Pizzas

¿Qué te llevas a la boca en cada rebanada?

Dicen que uno es lo que come. Seguramente, en algún momento te has cuestionado qué tan nutritiva puede ser una rebanada de pizza. Su combinación de pan horneado, abundante queso y salsa de tomate puede llegar a levantar suspicacias. Pero, ¿sabes cuántas calorías en realidad puede aportarte una rebanada? ¿Y cuánto sodio y proteínas? Antes de incluirla o desterrarla de tu dieta, consulta los resultados del estudio de calidad que realizamos a las pizzas de siete cadenas comerciales presentes en prácticamente todo el país.

Comer es un placer, más cuando se está bien acompañado. No en balde gran parte de nuestra vida social gira en torno a los alimentos; desde el desayuno a propósito de un bautizo, hasta la cena romántica del día de los enamorados o los antojitos para ver el futbol. Entre las llamadas "comidas rápidas", la pizza se ha coronado como una de las favoritas para protagonizar todo tipo de convites y reuniones. Pero también para "sacar de apuro" a quien tiene mucha hambre, pero poco tiempo.

Su presencia, tanto en los rincones más alejados del país como en las grandes urbes, se ha convertido en una constante. Ante este fenómeno alimentario vale la pena preguntarnos por el aporte nutricional que puede proporcionarnos una pizza en cada rebanada. Especialmente ahora que vamos cobrando conciencia de la relación entre los abusos en la alimentación y los padecimientos crónicos que no sólo merman la vida de las personas, sino también ponen en aprietos a los gobiernos –y presupuestos– de todo el mundo.

ENERGÍA EN CADA BOCADO

La comida, además de darnos placer y un pretexto para socializar, nos proporciona las sustancias necesarias para mantener en buen funcionamiento nuestro cuerpo. Una mala elección de alimentos, por lógica, impactará negativamente los distintos procesos mediante los cuales el cuerpo genera la energía necesaria para mantenerse con vida. Combinar y no abusar de las fuentes de nutrientes se perfila como la mejor forma de mantener la salud.

No pocas veces el acento en el cuidado de la alimentación ha recaído en el conteo de calorías, uno de los aportes nutrimentales menos populares por estar asociado su abuso con la obesidad. ¿Por qué? La respuesta es por todos conocida: cuando consumimos más calorías de las que nuestro cuerpo puede asimilar, éstas se convierten en una "reserva energética", misma que, además de hacernos aumentar tallas de pantalón, contribuye a poner en riesgo nuestra salud.

Las comidas rápidas se han ganado la fama de poseer más calorías que otros alimentos. Sin embargo, todo depende de qué platillo estemos hablando. Una hamburguesa no nos aportará la misma cantidad de sodio que una pizza; ni será lo mismo comer dos porciones a sólo una rebanada. La cantidad que se ingiera, los complementos con los que se acompañe, e incluso las bebidas que tomemos, afectarán el aporte nutrimental y energético que obtengamos.

¿SABES CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS AL DÍA?

Para saber cuál es el aporte energético diario que necesitas, es necesario que acudas con un especialista en nutrición para que realice el cálculo correspondiente. Máxime si realizas algún deporte o te desempeñas en un trabajo que requiera el despliegue de fuerza física.

Sin embargo, es posible darnos una idea de cuántas requerimos diariamente revisando la siguiente tabla, donde se muestra la cantidad de calorías por día que necesita una "persona promedio", dependiendo de su edad y sexo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), ésta es la cantidad de calorías que necesitamos, dependiendo de nuestra edad y sexo:

APORTE CALÓRICO APROXIMADO

Edad	Hombres	Mujeres
2-5 años	1400 kcal	1250 kcal
6-9 años	1700 kcal	1550 kcal
10- 18 años	2400 kcal	1900 kcal
19-30 años	2600 kcal	1900 kcal
30- 59 años	2500 kcal	1800 kcal
60 años o más	2300 kcal	1900 kcal

Como puedes observar, la necesidad disminuye conforme envejecemos. De niños, nuestra demanda va en aumento no sólo por la gran actividad física que tenemos al jugar, sino por el mismo proceso de crecimiento. ¿Ubicas el contenido calórico que te corresponde por rango de edad y sexo? Toma en cuenta esa cifra, porque si la rebasas, estarás en peligro de tener sobrepeso, un padecimiento asociado a males crónicos que afectan a nuestro país, como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes.

Para prevenir el aumento de peso, se debe consumir únicamente el número de calorías recomendadas para cada día, basado en la edad, sexo y nivel de actividad física de cada individuo

EL ESTUDIO

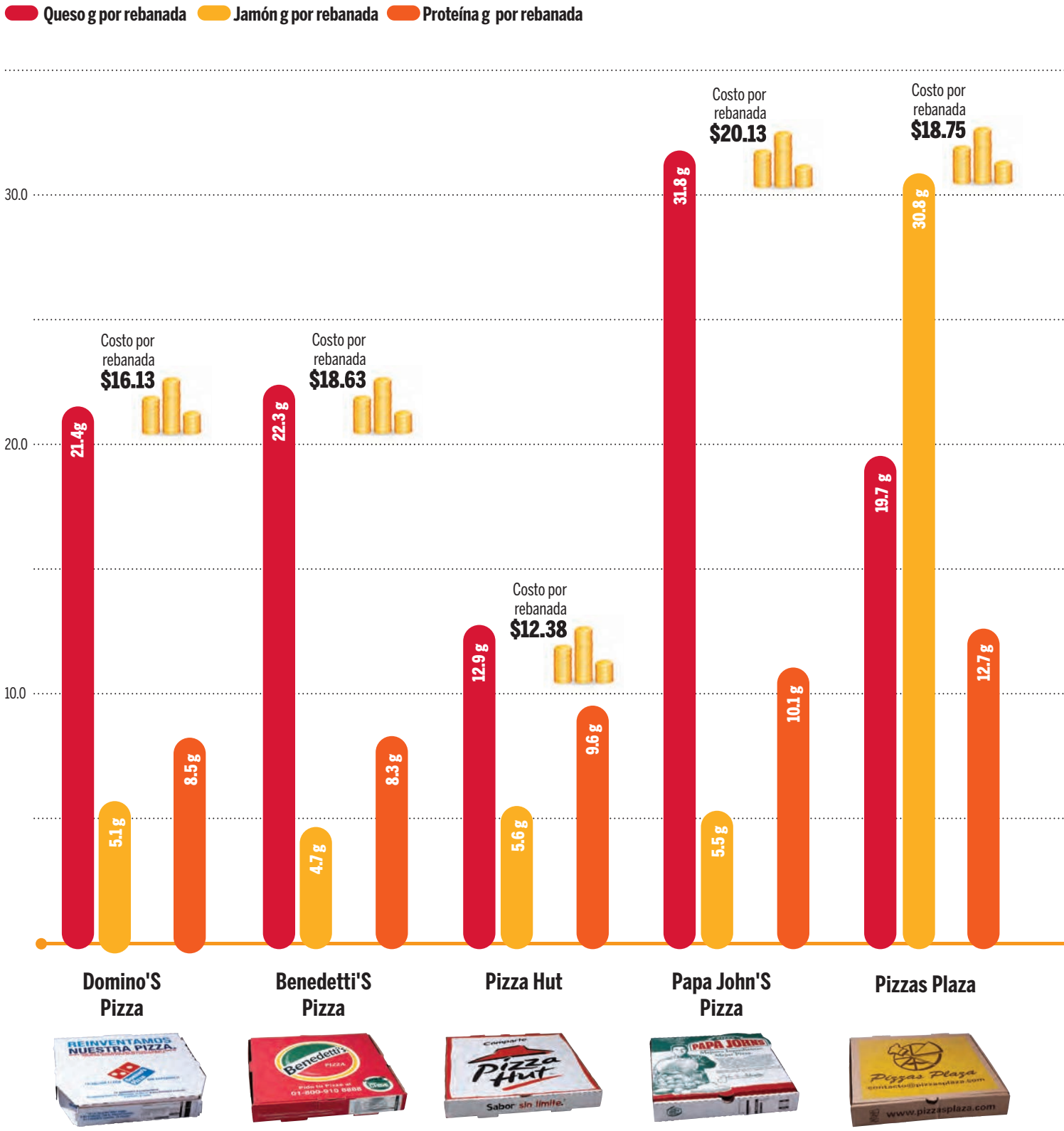
¿Cuántos nutrientes aporta un pedazo de pizza a nuestra dieta diaria? Para saberlo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor sometió a un meticuloso análisis químico 14 pizzas provenientes de siete cadenas comerciales. La elección de estas marcas para el estudio tomó en cuenta su presencia en casi todas las ciudades de la República. Las cadenas elegidas fueron Benedetti's, Tomy Pizzas, Papa John's, Pizza Plaza, Domino's Pizza, Charly Pizza y Pizza Hut.

De entre todas las variedades que cada uno de estos establecimientos ofrece se seleccionaron las presentaciones de tamaño mediano y tipo hawaiana; receta que, por lo general, consiste en la combinación de queso, piña y algún producto cárnico, como pepperoni, jamón o tocino. Aunque, como sabemos, de marca a marca, los ingredientes pueden variar.

El análisis del Laboratorio **Profeco** verificó tanto el contenido de ingredientes en una rebanada, como los nutrimentos que aporta. En este último rubro se midió el aporte energético (kilocalorías), así como su contenido de proteínas, carbohidratos, grasas y sodio.

¿Tienes alguna duda sobre cómo leer las gráficas que presentamos? Para facilitar la comprensión de los resultados hemos añadido unas tabla con las cantidades de ingesta nutrimental diaria recomendada. En ellas podrás encontrar cuántos gramos de proteínas, carbohidratos y sodio necesita tu cuerpo a diario para funcionar de manera adecuada. También puedes comparar las calorías que aporta una pizza con la tabla anterior. Saca tus números: ¿con cuántas rebanadas estarías sobrepasando tu ingesta calórica diaria?

Comparativo entre cantidad de ingredientes, proteína y costo por rebanada de pizza mediana tipo hawaiana



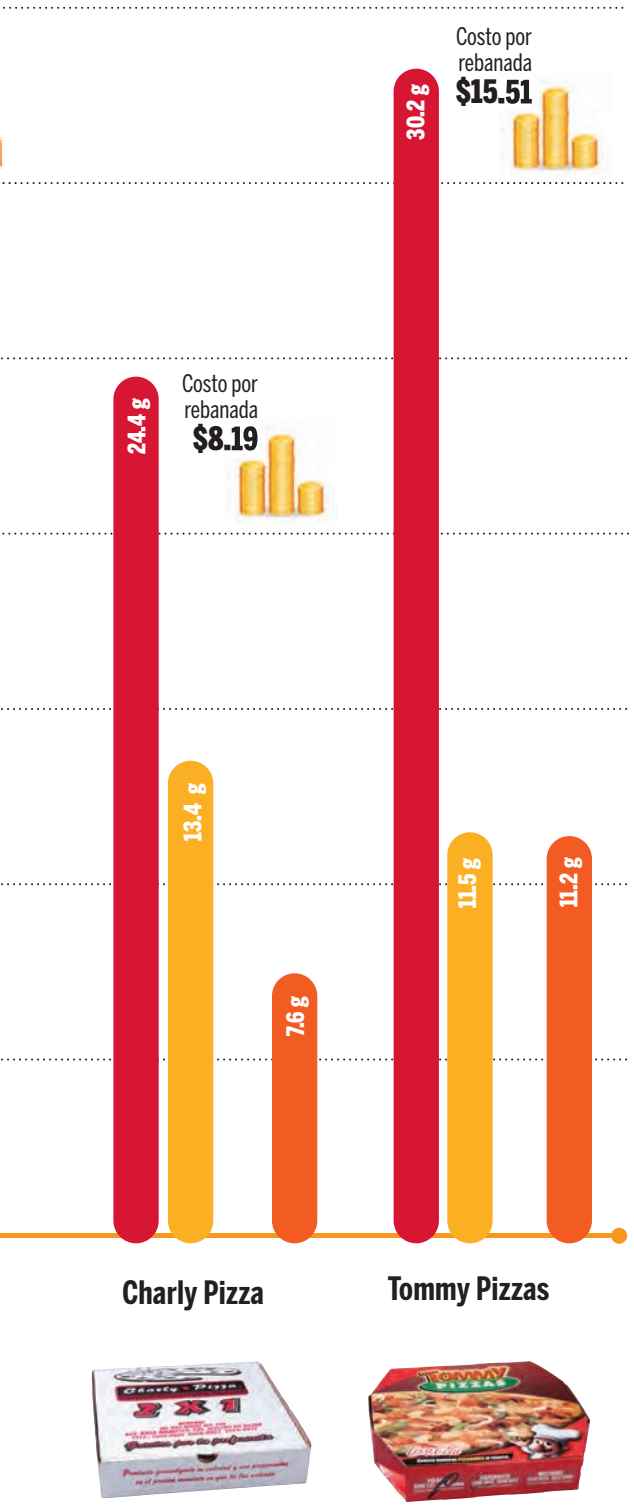
FICHA TÉCNICA

> **PERIODO DEL ESTUDIO**
23 de noviembre
al 14 de diciembre de 2011

> **PERIODO DEL MUESTREO**
23 de noviembre
al 12 de diciembre de 2011

> **MARCAS ANALIZADAS**
7

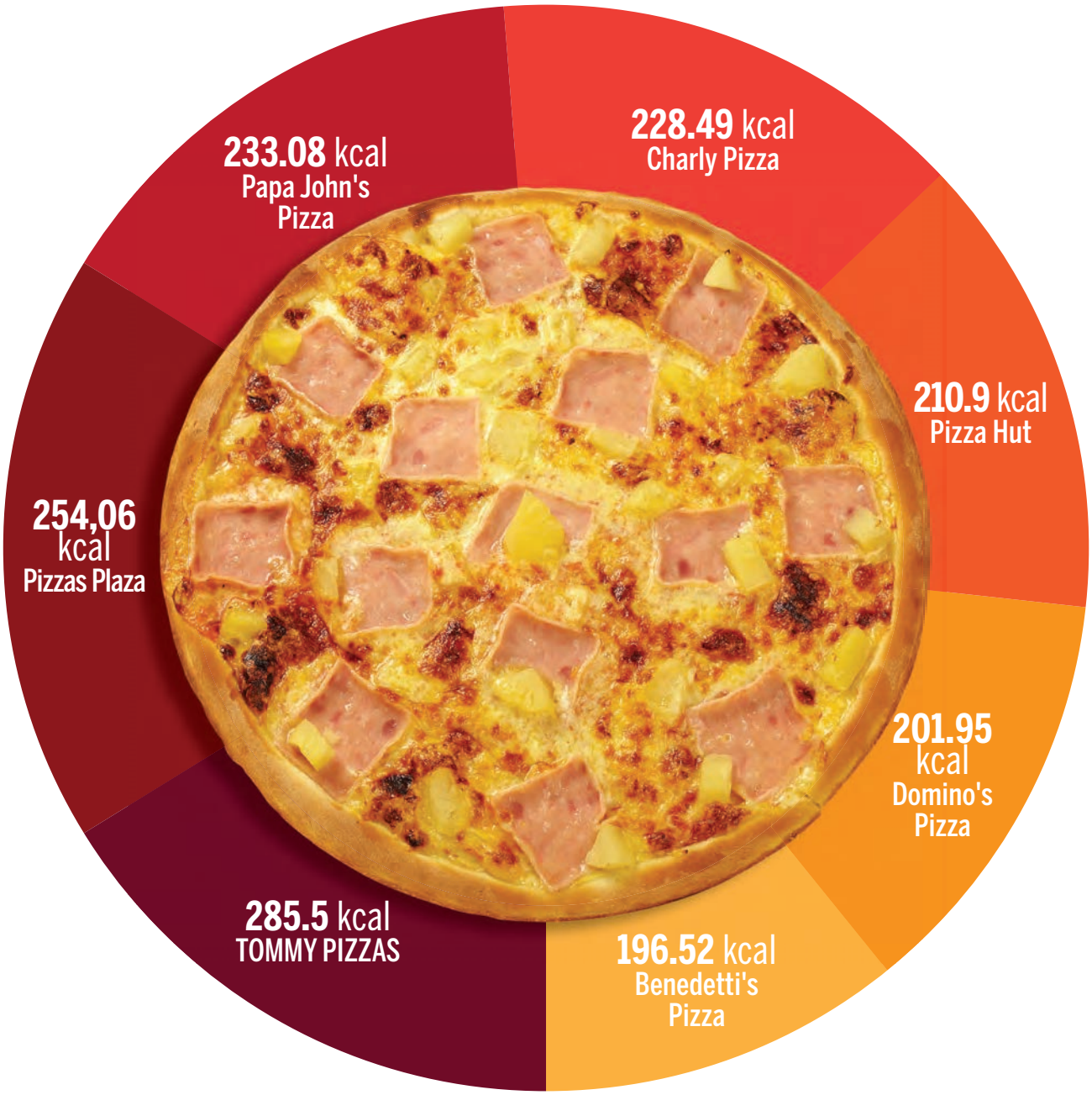
> **PRUEBAS REALIZADAS**
1,748



"UNA MALA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS, POR LÓGICA, IMPACTARÁ NEGATIVAMENTE LOS DISTINTOS PROCESOS MEDIANTE LOS CUALES EL CUERPO GENERA LA ENERGÍA"

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Aporte energético por rebanada de pizza mediana tipo hawaiana



¿CUÁNTAS REBANADAS SUELES COMER? SACA TUS CUENTAS

La rebanada de pizza hawaiana que elaboraron en Tommy Pizzas fue la que tuvo un aporte energético mayor. Una sola rebanada de esta cadena puede proveerte de hasta 285.5 kilocalorías. En poco más de nueve rebanadas, una persona promedio de entre 19 y 30 años podría completar su ingesta calórica diaria. Pero, para un niño de entre seis y nueve años, bastarían seis para darle todo el aporte calórico de un día.

APORTE CARBOHIDRATOS, PROTEÍNA, GRASA Y SODIO POR REBANADA DE PIZZA*

Producto	Carbohidratos	Proteína	Grasa	Sodio
Tommy Pizzas	24.6 g	8.5 g	7.7 g	498.3 g
Charly Pizza	26.0 g	8.3 g	6.6 g	494.9 g
Pizzas Plaza	22.6 g	9.6 g	9.1 g	434.5 g
Papa John's Pizza	29.5 g	10.1 g	8.3 g	622.9 g
Pizza Hut	27.4 g	12.7 g	10.4 g	669.8 g
Benedetti's Pizza	25.4 g	7.6 g	10.7 g	509.0 g
Domino's Pizza	29.9 g	11.2 g	13.4 g	605.9 g

* El estudio contempla la prsentación mediana tipo hawaiana

¿Notas un patrón? Entre más ingredientes tiene una pizza, por lo general es mayor su costo. La rebanada más cara fue la de Papa John's, seguida por la de Pizzas Plaza. La más económica fue la de Charly Pizza.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA*

Edad	Proteínas (mg/día)	Hidratos de carbono (mg/día)	Calcio (mg/ día)	Sodio (mg/ día)
1-3	130	1300	500	1
4-8	190	1300	800	1.2
14-18	520	1300	1300	No más de 2,400
19-50	560	1300	1000	
> 70	560	1300	1200	

* Ver fuentes de la tabla al final del artículo.

Pero no todo en esta vida es dinero. El sodio también importa. La cantidad de este nutriente va de los 434.5 mg (Pizza Hut) a los 669.8 mg (Pizzas Plaza) entre las rebanadas estudiadas. Es un dato relevante, ya que si se consumen dos rebanadas de la pizza con mayor contenido se estarían ingiriendo mil 339, situación que debe considerarse por ser más de la mitad de la recomendación diaria que señala la OMS (2400 mg por día).

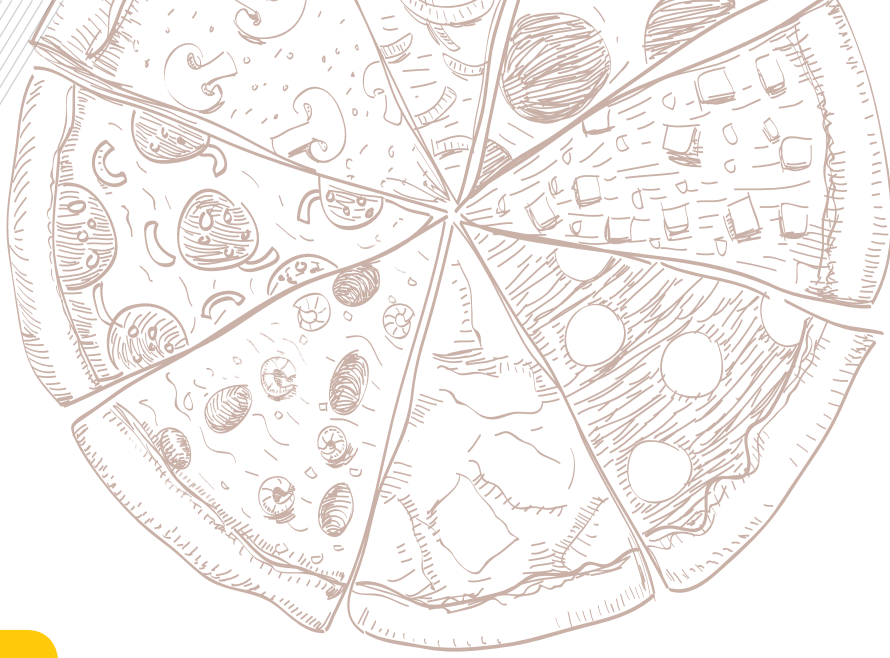
QUE NO TE ECHEN LA SAL

¿Tú o alguien de tu familia tiene problemas cardiovasculares o de hipertensión? Entonces esto te interesa. Como ya debes saber, el sodio juega un papel fundamental en nuestro cuerpo, siendo partícipe en numerosos procesos vitales. Su incremento o disminución en el organismo afecta de forma directa nuestra presión sanguínea –entre otras cosas–, poniendo en riesgo nuestra salud.

Esta situación es especialmente delicada en personas que, por algún padecimiento, tienen alteraciones en la presión. Un aumento súbito en la ingesta de sodio, presente en todos los alimentos y la sal común, puede traer le consecuencias fatales. De ahí que tanto nutriólogos como médicos hagan énfasis en mantener un consumo de sal moderado, cuando no bajo.

Una persona sana, mayor de 14 años, debe consumir al día menos de 240 gramos de sodio, de los cuales, aproximadamente, tres son provistos por los alimentos mismos, sin necesidad de adicionarles sal. El exceso en su consumo está asociado a padecimientos cardiovasculares o renales. Incluso con la presencia de cálculos.

Tomando esto en cuenta, la Organización Mundial de la Salud ha diseñado una estrategia global para reducir el consumo de sodio a través de la disminución del uso de la sal común en los alimentos. Hasta ahora ha arrojado resultados positivos en países donde se ha implementado, como Reino Unido y Finlandia, reduciendo notablemente la morbilidad en pacientes hipertensos.



UN PLATILLO CON SABOR A HISTORIA

Aunque las pizzas en México continúan siendo especialidades relativamente nuevas, con apenas unas décadas en su haber, su pasado lejano se remonta a los albores de Occidente. Se tiene documentada la existencia de panes circulares que, en los tiempos de Darío I, el Grande, eran acompañados con hierbas, especias y cebollas, además de queso fundido. Sin embargo, la pizza propiamente dicha, tal como la conocemos, es posible que haya sido creada en la ciudad de Nápoles, Italia, por ahí del siglo XVII; justo cuando Europa conoció los primeros jitomates, provenientes del Nuevo Mundo.

Como sucede con otros tantos platillos alrededor del orbe, es difícil saber quién fue el autor de tan genial obra. Sin embargo, de lo que sí tenemos registro es del primer lugar donde se le vendió formalmente. Se trata de la pizzería Port'Alba ("Puerta Blanca", en español), ubicada en Nápoles, Italia. Puesta a funcionar desde 1738 como un expendio de este platillo, en 1830 adoptó la estructura de un restaurante, integrando mesas y cameros, formato que a la fecha continúa.

Su expansión global se debe, en parte, a la inmigración de italianos –y especialmente, napolitanos–, durante la Segunda Guerra Mundial, principalmente a Estados Unidos y Argentina, donde el platillo ha echado raíces profundas. La globalización de este alimento, junto a la hamburguesa y otras "comidas rápidas", se la debemos a nuestro vecino del norte, de donde nos han llegado varias franquicias y cadenas comerciales dedicadas a su elaboración y entrega a domicilio. ¿Cuál es tu favorita?

La pizzería Port'Alba ("Puerta Blanca", en español), ubicada en Nápoles, Italia, fue el primer lugar donde se vendió formalmente la pizza

LO QUE CONCLUIMOS

Al final del día, no existen comidas "buenas" o "malas". Sólo hábitos alimenticios que obran a favor o en detrimento de nuestra salud. Como cualquier otro platillo, el aporte nutrimental de una rebanada de pizza depende de la variedad y cantidad de ingredientes que se utilizan para su elaboración, así como de los condimentos y "extras".

Aunque la pizza es una fuente considerable de nutrientes, no puede constituir por sí misma una dieta diaria. Su alto contenido en sodio, por ejemplo, la convierte en un alimento poco adecuado para personas con hipertensión o padecimientos cardiovasculares, quienes deben restringir la cantidad de sal que ingieren.

Si te preocupa cuidar tu alimentación, ten en consideración las siguientes conclusiones:

APORTE ENERGÉTICO

Como cabría esperar, el tamaño de la rebanada incide en su aporte energético; a mayor proporción, más calorías. De acuerdo al estudio realizado, el tamaño de las rebanadas varió de 75.7 a 100.7 gramos. Aunque el contenido energético por rebanada no es muy alto, se debe tomar en cuenta el número que se ingiere, sin llegar a exceder los requerimientos diarios. Especialmente cuando acompañamos este alimento con otros platillos, postres o bebidas azucaradas que pueden disparar el conteo de calorías.

APORTES NUTRIMENTALES

Como ya se mencionó, el aporte variará dependiendo del tipo y cantidad de ingredientes que se utilice. Según los resultados del análisis, se registró una variación de entre 7.6 y 12.7 gramos en el aporte proteínico dependiendo de la marca. En cuanto a grasa, el rango de variación fue de 6.6 a 13.4 gramos. Al estar compuesta principalmente por pan y queso, la pizza es una fuente rica de carbohidratos y grasas. Por ello conviene añadir verduras y hortalizas para balancear el platillo.

SODIO

Este elemento merece mención aparte debido al papel destacado que desempeña en padecimientos como la hipertensión. En cuanto a sodio, el aporte por rebanada varió de 434.5 a 669.8 miligramos dependiendo de la marca, una cifra que debemos tener en cuenta. Basta comer dos rebanadas de la pizza con mayor contenido de sodio para ingerir cerca de 1,339 miligramos de este nutriente; más de la mitad de la recomendación diaria que señala la Organización Mundial de la Salud.

PRECIOS

Aunque varían de marca a marca, por lo general son más caras las pizzas que contienen más ingredientes.

¡Listo! Tienes en tu poder mucha información qué considerar cuando quieras satisfacer tu apetito. ¡Provecho!

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2060 de la Ciudad de México o escribe a **laboratorio@profeco.gob.mx**

Fuentes de consulta:

•Tablas de Ingesta Diaria Recomendada y Aporte Calórico Recomendado realizadas por la Nutrióloga Aída Fayad.
• The National Academies Press. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, colesterol, protein, and amino acids, (2002) Washington, DC
• Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.
• L. Kathleen Mahan, Sylvia Scott- Stump. Dietoterapia Krause (2009). Ed. Elsevier. 12va edición. España
• Judith Brown. Nutrición en las diferentes etapas de la vida.(2006). Ed McGraw-Hill. 2da edición. México, D.F
• Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. (2005) Gu Chile, Santiago.s (INTA), Univerisdad de Chile.
The National Academies Press. holesterol,ías de alimentación para una vida mas sana. Chile, Santiago.