

[BUENAVIDA]

SALUD »

¿Pizza o hamburguesa?

Arranca el fin de semana. Y el cuerpo nos pide mambo... con mucha grasa. Le damos argumentos para elegir entre las dos opciones más populares de comida rápida

MARTA CÁMARA | 30 OCT 2014 - 17:32 CET

15

Archivado en: Nutrición Cuidado corporal Bienestar Estilo vida Sociedad Alimentación Medicina Industria Salud



Paradójicamente, es posible hacer una llamada y recibir en casa, en 20 minutos, un menú de *sushi*, comida tailandesa, paella para cuatro y hasta un par de tarteras de lentejas caseras... pero no una hamburguesa grasienta de *fast food*. Muchos lo agradecen. A saber qué diría la báscula si un menú completo estuviera a golpe de llamada. Pero a los establecimientos de comida rápida más conocidos de nuestro país aún no se les ha ocurrido invertir en una flota de motos que reparta a domicilio. Aparentemente, no lo necesitan. Según un estudio publicado por la consultoría [DBK](#) el pasado año, la hamburguesería es un negocio al alza que en el año 2012 aumentó un 3,1 %. Sin embargo, se han tenido que cerrar pizzerías porque las ventas descendieron en un 3 %. Un dato más: España está a la cola de consumo de la conocida como *comida basura*. Solo gastamos 21,81 de euros de media al año en ella, según un estudio realizado por el [Strategic Research Center de la EAE Business School](#).

Aun así, en mayo de 2013, la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) solicitó a los políticos leyes que frenaran el consumo de comida rápida en Occidente. El fin es el de revertir la creciente *epidemia* de sobrepeso, que puede tener consecuencias graves para la salud a largo plazo: de diabetes a problemas cardíacos. En un trabajo llevado a cabo por el Departamento de Ciencias de la Salud Pública de la [Universidad de California-Davis](#) (Estados Unidos) y realizado en 25 países tomando como comparativas 1999 y 2008, se demostró que el aumento entre el consumo de comida rápida (que subió de 26,61 % a 32,76 %) era directamente proporcional al Índice de Masa Corporal Medio (que pasó de un 25,8 a 26,4). No es tarea fácil, sin embargo, renunciar a la comida rápida. Sobre todo cuando llegamos al viernes, tras una semana extenuante y con el firme y certero convencimiento de que merecemos una sabrosa recompensa. ¿Pizza o hamburguesa?

La nutricionista Vanessa Buitrago, de [Medicadiet](#), rompe una lanza a favor de estos alimentos: "Tanto las pizzas como las hamburguesas pueden ser saludables. El problema aparece cuando las cadenas de comida rápida las convierten en alimentos de tamaño desorbitado, usan ingredientes con alto contenido en grasa y su consumo se liga a acompañantes como patatas fritas, aros de cebolla, bebidas gaseosas o *nuggets*". Vaya, justo lo que queremos. "Una sesión de *fast food* incorpora en el organismo más de la mitad de las calorías que se necesitan en todo el día", sentencia Buitrago.

Hamburguesas: la clave está en sus accesorios

Las hamburguesas, junto con la [leche](#), son dos de los alimentos más vigilados por la autoridades sanitarias. El ADN de caballo encontrado en dos de las 20 marcas que la [OCU](#) analizó y denunció el pasado año, las ha colocado en el punto de mira. Pero no hablamos del universo de la comida rápida, sino de las hamburguesas frescas envasadas que se pueden encontrar en muchos supermercados. Vayamos al *burger*.

Variedad clásica de establecimiento de comida rápida (Calorías: 921, Grasas: 57,8 gramos, Hidratos de Carbono. 51,2 gramos). Sus defensores se escudan en la excusa de que suelen llevar verdura. Y es cierto que las hamburguesas vienen acompañadas por una rodaja de tomate. "Lo malo es que han pasado de ser un alimento a convertirse en un menú. Las cadenas de *fast food* las ofrecen con una cantidad excesiva de ingredientes, una ración grande de patatas fritas y refresco", explica la nutricionista. Haga la suma y descubrirá que el aporte calórico puede ascender hasta 1.500.

Buitrago desmenuza uno a uno sus ingredientes:

- **Carne picada.** La pieza angular de la hamburguesa. Suele ser carne de ternera o de cerdo (o una mezcla de ambas). Cuando son de pollo o pavo aportan menos cantidad de calorías y de grasa.
- **Pan.** Es el ingrediente básico y, con el tiempo, ha ido aumentando de tamaño. Además, en ocasiones, contiene otros ingredientes como virutas de beicon.
- **Queso.** Complemento indispensable en las cadenas de comida rápida. Este tipo de queso

laminado tiene un elevado contenido en grasas saturadas.

- **Patatas fritas.** Es el acompañante habitual de las hamburguesas. Su contenido en grasa es muy alto, pudiendo llegar a aportar unas 500 calorías extra a la comida.
- **Salsas.** Es muy común que la mayoría de las cadenas innoven y ofrezcan nuevas salsas, con una alta cantidad de grasas saturadas y azúcar.
- **Sal.** Las hamburguesas que se consumen fuera de casa contienen mucha sal.

Hay ciertos detalles que pueden aligerar notablemente nuestro sentimiento de culpa. La nutricionista recomienda elegir entre la carta las que lleven carnes más magras (pollo o pavo preferiblemente) y evitar a toda costa las que van aderezadas por una loncha de beicon. Conviene escoger los tamaños más pequeños y rechazar las XXL o los formatos "doble" que llevan varios filetes de carne, queso y hasta pan. "Como acompañamiento no hay que incluir patatas fritas, aros de cebolla o similares. Es mucho mejor apostar por las ensaladas y elegir hamburguesas que no lleven salsas", añade Buitrago. ¿Para beber? Agua o un refresco *light*.

Pizza: su queso, fuente de placer (y grasa)

La OCU también se ha preocupado de analizar 15 marcas de pizzas refrigeradas. ¿El veredicto? Exceso de sal, grasas e hidratos de carbono y defecto de rigor en el etiquetado a la hora de expresar los porcentajes de ingredientes, la información nutricional y el tipo de grasas.

Tres porciones grandes de pizza barbacoa (Calorías: 690; Grasas: 30 gramos; Hidratos de carbono: 75 gramos). "La base de la pizza tradicional está elaborada con harina de trigo, agua, levadura, sal y aceite de oliva. Sin embargo, las pizzas que encontramos en supermercados y cadenas de comida rápida contienen más grasa (no siempre de oliva), azúcares y aditivos", señala Buitrago. Los ingredientes principales son múltiples: carnes, pescados, verduras, quesos... También es común que lleven alimentos ricos en grasas saturadas como salchichón, beicon, salami o salchichas. "Estos ingredientes aumentan el aporte calórico y además hacen más pesadas las digestiones", anota. El queso es uno de los elementos estrella de la pizza. Pero hay que saber que se funde tan bien porque contiene una alta cantidad de materia grasa.

Vanessa Buitrago nos da consejos para elegir la opción más saludable tanto fuera de casa como a la hora de comprar. "Hay que leer su etiqueta y decantarse por las que tengan menor cantidad de grasas y aditivos, así como de masa ligera y sin bordes rellenos. Aconsejaría evitar ingredientes como las salchichas, el salami, el beicon o las salsas". A la hora de pedir a domicilio es muy importante controlar el tamaño de la ración. No es lo mismo comerse una porción que cinco. ¿Qué tal tres?

Veredicto

La especialista Terika Uriol, con [su propio centro de nutrición](#) en Madrid, compara pues el clásico menú de bocadillo de hamburguesa vacuna con tomate, pepinillo, cebolla, lechuga, queso y salsas, con las tres porciones de pizza barbacoa, y estas son sus conclusiones.

1. Si está a dieta, es preferible la pizza. Tiene menos calorías y menos grasa. Especialmente si la hamburguesa va con patatas fritas medianas (500 calorías). ¿Porque quién es capaz de ir al McDonald's o al Burger King y optar por la ensalada?
2. Si quiere que las razones de salud sean las que pesen en su decisión, también debería seleccionar la pizza, con menos grasas saturadas que la hamburguesa. En cuanto al valor proteico, ambas opciones lo comparten: la clave está en el queso.
3. En caso de querer moderar el consumo de sal o tener problemas de retención de líquidos, ambos alimentos llevan mucho sodio, aunque en la pizza la cifra se reduce a la mitad.
4. Las grasas son más o menos las mismas, si a la hamburguesa no se suma una ración de patatas.
5. ¿Y para los niños? La pizza es mayor fuente de calcio.
6. Las pizzas de *fast food* más saludables son las de jamón York, vegetal o de la huerta, pues reducen a la mitad su contenido graso. Las de cerdo, carne picada, beicon o doble base de queso son las que salen peor paradas. En el caso de la hamburguesa, optar por una de pollo o pavo será siempre más beneficioso para el organismo.

VARIEDADES SALUDABLES

Si ayer ya se dio un homenaje de comida rápida, pero hoy quiere repetir, la nutricionista Vanessa Buitrago le sugiere elaborar en casa estas recetas para *ortoréxicos*.

Pizza de coliflor (4 personas). Modo de preparación: Picar la coliflor hasta obtener granitos y ponerla a calentar en el microondas unos 10 minutos. Dejar enfriar y cubrirla con ayuda de una malla o trapo, que después se escurrirá para eliminar el agua. Mezclar la coliflor con el huevo y el queso. Aplanar hasta conseguir forma de pizza. Introducirla en el horno unos 10-15 minutos a 180°C. Sacar la masa y añadir los demás ingredientes. Gratinar cinco minutos más.

Hamburguesa de atún (1 persona). Modo de preparación: Cortar el atún en *taquitos* muy pequeños. Picar la cebolla y el ajo, añadir el huevo y mezclarlo bien. A continuación, hay que amasar la mezcla con el atún hasta conseguir una masa homogénea. Una vez que tenga forma de hamburguesa, cocinarla a la plancha. Incorporar finalmente al pan y añadir la lechuga y el tomate.