



# Ensaladas preparadas. Una alternativa en alza

ÁNGEL MARQUES ÁVILA. Periodista.

## RESUMEN

*El consumo de ensaladas y verduras de IV gama sigue creciendo en los hogares españoles. La innovación y la apuesta por una alimentación saludable han impulsado este crecimiento. Todos los estudios de consumo confirman que la mayoría de los consumidores tienen una buena percepción de las ensaladas frescas preparadas, por los múltiples beneficios que tienen y la comodidad que brindan al minimizar el tiempo de preparación de los platos. Es destacable que a la mayoría de los encuestados que compran ensaladas frescas preparadas, les gustaría que las empresas ampliaran su gama de productos.*

**PALABRAS CLAVE:** Ensaladas preparadas, IV gama, consumo.

El último Informe de Consumo Alimentario en España atribuye un aumento de consumo de hasta un 57% en frutas, verduras y hortalizas envasadas y listas para consumir. Desde su incursión en el canal consumo, la evolución de la IV gama ha tenido una imparable escalada con una oferta al consumidor cada vez más extensa. Un segmento que, por su practicidad, calidad y variedad, ha sabido conquistar un puesto en la primera línea de un lineal, el de frutas y verduras, que también ha protagonizado su propia revolución y se ha hecho con un importante lugar en la línea alimentaria en supermercados e hipermercados y que, junto con el resto de alimentos frescos, ha protagonizado un verdadero cambio de cuantificaciones en la distribución en los últimos años.

El fortalecimiento del peso de la IV gama en los lineales ha propiciado no sólo la normalización de un producto de valor

añadido, sino que ha hecho posible el cambio de hábitos en un consumidor que ha encontrado en este segmento un aliado en su apuesta por la comida saludable, tanto dentro como fuera del hogar. Además, la IV gama ha visto en la tendencia “on the go”, un caldo de cultivo que ha propiciado una nueva forma de comer fuera del hogar impensable hace solo unos años.

Todos estos parámetros han hecho posible que el crecimiento anual de la IV gama haya conseguido casi un 14%, tanto en valor como en volumen, en el canal libreservicio, supermercados e hipermercados, según los últimos datos de de la consultora ACNielsen conocidos, llegando a las 80.000 toneladas y a una facturación de 490 millones de euros. En la actualidad, las verduras representan el 30% del volumen y algo menos del 20% en valor de los productos de IV gama, pero son las que están registrando mejor evolución, con crecimientos de prácticamente un 33% en volumen y de más de un 45% en valor. En ensaladas, las de mayor valor añadido disparan su crecimiento, rondando un 25%, siendo el de mezcla de ensalada la única categoría que registra un descenso, pero mínimo.

Las empresas del sector mantienen un ritmo de lanzamientos acorde con el propio crecimiento de la demanda, ampliando, asimismo, la gama de productos con referencias cada vez más sofisticadas, y acercando nuevos ingredientes a los consumidores más exigentes.

## **CONSUMO EN ALZA**

---

Los últimos datos de consumo anual, recogidos en el panel del Ministerio de Agricultura correspondientes a 2019, de los que dispone el MAPA, a en ese ejercicio se registró un aumento de consumo del 57% en frutas, verduras y hortalizas envasadas y listas para consumir.

Según este informe, en nuestros hogares el consumo de platos preparados creció casi un 7%, mientras que la opción de comer fuera de casa lo hizo alrededor de un 3%. A pesar de esta última preferencia, cada vez comemos más sano. La ensalada verde ya es el plato más presente en las mesas de los españoles y, dentro del consumo en hogar, la categoría que más crece es la de las ensaladas de la IV Gama, es decir, las verduras y hortalizas envasadas y listas para su consumo.

El consumo de la IV Gama creció un 57% en 2019. Un casi 40% más que en 2018, lo que en cantidades ingeridas se tradujo a 7 kilogramos por persona, un 56,5% más que el año anterior. Los alimentos de esta categoría representan ya un 2% del presupuesto total destinado a la compra de alimentación de los hogares españoles.

Unos datos que confirman la tendencia de que el consumidor español está altamente concienciado con la alimentación saludable basada en vegetales frescos. Y prueba de ello es que las ensaladas envasadas están presentes en 8 de cada 10 hogares en España.

---

**Los hogares cuyo responsable de las compras superan los 64 años, son los que más compran estos productos. Una tendencia que se esta produciendo en los últimos años y que señalan a que no solo las personas mayores son los grandes consumidores de estos productos, sino que se observa que está creciendo de forma rápida la compra de estos alimentos por parte jóvenes y familias con hijos pequeños**

---

## **COMODIDAD**

---

El informe también señala que las personas jubiladas, las parejas adultas sin hijos y las parejas con hijos mayores son las que más consumen estos alimentos envasados. Los hogares cuyo responsable de las compras superan los 64 años, son los que más compran estos productos. Una tendencia que se esta produciendo en los últimos años y que señalan a que no solo las personas mayores son los grandes consumidores de estos productos, sino que se observa que está creciendo de forma rápida la compra de estos alimentos por parte jóvenes y familias con hijos pequeños.

Por comunidades autónomas, Islas Baleares, Canarias y Cataluña son donde más se ha disparado el consumo de la IV Gama. Pero también se ha producido un aumento significativo en la Comunidad de Madrid (+10%), Andalucía (+13%) y Comunidad Valenciana (+8%).

En cuanto a canales de compra el supermercado y auto-servicio siguen siendo el espacio favorito para adquirir este tipo de productos con una subida porcentual que llega ya hasta el 42%.

En la alimentación envasada, los productos ecológicos son ya un habitual de las despensas españolas por la sofisticación de las compras. Así, siete de cada diez hogares españoles han comprado un producto ecológico de gran consumo en 2019, gastando un 15% más que el año anterior en dichos productos, según el informe “Balance de la Distribución y el Gran Consumo 2019”, elaborado por la consultora líder en paneles de consumo Kantar.

## TREINTA AÑOS EN ESPAÑA

Las ensaladas y hortalizas preparadas para su consumo llegaron a España hace apenas 30 años y en ese momento resultaban un producto raro de ver en las cestas de la compra de las familias españolas. Mientras, en otros países de Europa como Francia, su consumo ya estaba bastante sistematizado y era frecuente encontrar este tipo de productos en sus supermercados. En España fue la empresa navarra Vega Mayor quien introdujo este tipo de alimentos, cuando en 1989 abrió su primera fábrica en la localidad navarra de Milagro. Años más tarde, en 2001, Vega Mayor pasaría a formar parte de la empresa de ensaladas, Florette.

Cuando echó a andar el negocio hace treinta años, “las mezclas de ensaladas eran simples”, nos cuenta Fermín Aldaz, Director de Ventas y Marketing de esta empresa navarra. Hoy, los españoles conocemos y consumimos una gran variedad de vegetales. Un mérito que, en gran medida, el director navarro atribuye a su marca: “Gracias a nuestras ensaladas frescas, el consumidor hoy conoce un gran número de variedades vegetales. Los primeros brotes, por ejemplo, eran hace no tantos años verdaderos desconocidos en los hogares. Muchas de esas variedades que se utilizaban solo en alta cocina hoy forman parte de nuestra alimentación diaria como la rúcula, la acedera, el canónigo rojo, el primer brote de kale...”.

## UNA BUENA COMPAÑÍA GASTRONÓMICA

La ensalada es, principalmente, un plato frío con hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y en España aderezadas, fundamentalmente, con sal, aceite de oliva, y vinagre, que puede tomarse como plato único, antes o después del plato principal e incluso como complemento (para picar).

Para el cocinero vasco Iñigo Kortabitarte, hoy en día las ensaladas se han ganado ya una posición muy importante, y nos comenta que “no se puede comparar una ensalada comprada con una elaborada en el momento, por eso creo que el nivel de las compradas es bajísimo”.

Nos dice que las ensaladas van bien con pescado, carne, marisco, pasta, arroz... todo combina con un buen tomate y una lechuga fresca. Las ensaladas tienen un papel importante, creo que ya son platos principales por sí mismas, gracias a la cantidad de posibilidades que ofrecen”.

Por su parte, Fernando Martín Franco, cocinero del restaurante madrileño Desencaja Bristo, las ensaladas en la gastronomía española tienen un papel fundamental, ya que son un gran aporte nutritivo y de vitaminas. Pero es de la opinión que aunque poco a poco, se va mejorando la calidad de las preparadas, “soy de las ensaladas de bolsa pero para salir de un apuro, pero si no, no “. Y añade “a mí lo que más me gusta es una buena ensalada con un buen tomate rosa, aceite de oliva virgen extra y sal maldon, para mí esa es la mejor. Pero si queremos una ensalada gastronómica me decanto a lo mejor por un agua



de tomate, con cogollos, etc.”. Lo importante -nos dice- es que la gente cada día se está concienciando de comer saludable.

Apunta Martín que en su cocina usa los brotes de ensalada, son muy versátiles, ricos y nutritivos, para acompañar pescados o incluso carnes.

Noabel Casares, cocinera del hotel Señorío de Nevada, en Villamena (Granada), piensa que las ensaladas tienen una gran importancia en nuestra gastronomía, esa idea de mezclar ingredientes saludables dependiendo de la inspiración de cada persona, poder aderezarlas de mil maneras diferentes y tener una gran variedad de técnicas de cocinado para poder ponerlas en práctica para cada tipo de ensalada, creo que es algo muy bueno para nuestra gastronomía.

Sobre el nivel de las ensaladas españolas de bolsa o preparadas, esta cocinera cree que pueden variar un poco dependiendo de cada marca, “pero para mí es algo que se ha puesto demasiado de moda. No tienen el mismo sabor de una buena hoja de lechuga y sus variedades, no tienen casi aguante y al final es algo envasado que necesita sus conservantes para aguantar algo más”.

Le gusta una buena ensalada “cesar”, pues su mezcla nos da la oportunidad de saborear diferentes productos, aunque no descarto también una ensalada variada con una buena mezcla de frutas exóticas.

Y nos señala que las ensaladas nos ayudan a llevar una dieta sana y equilibrada, y nos da la oportunidad de poder acompañar platos principales como una buena carne o pescado y nos facilita nuestras recetas pudiendo añadir, aliñar y cocinar una grande gama de productos.

Para Adolfo Muñoz, del restaurante Adolfo de Toledo, las ensaladas son uno de los platos más saludables y esenciales para el paladar y a su vez para el estómago. Para este histórico cocinero manchego, las ensaladas deben generar en el paladar textura y melosidad, y eso se consigue con un buen aliño que se debe añadir cuando se vaya a comer. ■