

PIZZAS DE JAMÓN Y QUESO,
FRESCAS Y ULTRACONGELADAS

a



La mayor diferencia entre unas y otras, el precio

**Las pizzas refrigeradas no son más nutritivas,
saludables ni sabrosas que las congeladas**

La pizza es un plato preparado precocinado, porque tiene una preparación culinaria no completada y necesita tratamiento doméstico adicional.

Se han analizado cinco pizzas con jamón y queso, conservadas mediante dos procesos diferentes: refrigeración (tres muestras) y ultracongelación (dos).

En las refrigeradas, conocidas como “frescas”, el producto se refrigera en la fábrica

a una temperatura entre 0°C y 5°C, que debe mantenerse hasta el momento de consumo. Se envasan en atmósfera controlada, en films finos y resistentes, y anti-vaho. La ultracongelación es una congelación rápida, que permite una menor alteración en la estructura y valor nutritivo de los alimentos que la congelación lenta. Se envasan en films, por lo general al vacío, y se introducen en cajas. La vida útil de las pizzas ultracongeladas es superior a la de las refrigeradas.

Qué tienen, de qué están compuestas

Estas pizzas consisten, en primer lugar, en una masa que hace de base y se elabora con harina de trigo, agua, levadura, grasa (aceite de oliva o girasol, ambas grasas insaturadas; o aceite de palma o grasa animal, ambas grasas saturadas, menos saludables), sal y azúcar. A esa base se le añade una cobertura compuesta por queso, tomate o concentrado de tomate, jamón cocido y especias como orégano. Algunos fabricantes incorporan otros ingredientes, como proteína láctea, ajo y caldo deshidratado. En las congeladas es común la adición de aditivos como almidón modificado, aromas y dextrosa. Y en las refrigeradas no es inusual toparse con conservantes.

Debido al tipo de alimento del que se trata y a su proceso de elaboración, la proporción en que aparecen los ingredientes puede variar. Teniendo esto en cuenta, comentaremos los porcentajes y la composición nutricional en líneas generales. Además, los valores de la masa no son exclusivamente masa, ya que ésta puede haber adquirido parte de la humedad del tomate o de otros ingredientes de la guarnición. El tomate y el queso fundido son difíciles de separar, por lo que las pro-

porciones que se indican en el análisis son conjuntas para ambos ingredientes.

En las cinco pizzas, la proporción de masa era superior a la de la guarnición. Las de Casa Tarradellas y Sodebo indican mayor cantidad de guarnición que de masa; la discrepancia con los resultados del análisis puede deberse a una migración de la humedad de los ingredientes de guarnición a la masa. Dejando a un lado este matiz, las de Casa Tarradellas (refrigerada) y, Pizzanova y Buitoni (ultracongeladas) presentaron un 57% de masa y un 43% de cobertura (la mayor proporción). Las pizzas Sodebo y Pizzanova refrigeradas, en el otro extremo, tienen un 65% de masa.

La mayor proporción de queso más tomate se encontró en Pizzanova ultracongelada (36% del peso total) y Buitoni ultracongelada (33%), mientras que la menor (21%) correspondió a Sodebo fresca. Las frescas Sodebo (17%) y Casa Tarradellas (16%) destacaron por su mayor contenido en jamón cocido, mientras que las dos Pizzanova presentaron el menor, en torno al 7%. Buitoni ultracongelada, por su parte, contenía casi un 11% de jamón.

En estas pizzas, la proporción de masa base es superior a la de la cobertura o guarnición



PIZZAS DE JAMÓN Y QUESO

MARCA	CASA TARRADELLAS Pizza fresca	BUITONI Pizza ultracongelada	SODEBO Pizza fresca	PIZZANOVA Pizza fresca	PIZZANOVA Pizza ultracongelada
Precio (euros/kg)	5,20	7,56	7,82	6,09	8,13
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Peso neto declarado (g)	425	340	380	465	300
Peso neto real (g)	442,8	373,6	407,3	509,3	307,4
Componentes (% total de pizza)	58,2	54,5	62,7	68,8	56,6
Masa ¹ (%)	41,8	43,5	37,3	32,6	43,4
Guarnición ² (%)	26,1	33,0	20,6	25,5	36,0
Tomate+Queso ³ (%)	15,7	10,6	16,8	7,1	7,4
Jamón cocido (%)					
Humedad (%)	46,7	53,0	54,6	54,2	45,0
Hidratos de carbono (%)	24,9	27,1	24,2	27,7	32,0
Proteína (%)	16,5	10,4	11,3	10,5	12,2
Grasa (%)	9,1	7,2	7,2	5,3	8,5
Saturadas (%)	46,4	45,8	42,2	50,2	52,4
Monoinsaturadas (%)	35,0	30,8	32,0	40,6	39,8
Poliinsaturadas (%)	18,7	23,4	25,8	9,2	7,8
Valor calórico (kcal/100 g)	247,5	214,8	206,8	200,5	253,3
Ácido sórbico (ppm) ⁴	590	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
OGM ⁵	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Cata (1 a 9)	6,2	6,6	6,9	5,6	5,8

(1) Masa: es la base de la pizza. (2) Guarnición: se refiere a los ingredientes que se colocan por encima de la masa (tomate, queso y jamón). (3) Tomate+queso: este valor se refiere a la suma de tomate más queso, ya que es imposible la separación de ambos ingredientes en el laboratorio. (4) Ácido sórbico: conservante. (5) OGM: organismos modificados genéticamente.

Bien etiquetadas

Las pizzas deben indicar de forma clara, legible e indeleble la denominación de venta, el fabricante y su domicilio, la lista de ingredientes, el porcentaje de jamón y queso, peso neto, número de lote, fecha de consumo preferente, modo de conservación (temperatura), modo de empleo, denominación de venta, peso neto y fecha de consumo preferente, todo ello en el mismo campo visual. Además, las ultracongeladas deben completar la denominación de venta con la expresión "ultracongelado" o "congelado rápidamente". Y deben incluir la leyenda "No congelar de nuevo tras la descongelación" u otra similar.

El estudio de las etiquetas reveló que estas pizzas se ajustan a la norma, con la excepción de Pizzanova ultracongelada que no indica "Ultracongelado" junto a la denominación de venta. Es la única con etiquetado incorrecto.

Se comprobó que los pesos netos eran correctos, al superar a los declarados. En las muestras se indicaba la cantidad de jamón y queso, pero sólo Casa Tarradellas aclara que dicho porcentaje es sobre el total de la guarnición. Y todas incluyen instrucciones para la conservación. Mientras que las refrigeradas se deben conservar entre 0°C y 5°C, las congeladas deben conservarse a -18°C o a temperaturas más frías. Las ultracongeladas, además, indican el tiempo máximos de conservación en el congelador, en función de la temperatura que éste alcance. Las pizzas refrigeradas indican que, en caso de no consumirse en un breve espacio de tiempo, se pueden congelar. Excepto la pizza fresca Casa Tarradellas, todas aportan información nutricional.

Poca grasa, pero alta proporción de grasas saturadas

El análisis de laboratorio revela que el nutriente más abundante en estas pizzas son los hidratos de carbono (27% de media), procedentes en su mayoría de la harina empleada en la masa. Las proteínas se encuentran en un 12% y son tanto de origen vegetal (tomate, harina de trigo, etc.) como animal (queso y jamón). Las grasas son minoritarias: la pizza más grasa (Casa Tarradellas, refrigerada) contenía un 9% de grasa, y la que menos (Pizzanova fresca), un 5%. Pero la presencia de grasas saturadas, las menos convenientes para la salud, es importante en estas pizzas: en las dos Pizzanova representan más de la mitad del total de grasa, y en Buitoni congelada y Casa Tarradellas fresca superan el 45%. Y en la pizza que queda, Sodebo fresca, suponen un también elevado 42%. Señalemos también que el queso aporta cantidades importantes de calcio, fósforo y vitaminas A y D. El jamón, por su parte, aporta hierro y zinc.

Estas pizzas de jamón y queso son un producto bastante calórico, aportan desde cerca de 250 calorías cada cien gra-

mos (Pizzanova ultracongelada y Casa Tarradellas refrigerada) hasta las poco más de 200 calorías cada cien gramos de Pizzanova y Sodebo refrigeradas.

El laboratorio identificó uno de los conservantes más utilizados en estos productos, el ácido sórbico; la pizza fresca Casa Tarradellas era la única con dicho aditivo, en una cantidad de 590 ppm (partes por millón), que se puede considerar razonable aunque con los aditivos ya se sabe: si no son necesarios (y no parecen serlo, si las demás muestras no los usan), mejor no usarlos.

La pizza y la dieta

En una ración de 200 gramos de pizza, el aporte energético medio es de 450 calorías (un adulto de 70 kilos de peso que desarrolla una actividad física moderada necesita aportar 2.500 calorías al día). Esa misma ración de pizza aporta unos 55 gramos de carbohidratos, 24 de proteínas y 15 de grasa. Minerales: la ración de pizza contiene unos 350 miligramos de calcio (algo menos de la mitad de la ingesta diaria recomendada) y bastante fósforo y sal (el 10% del máximo recomendado al día para la

UNA POR UNA, LAS CINCO PIZZAS DE JAMÓN Y QUESO

CASA TARRADELLAS

PIZZA FRESCA

Sale a 5,20 euros el kilo, la más barata.



→ La mejor relación calidad-precio. Una de las que más jamón cocido incorpora (16% del total). La de más grasa (9%) y proteínas (16,5%). Es la segunda más energética, con casi 250 calorías cada cien gramos. La única con conservante, ácido sórbico. En cata obtuvo 6,2 puntos, y fue criticada por su "poco tomate".

BITONI

PIZZA ULTRACONGELADA

Sale a 7,56 euros el kilo.



♣ Opción interesante. Una de las dos con más guarnición (43,5%) y menos masa base. En cata, la segunda mejor, con 6,6 puntos: la de mejor apariencia; sabe "a queso" y su sabor se define como "agradable". Elogiada su buena combinación de ingredientes, y criticada por su "poco jamón".

SODEBO

PIZZA FRESCA

Sale a 7,82 euros el kilo, la segunda más cara. la más barata.



También interesante. La mayor cantidad de jamón (17%), pero la menor de tomate y queso (21%). Buen perfil de ácidos grasos: la menor proporción de saturadas (42%). Poco calórica. En cata, la mejor, con 6,9 puntos: gustó su sabor "agradable" y "a queso". Se calificó de "jugosa", su masa era "fina" y "crujiente", y la combinación de ingredientes, "equilibrada".

sal). Asimismo, aporta cantidades considerables de vitaminas del grupo B.

En resumen, estas pizzas son un alimento adecuado si se consumen en la comida o cena, tras un primer plato de ensalada o verduras. Pero si se toma pizza entre horas, a modo de tentempié, podría incurrirse en un error dietético, fundamentalmente por un exceso de calorías ingeridas. Si se compara una ración de estas pizzas con un plato de arroz o pasta con salsa de tomate y jamón o chorizo, la pizza aporta más calorías, más grasa, más colesterol, más proteínas y menos hidratos de carbono que esos dos platos. Por otra parte, su aporte de grasas saturadas procedentes del queso, del jamón y del aceite vegetal - cuando se utilizan aceites saturados, como aceite de palma o coco- conlleva que su consumo habitual resulte desaconsejable para personas con el colesterol alto o con recuentos elevados de triglicéridos.

Los otros análisis: microbiológico y de detección de transgénicos

Al tratarse de un alimento mixto con ingredientes cárnicos y vegetales, los

problemas microbiológicos que pueden presentar las pizzas provienen tanto de sus ingredientes como de su manipulación. Al tratarse de alimentos ultracongelados o refrigerados debe respetarse la temperatura de conservación indicada en el envase (-18°C para las congeladas y entre 0°C y 5°C para las frescas). A pesar de ello, este producto, para ser consumido se tiene que cocinar a elevadas temperaturas, lo que destruye todos los posibles patógenos que pudiera contener. Realizados los análisis microbiológicos a las cinco pizzas, se observó que el estado higiénico-sanitario fue correcto en todos los casos.

Por otra parte, algunos de los ingredientes que se emplean en la elaboración de las pizzas (conservantes, estabilizantes, gelificantes, almidones...) son susceptibles de haber sido modificados genéticamente. Se sometió a análisis específico de detección de transgénicos a las 5 muestras, con el resultado de que en ninguna de ellas existían ingredientes modificados genéticamente. ◀

- Se han analizado 5 pizzas de jamón y queso, tres refrigeradas y dos ultracongeladas. Los formatos: desde 300 hasta 465 gramos.
- Los precios: desde 5,2 euros el kilo de Casa Tarradellas (fresca) a 8,13 de Pizzanova (ultracongelada).
- Las de menos masa y más cobertura son las ultracongeladas Pizzanova y Buitoni.
- La grasa, a pesar de ser un nutriente minoritario, aporta una cantidad considerable de ácidos grasos saturados.
- No contienen transgénicos y su estado higiénico-sanitario es correcto.
- Están bien elaboradas, son similares nutricionalmente y pueden incluirse en la dieta como segundo plato, tras uno primero compuesto de ensalada o verduras, pero no es aconsejable ingerirlas entre horas o como plato único. De todos modos, es más saludable un plato arroz o pasta con un poco de jamón o chorizo.

Las pizzas refrigeradas no son más nutritivas, saludables ni sabrosas que las congeladas. Hay de todo.

- La mejor relación calidad-precio corresponde a la pizza fresca Casa Tarradellas: es la más barata y mereció una aceptable valoración en la cata. Otras opciones interesantes: Buitoni ultracongelada y Sodebo fresca.

PIZZANOVA

PIZZA FRESCA

Sale a 6,09 euros/kg, la segunda más barata.



La de más base y menos guarnición (33%). La de menos jamón cocido (7%) y la de menos grasa (5%). La menos energética (200 calorías cada cien gramos).

En cata, la peor, con 5,6 puntos: fue criticado su excesivo sabor a especias.

PIZZANOVA

PIZZA ULTRACONGELADA

Sale a 8,13 euros el kilo, la más cara



Etiquetado incorrecto: no indica "Ultracongelada" junto a la denominación de venta. Junto a otra, la mayor cantidad de guarnición (43,5%). La mayor proporción de tomate y queso (36% del total), pero contenido modesto en jamón (7,4%). El perfil lipídico menos saludable: las grasas saturadas suponen el 52% del total de grasa. La más calórica.

En cata, 5,8 puntos: fue criticada por su "poco jamón" y su marcado sabor "a especias" gustó a unos consumidores y desagradó a otros.

