

## Pizzas, sabor redondo de Italia sobre la mesa

Se deben consumir esporádicamente, pero hay opciones más saludables, como las pizzas caseras si se elaboran con harina integral, sin queso (o con muy poco), sin embutido y con poca sal (mejor si es yodada)

Cada segundo se consumen 350 porciones de pizza y, cada año, se venden cinco mil millones de pizzas en el mundo. Con estos dos datos es fácil entender que la receta más representativa de Italia, la pizza, no es un alimento cualquiera. En realidad, aunque la palabra "pizza" se documentó por primera vez en Italia (en el año 997 después de Cristo), hay registros de productos muy similares desde la época neolítica. Sabemos que los antiguos egipcios, romanos y griegos ya cocinaban panes planos aderezados con diversos ingredientes. Los antiguos griegos, por ejemplo, elaboraban un pan plano llamado *plakous* que condimentaban con hierbas, cebolla y ajo, mientras que los etruscos cocinaban la *focaccia*, otro pan plano que cubrían con aceitunas, entre otros ingredientes.

La historia de la alimentación en España, de hecho, también cuenta con elaboraciones relacionadas, como la coca (dulce o salada), típica en Cataluña, Valencia y las Islas Baleares. Es más, si revisamos documentos sobre historia de alimentación en otras partes del mundo, tam-

bién encontraremos alimentos muy similares, tanto en diversos países de Europa, como en otros continentes.

En todo caso, en la historia de la pizza existe una fecha que es imprescindible mencionar: 1889. El 11 de julio de ese año, la reina consorte de Italia, Margarita de Saboya, visitó Nápoles. Quizás aburrida de la alta cocina francesa, pidió consumir lo mismo que sus súbditos. Nada mejor para ello que acudir a la pizzería Brandi, donde el cocinero Raffaele Esposito creó una pizza con guarnición de tomates, *mozzarella* y albahaca, que representaba los colores de la bandera italiana. Una pizza que la reina Margarita, al parecer, saboreó con fruición. Desde entonces, esa pizza tomó su nombre, la archiconocida "pizza Margarita", y es muy probable que la bendición de la reina supusiera un antes y un después en la historia de la pizza italiana. Pese a todo, no fue hasta la década de 1940 cuando la pizza traspasó las fronteras de Italia, a juzgar por los datos que recogió la profesora de historia Carol Helstosky en su libro "Pizza: una historia global".



## LA AUTENTICIDAD

La primera pizzería, tal y como las conocemos hoy en día, se llamaba "Antica Pizzeria Port'Alba". Se creó en Nápoles en 1738 como apoyo a los vendedores ambulantes de pizza, aunque no fue inaugurada de forma oficial hasta 1830, en el centro de la ciudad. Como la mayoría de sus clientes eran personas humildes, las pizzas tenían pocos ingredientes, a diferencia de lo que ocurre hoy en día, que podemos encontrar infinidad de productos alimentarios encima de una pizza.

Otra pizzería importante es "Da Michele", también situada en Nápoles y fundada poco después, en 1870. Tanto en este como en otros locales "puristas" de la pizza, solo nos servirán dos tipos de pizza. La razón la encontramos en la propia página web de "Da Michele". Allí, tras informar de que cinco generaciones de maestros pizzeros han seguido la tradición y las instrucciones del fundador, el abuelo Michele, señalan de forma categórica que solo hay dos tipos de pizza napolitana, la "Margarita" y la "Marinera", y que en su elaboración no se debe usar "basura", ya que ello "podría alterar su sabor y su autenticidad mundialmente famosa".

Estas dos pizzas, las preferidas por muchos italianos, son, como en los inicios, platos bien sencillos. Ya se han mencionado los (pocos) ingredientes básicos de la pizza Margarita. La Marinera no contiene muchos más: cuenta con un relleno de tomate, orégano, ajo y aceite de oliva virgen extra. Su nombre se justifica porque era la pizza

que preparaban las esposas de los marineros a sus maridos cuando regresaban de pescar en la bahía de Nápoles.

La autenticidad es un asunto muy serio en la gastronomía tradicional. Y la pizza no es la excepción a esta regla. Existe, de hecho, una asociación que establece una serie de reglas muy concretas para elaborar una auténtica pizza napolitana, la *Associazione Verace Pizza Napoletana* (Asociación de la Verdadera Pizza Napolitana). Fundada en 1984, selecciona pizzerías en todo el mundo que elaboran "verdaderas pizzas napolitanas" y difunden su filosofía. Su labor ha dado frutos. Años después, en 2009, la pizza napolitana fue reconocida "Especialidad Tradicional Garantizada" por la Unión Europea.

## ¿Y EN ESPAÑA?

En España consumimos, sin duda, mucha menos pizza que en Italia. Existen datos que cifran en casi 500 euros lo que gasta anualmente un italiano medio en pizzerías, cuatro veces más de lo que gastan los norteamericanos, que también son grandes consumidores de pizza.

En España, estamos lejos de esas cifras. Un dato revelador es el que observó un estudio llevado a cabo por la consultora DBK en 2013. Su evaluación constató que el cierre de locales y la tendencia a la baja en la facturación media es muy habitual en las pizzerías españolas. El informe cifró en 1.130 las pizzerías presentes en España. Son muchísimas menos que en Italia, donde hay más de 25.000 de estos locales, que facturan cada año 5,3 millones de euros. Es cierto que en Italia hay más habitantes que en España (60 millones en Italia frente a los 47 millones que hay España), pero la diferencia no se justifica por este detalle. En proporción, en España debería haber unas 20.000 pizzerías, una cifra muy alejada de las poco más de 1.000 que tenemos en nuestro país.

## SU LUGAR EN LA DIETA

¿Cuánta pizza tomamos los españoles? ¿Es un consumo preocupante? Según datos de la encuesta ENIDE, llevada a cabo por el Ministerio de Sanidad, los adultos tomamos poco más de 100 gramos mensuales de pizza. Así, la baja ingesta que se observa en la media de la población española no parece suponer ningún problema desde el punto de vista nutricional. En todo caso, al tra-

tarse de una media entre todos los adultos, es posible que existan grupos de población que tomen menos o incluso que no tomen (como las personas mayores), mientras que otros grupos consumen más pizza de forma habitual. Dado que el perfil nutricional de las pizzas precocinadas no es demasiado saludable, es preciso advertir a la población de que su consumo debe ser ocasional.

Nuestros niños, según el estudio enKid, llevado a cabo en una muestra representativa de la población infantil y juvenil española, toman unos 500 gramos mensuales de pizza, mientras que las niñas toman un poco menos, 300 gramos cada mes. De nuevo, habrá grupos de niños (como los adolescentes) que tomen más que otros. No extraña, por tanto, que la pizza esté entre los alimentos que más grasas totales y más grasas saturadas aporta a los niños españoles.

Existen estudios, como el coordinado por la doctora Lisa Powell y publicado en febrero de 2015 en la revista *Pediatrics*, que revelan que en los días que comen pizza, tanto niños como adolescentes consumen muchas más calorías, grasas y sal que en los días en los que no lo hacen. La doctora Powell consideró que reducir el consumo de pizza es importante, pero que también es preciso mejorar su perfil nutricional y que el tamaño de la ración individual disminuya. Insistió, asimismo, en que lo ideal es acompañarla de una ensalada.

Así pues, lo dicho para los adultos es todavía más importante en los niños: la ingesta de estos productos debe disminuir si queremos que el perfil nutricional de la dieta de nuestros niños mejore. Esto último es muy necesario: la obesidad infantil en España es un problema sanitario de primer orden, que incluso puede disminuir, a nivel poblacional, la esperanza de vida.

A la luz de los anteriores datos y de lo que refleja el semáforo nutricional (incluido en la página 16 de esta guía), resulta difícil establecer una frecuencia recomendada del consumo de pizzas preparadas. Las guías alimentarias no especifican una recomendación concreta y las sitúan en el grupo de productos a consumir solo de forma esporádica. Es algo que tiene sentido, sobre todo si tenemos en cuenta que el patrón de alimentación de la población española no cumple con los criterios que debe seguir una dieta saludable.

## LO CASERO

En todo caso, tanto en adultos como en niños una pizza casera elaborada con harina integral, sin queso (o con muy poco), sin embutido y con poca sal (mejor si es yodada), puede ser una opción saludable. Sobre todo si se incluye



## Preparados para pizzas, ¿merecen la pena?

Hoy por hoy, podemos encontrar la mezcla necesaria para elaborar la base de pizza, a la que solo debemos añadir agua y aceite (en ocasiones, ni eso). Debemos preguntarnos si de verdad nos sale a cuenta, porque lo cierto es que elaborar una masa de pizza en casa no es complicado: basta un poquito de práctica.

Si pese a todo decidimos adquirir estos preparados, conviene que revisemos en su etiqueta si contienen mantequilla, margarina, grasas animales o grasas hidrogenadas (es mucho mejor que no aparezcan) o si el producto final contiene más de 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos. Lo ideal sería que la harina del producto fuera harina integral, dado su claro papel en la prevención de enfermedades crónicas.

En cualquier caso, el mayor problema de las pizzas analizadas en el semáforo nutricional (página 16) es la cantidad de grasas saturadas que contienen que, en la mayor parte de casos, provienen de la elevada adición de queso en estas pizzas (y, en algunas otras, de los embutidos). Desde este punto de vista, sí merece la pena utilizar preparados para pizzas, ya que ofrecen la posibilidad de reducir (incluso suprimir) las cantidades de los ingredientes más calóricos y grasos, y sustituirlos por otros con un perfil nutricional mucho más saludable.



una buena dosis de hortalizas en la pizza. Su contenido en fibra dietética será mayor (casi el doble), su aporte calórico menor y la cantidad de grasas totales, grasas saturadas y sal disminuirá de forma notable. Y es que, aunque nos parezca impensable una pizza sin queso, la verdad es que hasta finales del siglo XIX e incluso principios del siglo XX, la mayor parte de platos de pizza no llevaban queso.

### SEMÁFORO NUTRICIONAL

Resulta complicado decidir cuál es ración de consumo habitual de pizza, ya que no todos consumimos la misma cantidad e, incluso, hay personas que la toman para picar y no como plato principal. Según nuestros cálculos y, basándonos en datos recogidos en diferentes tablas de composición de alimentos, se ha estandarizado la ración a 160 gramos. También es difícil decidir qué pizzas analizar. No solo hay muchísimos tipos, sino que las variedades parecen ir en aumento.

A pesar de las dificultades, el semáforo nutricional ha revelado datos bastante homogéneos. Aunque se han dividido las pizzas evaluadas entre las no congeladas y las congeladas, se puede observar que no existen diferencias sustanciales entre ellas. Los colores del semáforo hablan por sí solos: todas las pizzas precoci-

nadas presentan un alto contenido en grasas saturadas y sal. Ambos nutrientes están implicados, si se consumen de forma habitual y en exceso, en un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a la energía, casi todas aparecen también coloreadas con un naranja que advierte de un potencial riesgo de obesidad si se toma como norma consumir este alimento. La media de calorías por 100 gramos de todas las pizzas evaluadas es de 250 kilocalorías. Según las entidades de referencia, es posible que un alimento incremente las posibilidades de ganar peso corporal si presenta una "alta densidad energética", es decir, si su contenido energético oscila entre 225 y 275 kilocalorías por 100 gramos. Por tanto, 100 gramos de pizza aportan, de media, 250 kilocalorías, por lo que se puede clasificar como un alimento de "alta densidad energética".

Como aspectos positivos, se puede señalar que el contenido en azúcares de las pizzas es bajo y que algunas suponen un notable aporte de fibra dietética (en algunos casos llegan a cubrir el 20% de las recomendaciones). No obstante, el balance entre riesgos y beneficios se decanta de forma clara hacia el riesgo, siempre que se entienda que hacemos referencia a un consumo habitual.

### PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS PIZZAS. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

UNA RACIÓN: (160 gramos)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		SAL		AZÚCARES		FIBRA	
	(kcal)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>
<b>NO CONGELADAS</b>												
Pizza Margarita	315,6	15,8	16,3	23,3	7,6	38,1	1,9	31,2	4,4	4,8	2,2	9,1
Minipizzas de jamón y queso	412,8	20,6	19,2	27,4	8,3	41,6	1,9	32,0	6,6	7,3	3,7	15,3
Pizza boloñesa	372,8	18,6	13,6	19,4	7,0	35,2	2,4	40,0	3,2	3,6	1,9	8,0
Pizza 5 quesos	460,8	23,0	20,6	29,5	10,2	51,2	2,8	45,9	3,5	3,9	3,4	14,0
Pizza de jamón, bacon y queso	368,0	18,4	13,0	18,5	5,9	29,6	1,9	32,0	2,4	2,7	2,2	9,3
Pizza de queso de cabra y bacon	472,0	23,6	28,8	41,1	12,6	63,2	2,4	40,0	5,0	5,5	2,6	10,7
Pizza de verduras y pollo	435,2	21,8	14,7	21,0	5,9	29,6	3,2	53,6	9,8	10,8	1,9	8,0
Pizza barbacoa	398,4	19,9	13,0	18,5	4,8	24,0	2,5	42,1	5,0	5,5	3,5	14,7
Pizza kebab	419,2	21,0	16,0	22,9	8,0	40,0	2,5	41,6	6,2	6,9	2,2	9,3
<b>CONGELADAS</b>												
Pizza Margarita	376,0	18,8	12,8	18,3	6,2	31,2	2,7	45,3	5,0	5,5	3,8	16,0
Pizza de jamón y queso	416,0	20,8	19,0	27,2	6,4	32,0	1,9	32,0	3,5	3,9	4,8	20,0
Pizza boloñesa	387,2	19,4	17,1	24,5	4,3	21,6	2,2	37,3	4,5	5,0	3,5	14,7
Pizza 4 quesos	406,4	20,3	17,1	24,5	7,8	39,2	1,6	26,7	3,5	3,9	4,2	17,3
Pizza de atún	433,6	21,7	21,4	30,6	6,4	32,0	2,2	37,3	3,2	3,6	2,9	12,0
Pizza capriciosa	379,2	19,0	17,1	24,5	7,8	39,2	1,6	26,7	3,5	3,9	4,2	17,3

\*Semáforo nutricional de 15 tipos de pizzas según una ración de consumo: 160 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %).

### Pizza: el tamaño de una ración

Al hablar de pizzas, es imprescindible detenerse en la importancia de controlar el tamaño de la ración. Los fabricantes cada vez ofrecen raciones más grandes, algo que también sucede en muchos restaurantes, donde es habitual que nos sirvan platos de pizza que pesan más de 400 gramos.

En la actualidad, se sabe a ciencia cierta, gracias a análisis científicos rigurosos, que cuanto mayor es el tamaño de la ración de comida que nos ofrecen, más cantidad comemos. Así, si tenemos en cuenta que la media de las pizzas analizadas contienen 250 kilocalorías en 100 gramos, una pizza de 400 gramos nos aportará 1.000 kilocalorías: la mitad de las calorías establecidas como cantidad orientativa para una persona en todo el día. Si acompañamos el plato de pizza de una copa o dos de vino y de un postre, es muy probable que acabemos por consumir en esa comida todas las calorías que deberíamos tomar en un día.

Por lo tanto, todo suma. Es importante que las pizzas se elaboren con harina integral y tengan menos sal, queso y embutido para que sean más saludables. Y también los es saber que el tamaño de la ración que nos sirvan (o que nos sirvan) puede influir en el control del peso corporal y la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.



## SUGERENCIAS DE COMPRA

La elección de un alimento suele basarse en los gustos, sobre todo cuando se trata de una comida excepcional. Así y todo, antes de escoger un tipo u otro de pizza, una de las primeras cosas que debemos revisar, desde un punto de vista nutricional, es que no contenga mantequilla, margarina, grasas animales o grasas hidrogenadas. También revisaremos su contenido en sal, que no debe superar los 1,25 gramos por cada 100 gramos, y estaremos atentos, sin duda, a si se trata o no de harina integral. La harina integral tiene, entre otras ventajas, el doble de fibra dietética que la harina blanca y es uno de los motivos por los que todas las entidades de nutrición recomiendan consumirla siempre que sea posible. Las siguientes son algunas recomendaciones nutricionales a tener en cuenta a la hora de elegir una pizza, más allá de la preferencia de gustos.

### Para los niños

No podemos considerar como "recomendable" ninguna de las pizzas analizadas, dado su alto contenido en grasas saturadas y sal. En cualquier caso, si el tamaño de la ración es pequeño y se consume de forma esporádica (pocas veces al mes), no habrá problema. Siempre sin olvidar que el resto de la alimentación del niño debe responder a un patrón de dieta saludable. Si la hacemos en casa con harina integral, poca sal y sin queso ni embutido (o con una pequeña cantidad), todo serán ventajas.

### Para las personas con diabetes

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular que el resto de la población. Así, aunque el contenido en azúcar de las pizzas es bajo, no es prudente recomendar a una persona con diabetes ninguna de las pizzas analizadas, dado su alto contenido en grasas saturadas y sal. Como en el caso de los niños, lo más recomendable es elaborar en casa nuestra propia base de pizza con ingredientes como harina integral, aceite de oliva y una pizca de sal yodada. Conviene que el relleno de la pizza sean verduras de temporada aliñadas con un chorrillo de aceite.

### Para los que no les gusta el queso

Es difícil encontrar en el mercado pizzas sin queso. Es más, si quitamos el queso de la pizza antes de hornearla, nos llevaremos con él el resto de ingredientes (aunque en ese caso podríamos aprovechar para sustituirlos por hortalizas recién cortadas). Lo mejor, en este caso, es optar por las masas o bases para pizza que se comercializan sin ingredientes. Eso nos dará la posibilidad de aderezarla y guarnecerla a nuestro gusto.

### Para los vegetarianos

Para las personas ovolactovegetarianas (vegetarianos que toman lácteos y huevos) no es difícil localizar pizzas sabrosas, dado que muchas solo cuentan con ingredientes vegetales, con uno o varios tipos de queso. Es mucho más complicado encontrar pizzas para personas veganas (vegetarianos que no toman ni lácteos ni huevos) salvo, quizás, en tiendas de dietética especializadas. Es preciso, en todo caso, revisar la etiqueta (es obligatorio que figuren los ingredientes).

### Para los que no les gusta el tomate

La pizza con tomate, tal como la conocemos hoy, es posible gracias al descubrimiento de América. Los tomates y la masa son una combinación exitosa, al punto de que es muy difícil encontrar pizzas que no lleven este ingrediente. Las *figazzas* son un ejemplo de la excepción (solo llevan cebolla y orégano), pero son más fáciles de encontrar en una pizzería artesanal que en un supermercado. Entre las opciones que nos ofrece la industria alimentaria, quienes no gusten del tomate pueden escoger una pizza carbonara, que contiene besamel en vez de salsa de tomate.

### Para los que quieren probar cosas nuevas

La innovación está a la orden del día. Algunas pizzas incorporan sabores agrídulces, picantes, salsas de *curry* o salsa barbacoa. Pero, además, también pueden probar curiosas fusiones, como la "pizza burger" que, como sugiere su nombre, es una pizza con formato de hamburguesa. Si ninguna de las opciones que hay en el mercado es suficiente, lo mejor es comprar una base de pizza sencilla y añadirle en casa los ingredientes favoritos.



## Apuntes para el ahorro

Las pizzas preparadas que se encuentran en el supermercado nos ofrecen unas cuantas ventajas. Son muy fáciles de hacer, hay una gran variedad y, además, son baratas. **Ninguna cuesta más de 5 euros.** La diversidad (creciente) de formatos y sabores permite complacer a casi todas las personas, y el hecho de que ya vengan listas para calentar y consumir ayuda (y mucho) a salvar una comida o una cena **invirtiendo poco tiempo y dinero.**

Desde luego, no han de ser la solución diaria. Su perfil nutricional las convierte en un alimento para disfrutar de manera ocasional y moderada, pero si se siguen las recomendaciones de los expertos -una ración (160 gramos) de manera ocasional-, será difícil que una pizza nos cueste cara, tanto en dinero como en salud. Así, en la elección de una u otra pizza, los gustos y los tamaños que mejor se adecuen a nuestra familia serán más decisivos que los precios. Esto se explica, entre otras cosas, porque **la diferencia de coste entre unas y otras no es tan significativo.** En términos generales, conviene recordar lo siguiente:



› **Las pizzas congeladas son más caras** que las otras (las que se venden refrigeradas). Hay quien explica esta diferencia por el coste de conservación y hay quien se lo atribuye a la calidad del producto, alegando que la textura y el sabor están mejor conseguidos. Sea como sea, lo cierto es que las pizzas congeladas son las que cuestan más, con independencia de las marcas. En promedio, **un kilo de pizza congelada cuesta 9 euros.**

› Dr. Oetker, Buittoni, Aserceli... Los precios de las pizzas congeladas no varían mucho entre unas y otras marcas. Las pequeñas diferencias en el coste final vienen dadas por la presencia de ciertos ingredientes (el queso aumenta el precio, además de las calorías) y por los tamaños, que van de los 310 a los 390 gramos.

› **Las pizzas refrigeradas son la opción más económica.** Desde luego, existen unidades cuyo precio se asemeja al de las pizzas congeladas (como la "Tratorissima", de Campofrío, que cuesta algo más de 9 euros el kilo), aunque estas son una excepción y no la norma. **Un kilo de pizza refrigerada, en promedio, cuesta 6,50 euros.**

› En estas pizzas, la horquilla de precios medios oscila entre los seis y los siete euros el kilo, aunque no siempre es tan fácil notarlo porque los tamaños -o, mejor dicho, el peso- de las distintas opciones varía. Por esta razón, **es importante fijarse en el peso de las pizzas preparadas.** En términos generales, las más grandes (como la pizza "Maxi", de Palacios, de 580 gramos) son más baratas que los formatos más pequeños, como las pizzas que se comercializan por porción, en triángulo (Fuentetaja, 210 gramos), o las mini pizzas de Buittoni o de Eroski, que vienen en tamaño de un bocado y están diseñadas más para un picoteo que para una comida.

› Además de tener estos datos en cuenta, una manera práctica de ahorrar en la compra de un alimento es calcular cuánto se necesitará. En este caso, si la porción recomendada es de 160 gramos, buscaremos los formatos que mejor se ajusten a la cantidad de comensales que hay en casa. Por ahorro, pero también por salud, es preferible acompañar la pizza con una ensalada como entrante, unos vegetales de temporada como acompañamiento y una fruta fresca de postre, que excederse en las cantidades de este alimento y excluir todos los demás.

› Asimismo, ya en casa, hay que recordar que una parte del coste de las pizzas preparadas no está en su precio, sino en lo que cuesta cocinarlas. Aunque se hacen rápido (20 minutos bastan), es preciso utilizar el horno y precalentarlo. Por ello, siempre que se pueda es importante preparar otros alimentos horneados para el día siguiente, por ejemplo, y aprovechar el calor residual.

➤ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)