NO INDICA QUE ES CREMA CON GRASA VEGETAL, LO CUAL INDUCE AL ERROR SOBRE LA NATURALEZA DEL PRODUCTO

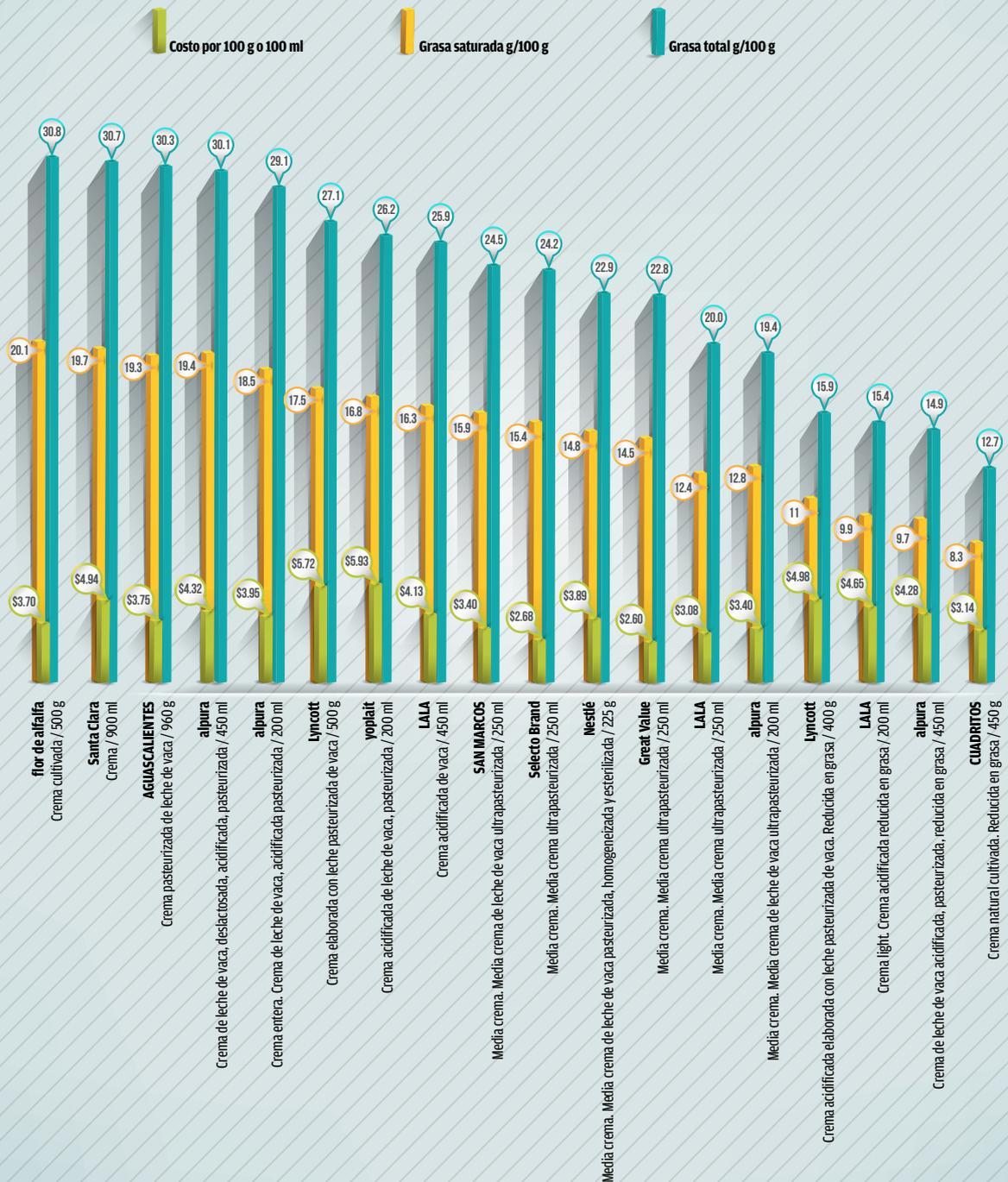


LALA	alpura
Media crema. Media crema ultrapasteurizada	Media crema. Media crema de leche de vaca ultrapasteurizada
México / 250 ml	México / 200 ml
Completa	Completa
3.1	2.6
20.0	19.4
70.9	72.9
5.41	4.43
214	202
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
\$3.08	\$3.40

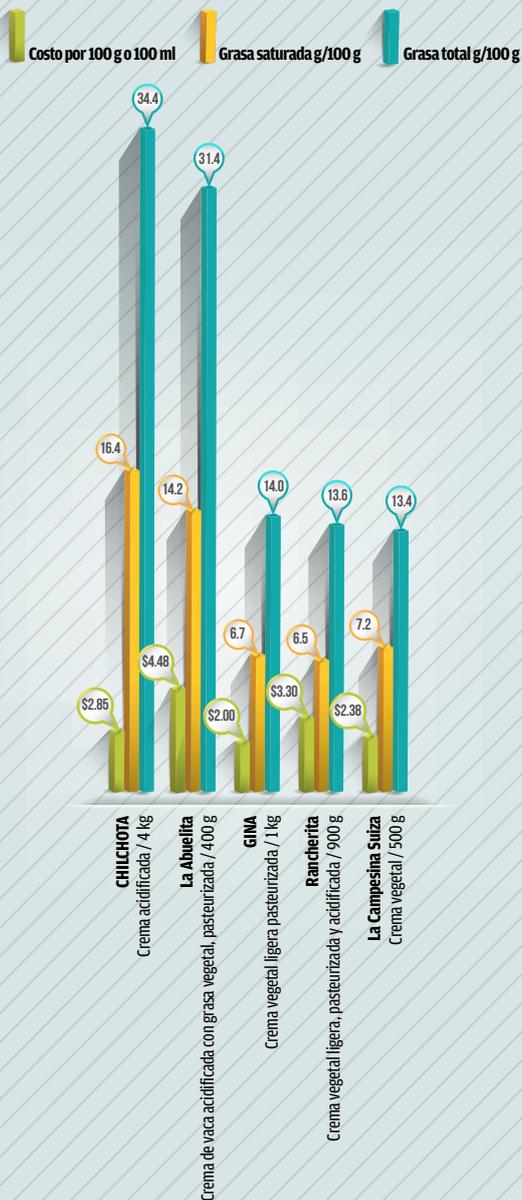


PARA QUE UN PRODUCTO SE PUEDA OSTENTAR COMO CREMA, DEBE CONTENER MÍNIMO 30% DE GRASA DE LECHE

Grasa total, grasa saturada y costo en crema de leche de vaca



Grasa total, grasa saturada y costo en crema vegetal



El secreto de la crema chantillí

La chantillí es la crema repostera por excelencia, que si bien es muy sencilla de hacer, si no se siguen al pie de la letra cada uno de sus pasos, simplemente no sale.

Hay dos puntos importantes que hay que considerar para que quede firme:

- 1 La crema y todos los utensilios que se utilicen para batirla deben estar bien fríos.
- 2 Cuanto mayor es el porcentaje de grasa en la crema, mayor será la firmeza de la chantillí.

Necesitas:

- Crema de leche con mínimo 35% de grasa (la cantidad que vayas a usar) a una temperatura de entre 2º y 4 ºC (2 horas de refrigeración o de 15 a 20 minutos en el congelador)
- Azúcar glas o azúcar estándar pulverizada en la licuadora (al gusto)
- Esencia de vainilla u otra de tu preferencia o algún licor
- Cubos de hielo
- 2 bols previamente refrigerados durante 30 minutos (uno más pequeño donde quepa la crema)
- Batidora eléctrica

Procedimiento:

Saca los bols del refri, coloca los hielos en el más grande y pon dentro el más pequeño con la crema. Comienza a batir con las espas bien frías; cuando notes que comienza a espesar agrega poco a poco el azúcar por cucharadas y la esencia. Ve probándola para saber si ya tiene el sabor y la consistencia deseada; cuando esto suceda deja de batir para que no se endurezca de más. Y así de fácil, tu crema chantillí está lista.

Un tip para darle mayor volumen es incorporar una clara de huevo a punto de nieve a la mezcla.

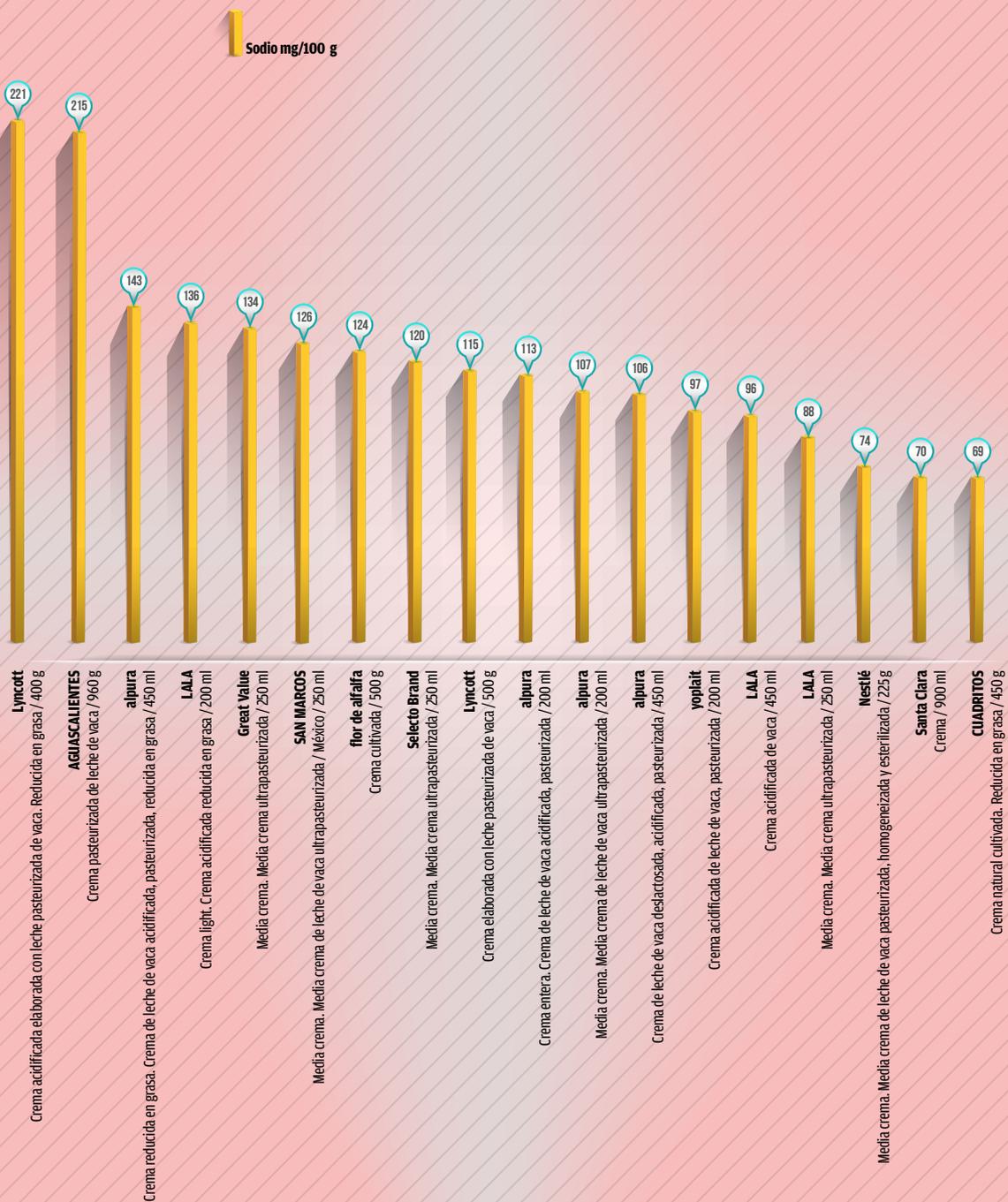
NO HAY GRANDES DIFERENCIAS EN LOS CONTENIDOS DE GRASAS SATURADAS ENTRE LAS CREMAS VEGETALES Y LAS QUE SE DENOMINAN CREMA

Las grasas son necesarias en nuestra dieta, por medio de ellas se asimilan las vitaminas A, D, E y K y aportan energía.

Sin embargo, hay que tener presente que su aporte calórico es de 9 kilocalorías por gramo, mientras que el de las proteínas y los carbohidratos es de 4 kilocalorías por gramo, por eso, si se abusa de ellas –independientemente de si son de origen vegetal o animal– sus efectos se ven claros en la báscula.

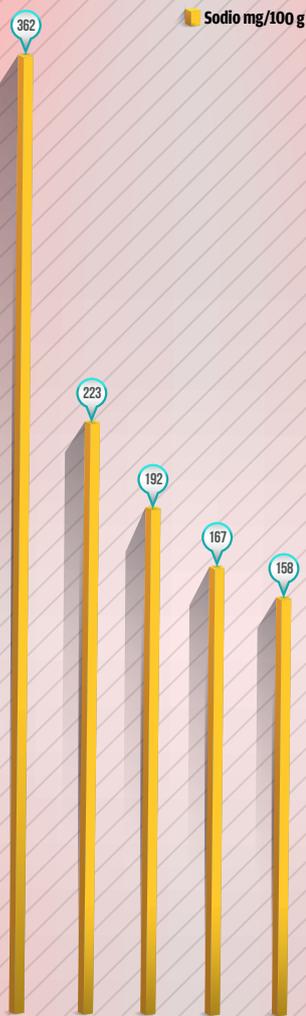


Sodio mg/100 g en crema de leche de vaca



Sodio mg/100 g en crema vegetal

Sodio mg/100 g



La Campesina Suiza
Crema vegetal / 500 g

GINA
Crema vegetal ligera pasteurizada / 1 kg

Rancherita
Crema vegetal ligera, pasteurizada y acidificada / 900 g

CHILCHOTA
Crema acidificada / 4 kg

La Abuelita
Crema de vaca acidificada con grasa vegetal, pasteurizada / 400 g

CRÈME BRÛLÉE

6 porciones

1 l de crema (mientras mayor sea el porcentaje de grasa, mejor)

6 yemas

3 cda de azúcar estándar y un poco más para la costra

1 cda de fécula de maíz

2 vainas de vainilla (la pulpa) o 3 cucharadas de extracto de vainilla

Un soplete para cocina

Procedimiento:

Revuelve bien todos los ingredientes menos la crema.

Calienta la crema lo más que se pueda sin que alcance a hervir y apaga. Sin dejar de batir, ve incorporando la crema caliente a la mezcla muy lentamente.

Ya que esté homogénea, regrésala a la olla y recalientala a fuego medio hasta que espese, sin dejar mover con una espátula; en cuanto suelte el primer hervor, apaga.

Sirve en pequeñas cazuelas y deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera durante al menos 3 horas.

Cuando ya lo vayas a servir, espolvorea el azúcar sobre cada una de las cazuelas y quémalas con el soplete.

Fuentes

- José Luis Muñoz Gill, entusiasta de la cocina.

- Pavlovic, Macarena. (3 de noviembre de 2013). "Chantilly: Básicos de repostería". Bajo una nube de azúcar glas. Consultado el 12 de septiembre de 2014. en <http://www.bajounanube.com/2013/11/crema-chantilly-paso-a-paso.html>



Salsa de crema con chipotle

Sólo licua $\frac{1}{4}$ l de crema de tu preferencia con uno o varios chiles chipotles adobados de lata, junto con su jugo, vierte sobre tu plato de pasta, carne o pescado, y disfruta.

Crema al limón

▀ $\frac{1}{4}$ l crema de tu preferencia

▀ 1 limón

▀ Sal y pimienta

Pon sal, pimienta y el jugo de limón en un bol, remueve hasta que la sal se haya disuelto y poco a poco añade la crema revolviendo hasta que espese. Sirve inmediatamente sobre pollo o pescado.



Lo que encontramos

► La marca **Chilchota** se ostenta como crema acidificada y presenta grasa vegetal. Aunque entre sus ingredientes sí declara la presencia de grasa vegetal, induce a error al consumidor, ya que no se autodenomina crema con grasa vegetal



► En cuanto al cumplimiento de los contenidos mínimos de grasa para poderse denominar crema (de leche), las marcas **Lyncott**, **yoplait** y **LALA** no cumplieron con el 30% requerido



► Respecto del contenido neto, la marca **flor de alfalfa** no cumplió con el declarado en tres de las cuatro unidades analizadas

► Los contenidos de grasas saturadas en las cremas analizadas van de 8.3% a 20.1%, y en las cremas vegetales analizadas va de 7.2% a 16.4%. Llama la atención que **realmente no hay una gran diferencias entre ellas**

► En los productos analizados, el contenido de sodio varía: las cremas tuvieron 69 a 221 mg por 100 gramos de producto, mientras que las cremas vegetales tuvieron 158 a 362 mg por 100 gramos de producto

► Todas las cremas analizadas que se ostentan como acidificadas y cultivadas cumplieron con el mínimo de acidez exigido (0.5%)

► Para tu tranquilidad, en cuanto a la calidad sanitaria, los resultados del estudio de los diferentes productos analizados mostraron que no existen problemas microbiológicos que representen un riesgo a la salud

► Los contenidos de proteínas en las cremas con grasa vegetal, por lo general son menores que en las cremas

Recomendaciones

► Cuando adquieras estos productos, verifica la fecha de caducidad y asegúrate de que el envase esté bien cerrado, con todos sus sellos intactos y en perfectas condiciones de refrigeración

► En casa consérvalo siempre en refrigeración para mantenerlo en buen estado



► Recuerda que este mágico y versátil ingrediente no sólo añade sabor y textura a tus platillos, también calorías, por eso revisa el contenido energético en su etiqueta

► Toma en cuenta que la presencia de grasas saturadas en los alimentos puede elevar los índices de colesterol y los triglicéridos en sangre

