

ALIMENTACIÓN

Pizzas más que nocivas

La calidad nutricional de las versiones precocinadas del plato estrella de Italia deja mucho que desear. Un informe elaborado por la OCU revela que aportan demasiada sal, exceden los niveles de grasas, escasean en ingredientes y el proceso de manipulación, en algunos casos, no cumple con las normas higiénicas

Beatriz Muñoz • MADRID

La escena se repite en multitud de hogares cada viernes y sábado por la noche: Pizza para cenar. Una opción fácil de preparar, socorrida y que suscita las delicias de todos los miembros de la familia y en especial de los más pequeños. Sin embargo, la calidad de este tipo de productos deja mucho que desear desde el punto de vista nutricional. Así lo pone de manifiesto un estudio elaborado, el pasado mes de diciembre, por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) que, después de analizar 15 pizzas frescas refrigeradas de jamón y queso y siete masas preparadas, han hallado que no sólo ninguna posee una calidad excepcional sino que, además, la mayoría aportan demasiada sal y andan escasas de ingredientes.

NO DAN LA TALLA

Uno de los requisitos que debe cumplir una pizza de estas características reside en el correcto equilibrio entre la masa y los ingredientes. Según la OCU, «la mayoría se quedan escasas de ingredientes por el exceso de masa. No es de extrañar que muchas se reserven la información nutricional, porque ninguna dan la talla ni pasan del aceptable». Asimismo, la calidad nutricional deja mucho que desear. «Hay un exceso de grasa en las masas. El contenido medio de las analizadas es del cinco por ciento cuando, al tratarse de pan, tendría que mantenerse en torno al dos por ciento. Las grasas deberían proceder sólo de los ingredientes añadidos. El jamón, tres por ciento, y el queso, alrededor del 25 por ciento». Pero todavía hay más.

La calidad higiénica de estas pizzas deja mucho que desear. «Hemos encontrado algunos "bichitos". En dos marcas detectamos *Listeria monocytogenes*, una bacteria abundante en el suelo y en el agua. También se han hallado niveles elevados de *streptococcus* de Lancefield, cuyo origen puede ser una mala

higiene durante el procesado. Afortunadamente, las pizzas se consumen tras un horneado a altas temperaturas, lo suficientemente altas como para eliminar estos microorganismos», advierte la OCU. «La lista de ingredientes y la fiabilidad de su etiquetado, aportan una combinación de nutrientes poco recomendables como un alto contenido en grasas saturadas e incluso "trans", las más nocivas, una gran cantidad de sal, que está en relación directa con una mala digestión y retención de líquidos y una ingesta de calorías inadecuada que desequilibra el día», sostiene el doctor José Antonio García Donaire, experto en riesgo cardiovascular del Hospital USP San Camilo de Madrid.

A MANO

Pese al devastador informe, no todas las empresas actúan igual. Según Ernesto Benavent, tecnólogo de los alimentos y especialista de producción de congelados de Nestlé España, «las nuevas tecnologías nos permiten asegurar la frescura del producto. En el momento en que fabricamos la pizza y la decoramos con los ingredientes, la ultracongelamos y la acondicionamos con un embalaje adecuado. En todos los productos el porcentaje máximo de grasa trans no supera el tres por ciento y la presencia de sal se ha reducido en un 25 por ciento». En cual-

Este producto puede ser sano y completo si los ingredientes son naturales y la masa está elaborada sólo con harina, sal, aceite de oliva y levadura

quier caso, la opción más sana reside en optar por una pizza elaborada a mano como las que se ofertan en cualquier restaurante italiano. Gian Luca Favario, propietario del restaurante Piu di Prima sostiene que la pizza puede ser una opción sana y completa porque «se trata de un producto en el que todos los ingredientes son naturales. El secreto está en la masa, elaborada sólo con harina, sal, aceite de oliva y levadura que se deja fermentar durante 24 horas para que esté más suave y se digiera mejor. La masa de las precocinadas se fermentan en el estómago después de haberla ingerido, por lo que puede resultar muy pesada».



LA ENTREVISTA
DE MARTA
ROBLES



Fabrizio Macciocu

Cocinero del restaurante italiano
«Parole» en Madrid

«La masa determina la calidad»



-¿Qué ingredientes lleva una pizza?

-La masa de la pizza lleva harina, agua, sal y levadura fresca, la

misma que se utiliza para hacer el pan.

-¿Se le puede poner cualquier tipo de ingrediente?

-Sí, pero antes de añadir los ingredientes es importante dejar que la masa repose mucho. La levadura que se utiliza para prepararla es un fermento vivo que hace que, junto con la harina y el agua, la masa crezca. Cuanto más levadura se pone, más crece la masa, pero lo importante no es que crezca mucho y rápidamente, sino dejar reposar varias horas la levadura para que el proceso de fermentación sea largo. Cuanto más larga es la fermentación más ligera es la pizza.

-Esto no depende de que la pizza sea más fina o más gruesa, ¿no?

-No, en absoluto. Eso es el estilo de extenderlas. Se puede hacer más ancha, más fina... El único secreto de una buena pizza es hacer una buena masa.

-¿Cuántas horas tiene que fermentar la masa?

-Entre doce y veinte.

-¿Qué diferencia hay entre una pizza fresca y una congelada?

-La diferencia principal es que llevan una levadura química para que se pueda congelar después. Como la levadura es un fermento vivo, al congelarlo se muere. Entonces no se puede utilizar un fermento vivo para congelar, así que el resultado es completamente diferente. La pizza fresca es mucho más ligera y natural.

-¿Tienen más calorías?

-Los ingredientes de la pizza fresca son naturales y los de la congelada no lo son. Las pizzas congeladas, además, se suelen encontrar grasas saturadas que no hay en las pizzas frescas.