

**ANÁLISIS DEL CONTENIDO EN SAL, GRASA TOTAL Y GRASA
SATURADA EN LOS ALIMENTOS SERVIDOS EN LOS
ESTABLECIMIENTOS DE COMIDA RÁPIDA
QUE OFRECEN INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SUS PRODUCTOS
EN SU PÁGINA WEB**

Elaborado por CEACCU, 2011
Autora: Paula Sáiz de Bustamante Pérez

INDICE

1. Introducción
 2. Objetivos y método de estudio
 - 2.1 Objetivo
 - 2.2 Muestra
 - 2.3 Datos de referencia
 3. Resultados
 - 3.1 Análisis gráfico
 - 3.1.1 Contenido en sal
 - 3.1.2 Contenido en grasa
 - 3.2 Síntesis de resultados
 - 3.2.1 Contenido en sal
 - 3.2.2 Contenido en grasa
 - 3.2.3 Otros resultados
 4. Conclusiones
- Anexo: Tablas

1. INTRODUCCIÓN

Cinco de los diez factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, están estrechamente relacionados con la alimentación y con el ejercicio físico (obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras) ^{1,2}

No cabe duda que los españoles estamos cambiando nuestros hábitos alimentarios y que el proceso denominado por algunos autores “transición nutricional” va a pasar factura a nuestra salud. La Dieta Mediterránea ha demostrado, con suficiente evidencia científica, ser un patrón alimentario que nos ayuda a disfrutar de una buena salud, siendo uno de los pilares del mismo la alta ingesta de frutas y hortalizas. Sin embargo, el consumo de estas últimas en los hogares españoles cayó un 1'4% en los seis primeros meses del año 2011, respecto al mismo período de 2010, situándose en 4'19 millones de toneladas (Federación Española de Asociaciones de Productores Exportadores de Frutas, Hortalizas, Flores y Plantas Vivas, FEPEX)

Por otra parte, la OMS estimó en su informe de salud del año 2002, que aproximadamente el 62% de las enfermedades cerebro-vasculares y el 49% de las enfermedades isquémicas cardíacas eran atribuible a la presión arterial elevada (Presión arterial sistólica > 115 mmHg). En España, la mortalidad directamente ocasionada por la enfermedad hipertensiva ha sufrido un aumento mantenido, según datos de la web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Entre los factores dietéticos que causan enfermedad cardiovascular, la sal, por su relación con la presión arterial, es la que tiene una mayor evidencia científica. Esta relación ha sido probada entre otros, mediante estudios epidemiológicos y de intervención, estudios en poblaciones migratorias y estudios en animales. Por ejemplo, diversos autores finlandeses describen que una reducción de 4g/d de ingesta de sal está asociada con el descenso de unos 10 mmHg de presión arterial y la reducción del 60% de la mortalidad cardiovascular³.

En España, la prevalencia de la hipertensión arterial en adultos (mayores de 18 años) es de aproximadamente un 35%, llegando al 40% en edades medias, y al 68% en los mayores de 60 años. Afecta a 10 millones de adultos³

Según los datos de AESAN, el 87% de la población española tiene una ingesta de sodio superior a los 2000 mg/día de sodio (5g de sal/día), siendo la ingesta media de sal de 9,7g/día. Además, y lo que es más importante, es que del total del sodio ingerido, sólo el 20% es sal añadida por el consumidor, mientras que el 72% proviene de los alimentos procesados y el 8% es sodio alimentario natural, sal **no modificable por la población**.

El plan de reducción de sal en España plantea una ingesta de sal de 5g /día, cantidad inferior a los 6g/día recomendados como máximos por la OMS y la legislación española. Las acciones más destacadas realizadas por la Administración con el fin de alcanzar dicho objetivo, han contemplado la reducción del contenido de sal en el pan y los productos derivados.

Por otra parte, el consumo excesivo de grasas, grasas trans y grasas saturadas favorece la arteriosclerosis. Según la AHA[#] la grasa saturada aumenta el colesterol en sangre y el riesgo de

[#] American Heart Association

infarto. Conforme a los datos de la encuesta dietética en España (ENIDE 2011), los españoles comemos calorías en exceso ya que tomamos un exceso de grasa y proteínas. Además, según el informe realizado por J Schmidhuber de la FAO, en España, la grasa constituía tan sólo el 25% de la dieta hace cuatro décadas, y ahora supone el 40%, superando el 30% recomendado⁴.

La ya mencionada “transición nutricional” en España, nos aleja de la alimentación mediterránea, apartándonos de nuestros platos tradicionales y consumiendo alimentos de alta densidad calórica y baja densidad en nutrientes. Los ciudadanos españoles, consumimos menos frutas y hortalizas, menos legumbres y patatas, optando a cambio por una alimentación más anglosajona, eligiendo en muchas ocasiones “la comida rápida”.

Dicha comida rápida (*fast food*) es responsable de un aporte considerable de sal, grasa y grasa saturada en la alimentación, todos ellos nutrientes que consumidos en exceso, pueden afectar a la salud cardiovascular de la población. Según los datos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM), el gasto en restaurantes de comida rápida representó un 5,3% de las expensas fuera del hogar, durante el periodo abril-08 a marzo-09. Por otra parte, posiblemente debido a la crisis, ha aumentado la facturación (un 2,2% en 2010) de los establecimientos de comida rápida, situándose en 2.610 millones de euros en España, destacando las hamburgueserías con 1.300 millones de euros⁵.

Por estos motivos, en CEACCU hemos querido estudiar el contenido de sal, grasa y grasa saturada en los alimentos servidos en estos establecimientos, al afectar, estos parámetros nutricionales, a la salud cardiovascular de los consumidores.

2. OBJETIVOS Y MÉTODO DEL ESTUDIO

2.1 Objetivo. Estudiar el contenido en sal, grasa y grasa saturada de los alimentos servidos en los establecimientos de comida rápida, a través de la información nutricional aportada por los establecimientos en su propia página web. El objetivo secundario ha sido valorar la claridad de la información nutricional aportada por los mismos, comprobando, al mismo tiempo, cuantos establecimientos suministran dicha información al consumidor, pese a no ser un requisito obligatorio.

2.2 Muestra.

Se ha diseñado la muestra mediante la técnica de “muestreo no probabilístico del tipo casual”, consistiendo ésta en la selección de los establecimientos de comida rápida que dieran la información nutricional sobre los productos y menús en la página web del establecimiento. Así, se han estudiado:

**MCDONALDS, BURGERKING, PIZZAHUT, KENTUCKY FRIED CHICKEN (KFC)
PIZZA MOVIL, PANS & COMPANY y TACO BELL.**

Por no aportar ninguna información nutricional en sus páginas web hemos desestimado: TELEPIZZA, RODILLA, LA ABUELA MANUELA, ABBASID DONER KEBAB, BEYKEBAP, BOCATTA, CARPI PIZZA, FRESH&READY, TODO 1 EURO FAST FOOD QUALITY, FAST GOOD, GRUPO VIENA CAPELLANES, PIZZÓN PIZZA, POLLO CAMPERO, ESTABLIMENTS VIENA, DELINAS, DOMINO'S PIZZA, PIZZA SAPRI, SANDWITCH CLUB, SUBWAY y FOSTER HOLLYWOOD.

Productos analizados: Se han analizado 50 productos de los distintos establecimientos de comida rápida, elegidos según el criterio del investigador

MC DONALDS	BURGERKING	PIZZA HUT
Big Mac	Doble Whopper	Pizza Veggie Lovers; thin n crispy pizza mediana
Cuarto de libra	Big king XXL	Pizza chicken supreme; thin n crispy pizza mediana
Mc Pollo	Crispy Chicken	Pizza Peperoni Lovers; pan pizza mediana
McNuggets de Pollo (6 unid)	Chicken Tendergrill (salsa mayonesa)	Meat Lovers; pan pizza mediana
Chicken Bacon & Onion	Chicken Tendergrill (salsa pimienta)	
Patatas fritas medianas	Patatas Medianas	
Ensalada César con pollo crujiente	Ensalada Delight con pollo crujiente	
Salsa para ensalada César	Aliño francés recomendado	
Ensalada César con pollo crujiente con salsa	Ensalada + aliño	
Salsa vinagreta balsámica		
		Pizza Móvil
		Móvil Campera
		Móvil Caribeña
		Móvil Gran Burger
		Móvil Especial
KENTUCKY FRIED CHICKEN	PANS&COMPANY	TACO BELL
Kentucky grilled chicken thigh	Chicken salad	Steak Quesadilla
Spicy crispy Thigh	Cabrese (bocadillo)	Enchirito-Beef
Crispy Chicken Ceasar salad without dressing & croutons	Normando (bocadillo)	Mexican Pizza
Marzetti light Italian dressing	Tandem (bocadillo)	Chicken Fiesta Taco Salad
	Tortilla de patatas con pimiento y mahonesa (bocadillo)	
Potato Wedges	Mediterráneo (bocadillo)	Volcano Nachos
Double Down with grilled fillet	Funwurst	XXL Grilled Stuft Burrito - Steak
Double Down with OR filet	Fondue (bocadillo)	Beefy Melt Burrito
		Fresco Chicken Soft Taco

2.3 Datos de referencia:

- La Ingesta Diaria de Referencia (IDR) o la **Cantidad Diaria Orientativa (CDO)** de sal para una persona sana **se establece en 6g** según la legislación (Reglamento sobre la información alimentaria facilitada al consumidor), si bien la recomendación a la población de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) sobre ingesta diaria de sal es de 5g.
- El factor de conversión de sodio a sal utilizado es el siguiente: 1 g de sodio equivale a 2.5 g de sal (AESAN)

- La población de hipertensos no debe superar los 1,5 g de sodio diarios (3,7g de sal) (AHA)
- La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) de grasa total recomendada para una persona sana es de 70 g
- La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) de grasa saturada recomendada para una persona sana es de 20 g.
- Los alimentos “ricos en sal” tienen más de 1,5g de sal/100g (o 0,6 g de sodio/100g)*

3. RESULTADOS

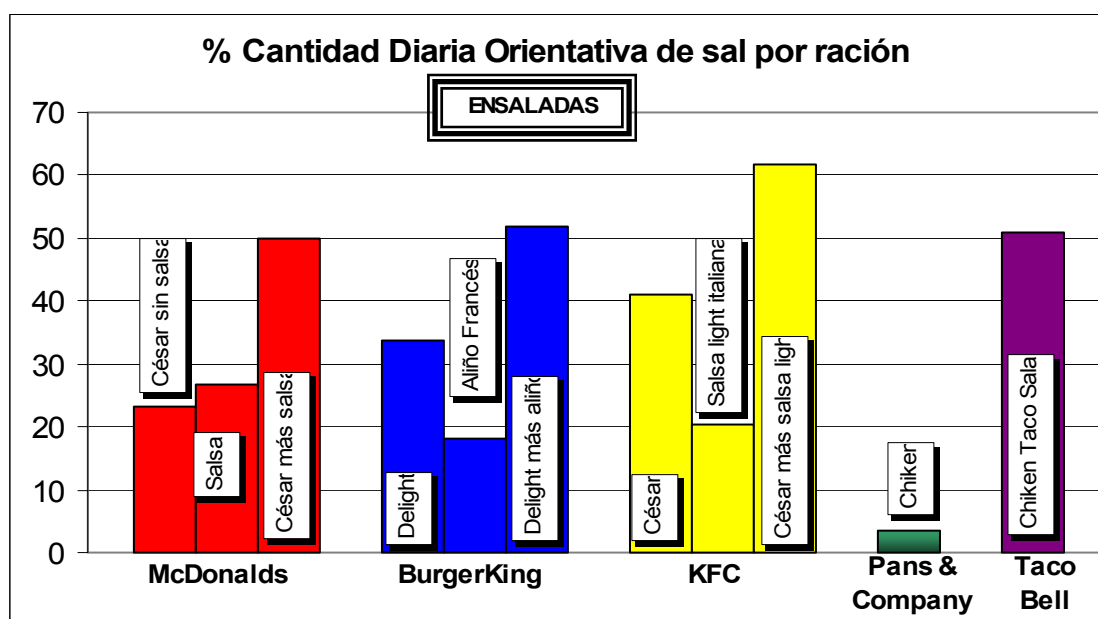
Se han agrupado los alimentos por categoría: ensaladas (aquellas que contienen pollo en sus ingredientes) con sus correspondientes aliños, hamburguesas de carne, filetes y hamburguesas de pollo, patatas fritas, otros bocadillos, pizzas y tacos.

3.1 ANALISIS GRÁFICO

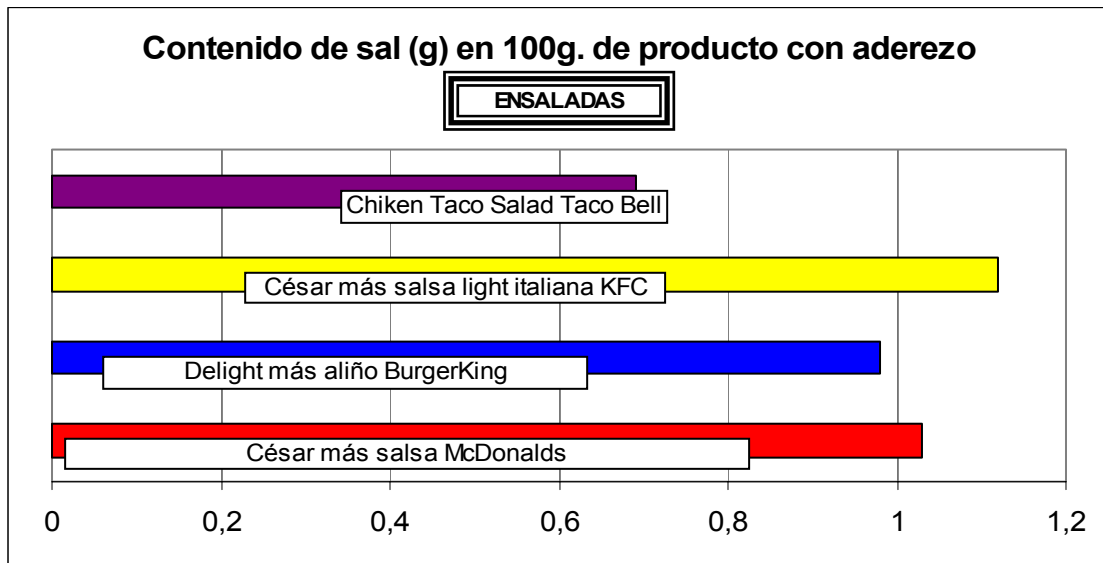
3.1.1 CONTENIDO DE SAL

- Síntesis de resultados mediante gráficos que recogen por una parte la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) de sal por ración de producto analizado y, por otra, el contenido de sal en gramos por 100 gramos de producto. Algunos establecimientos no informan del peso de la ración, en cuyo caso no hemos podido calcular la cantidad de sal por 100g.

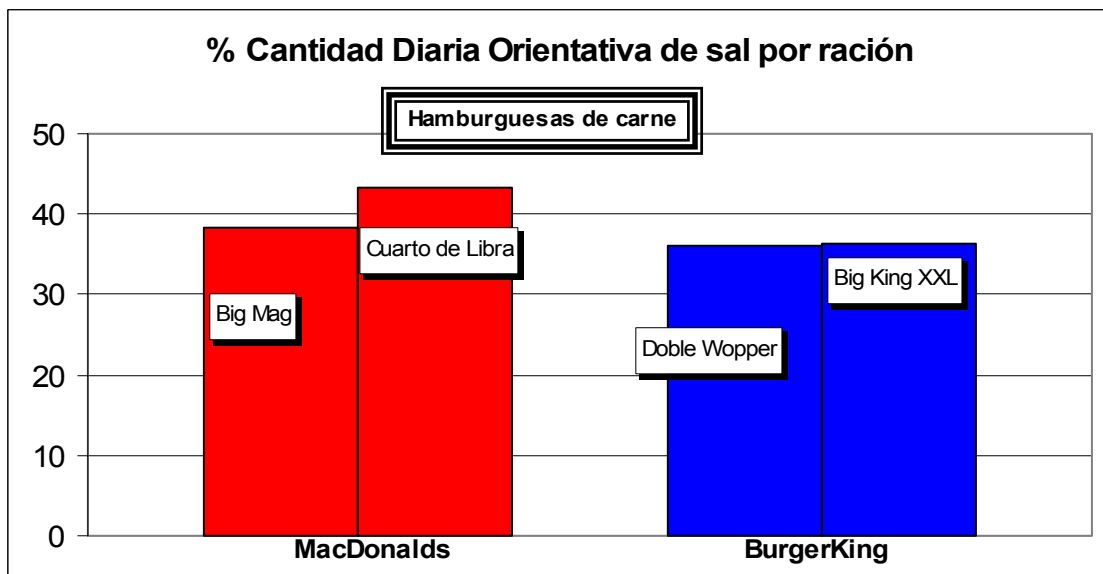
Ensaladas

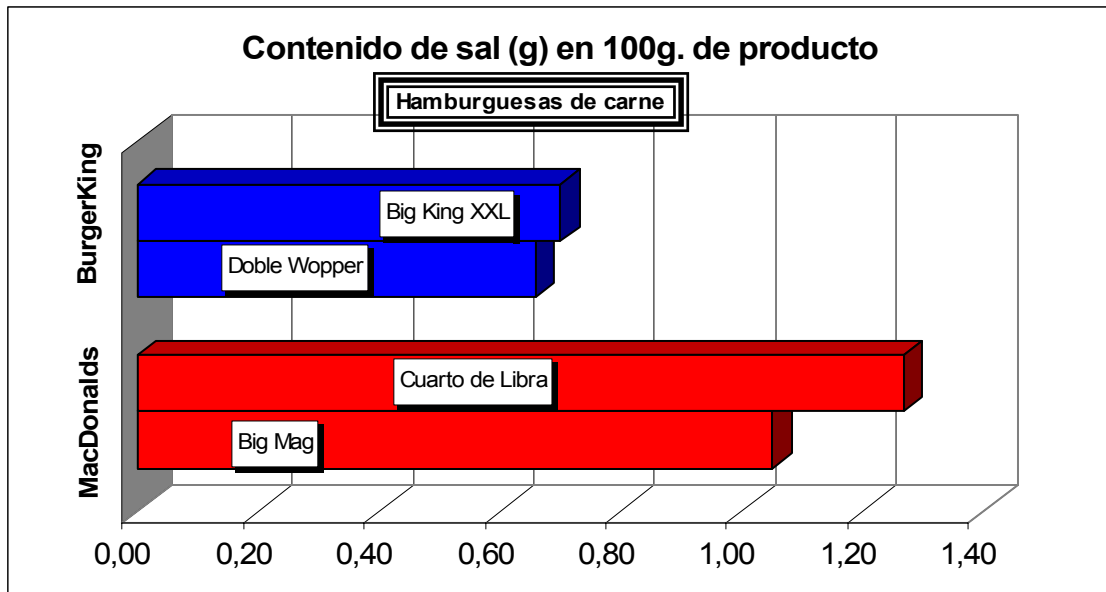


* Datos de World Action on Salt & Health

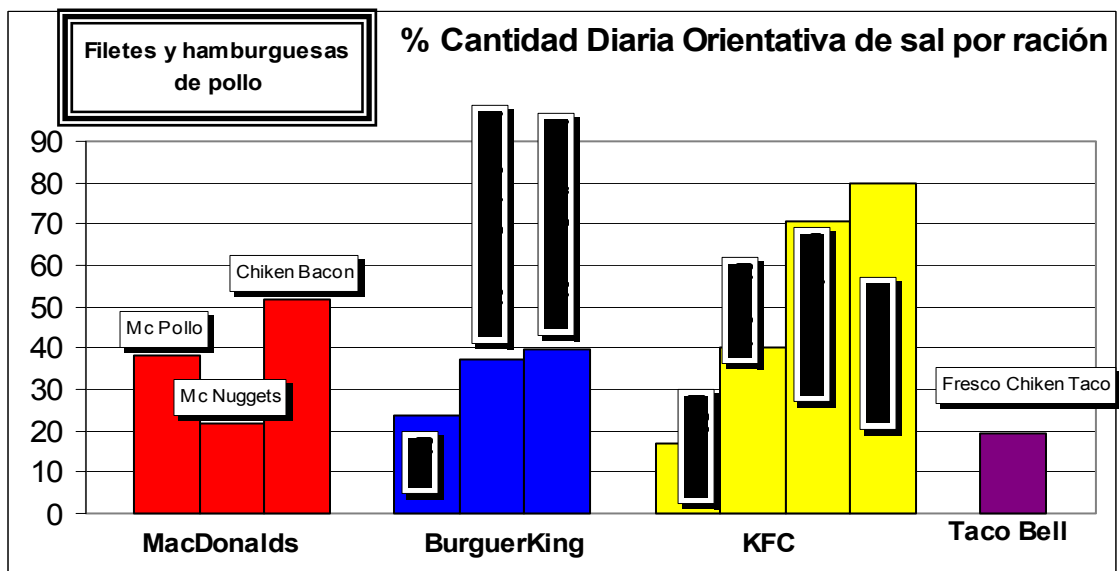


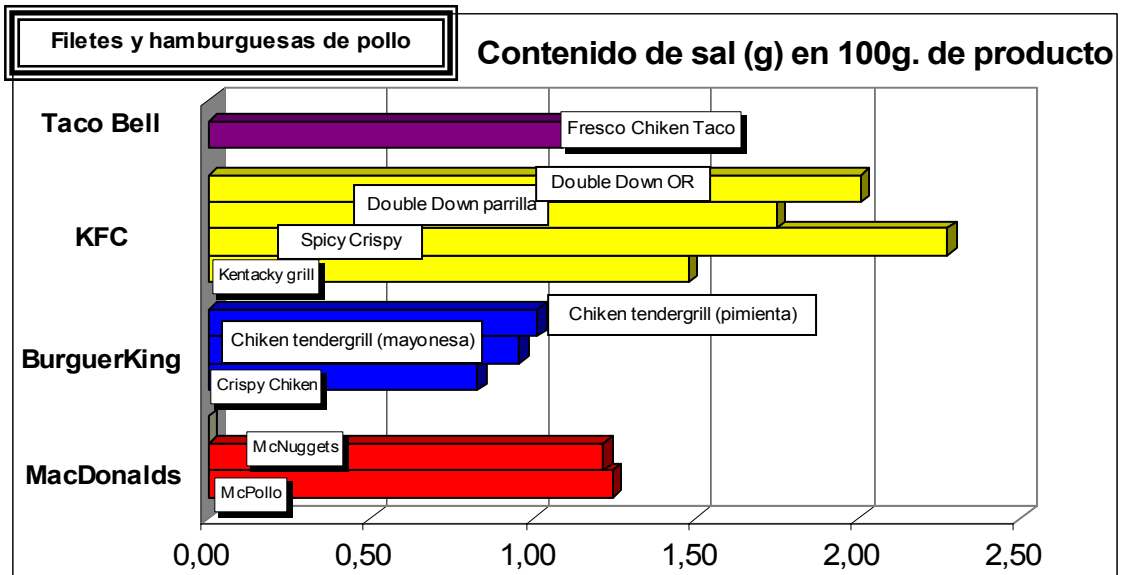
Hamburguesas de carne



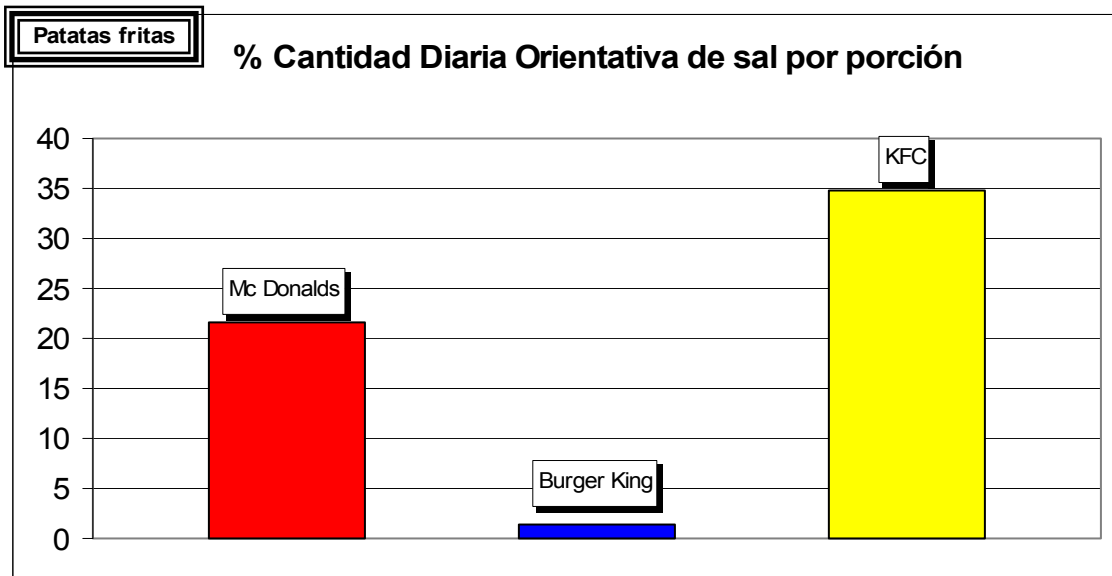


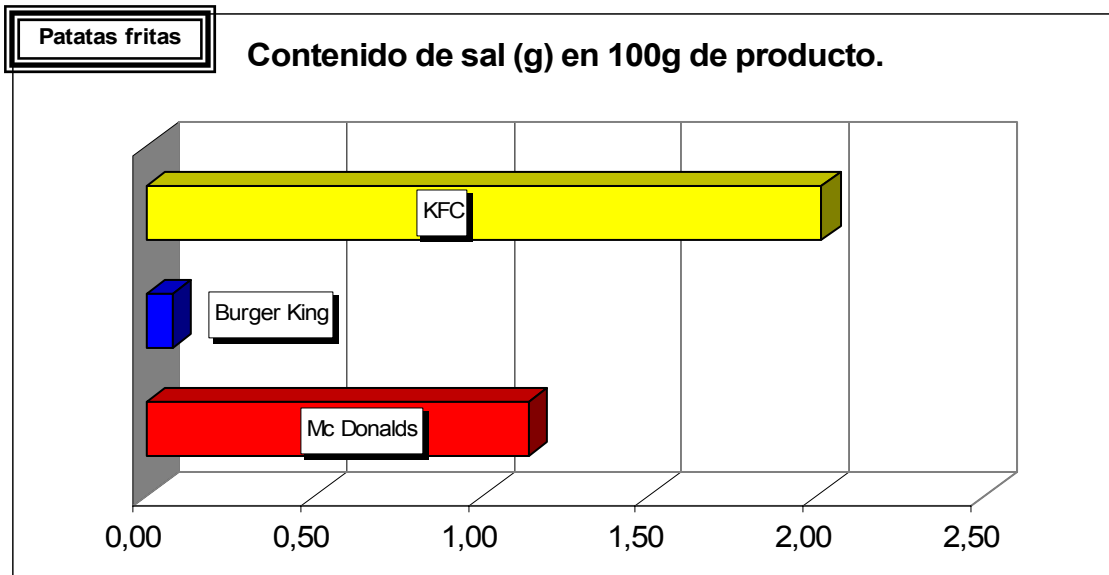
Filetes y hamburguesas de pollo



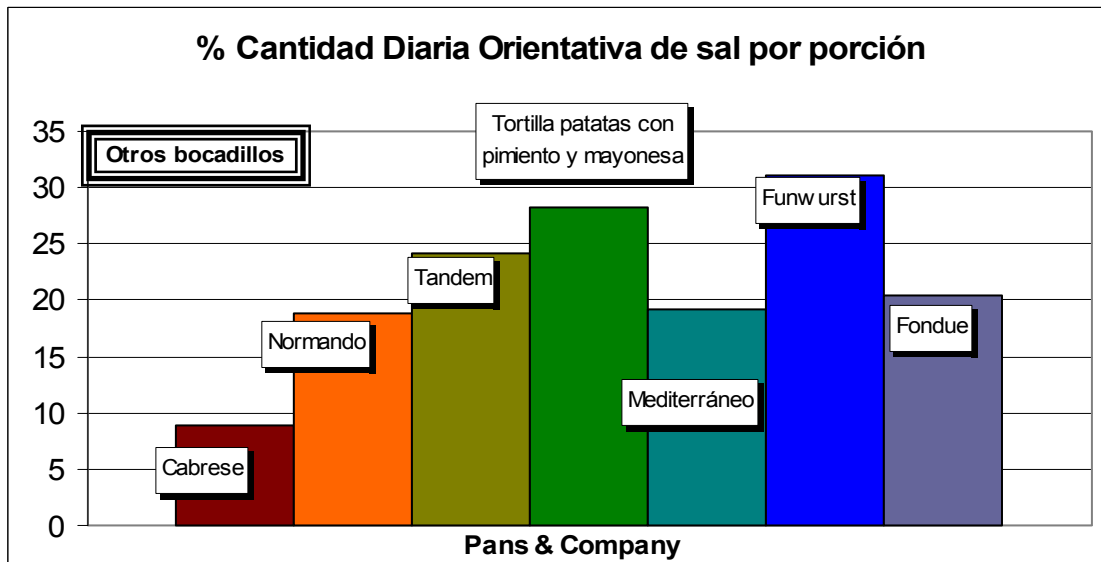


Patatas fritas

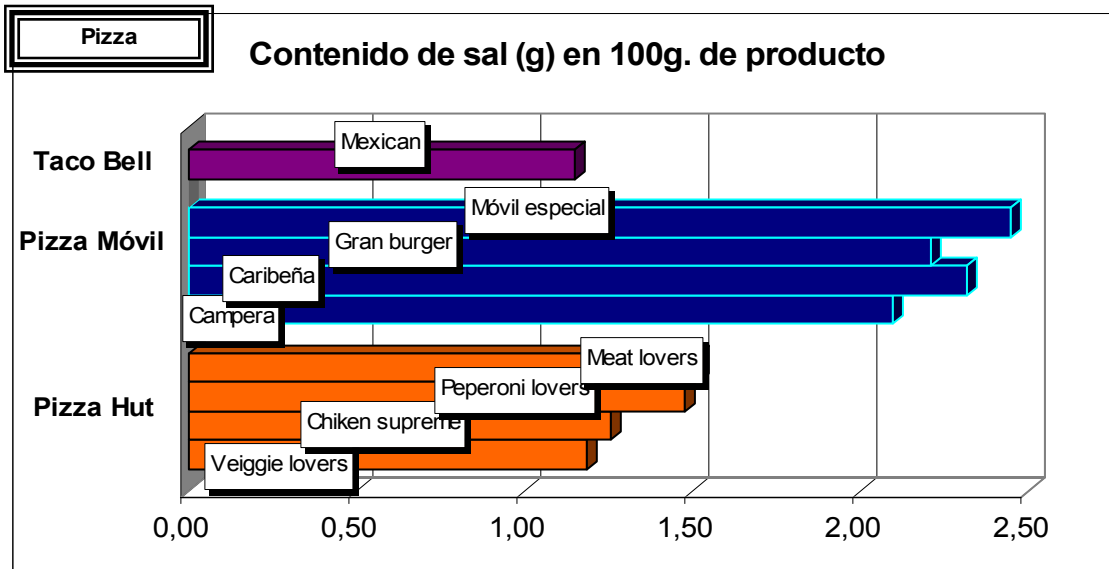
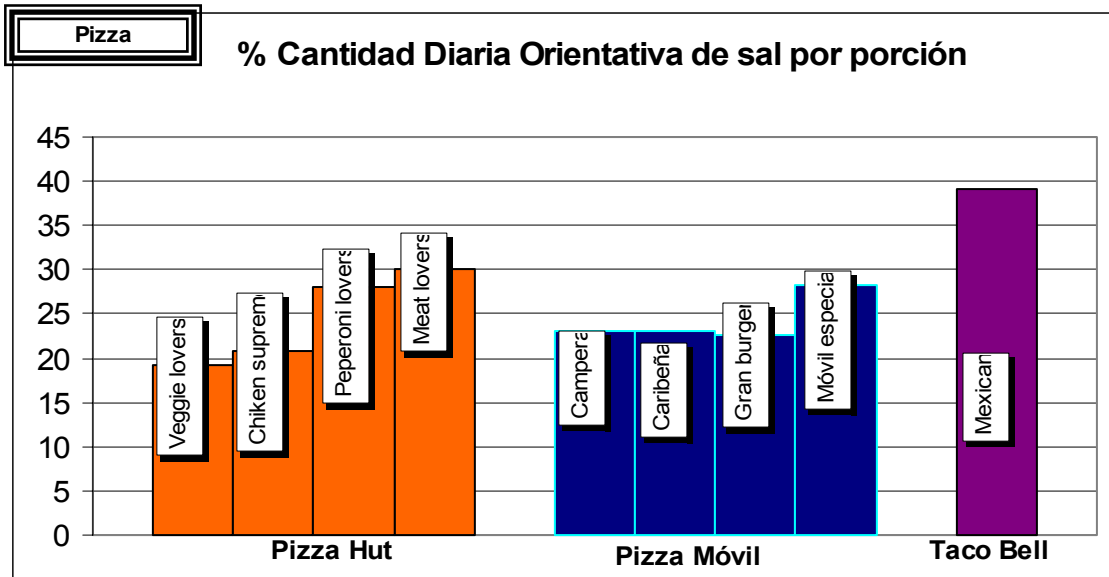




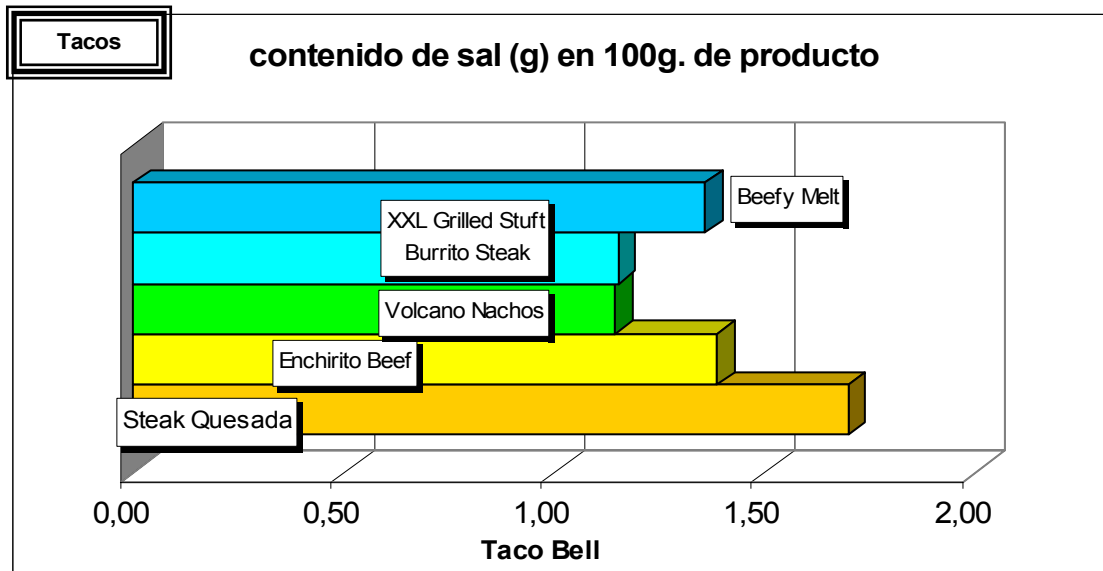
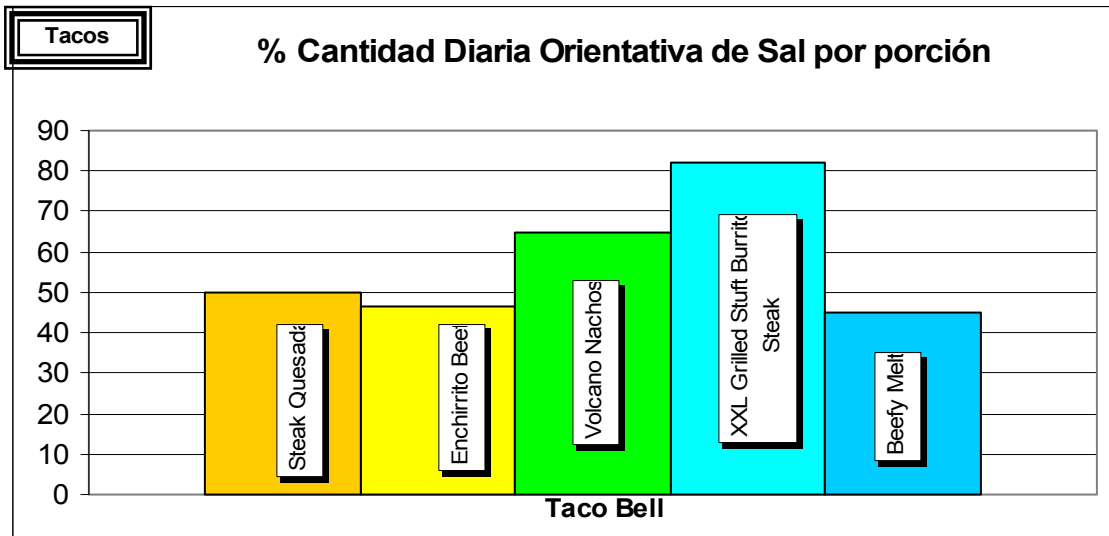
Otros bocadillos



Pizzas



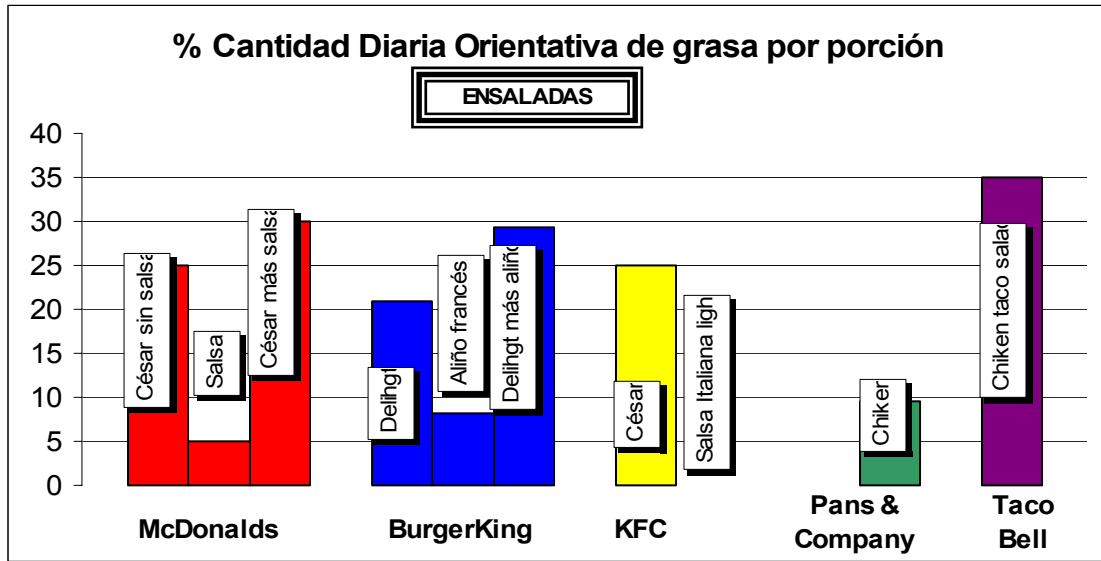
Tacos



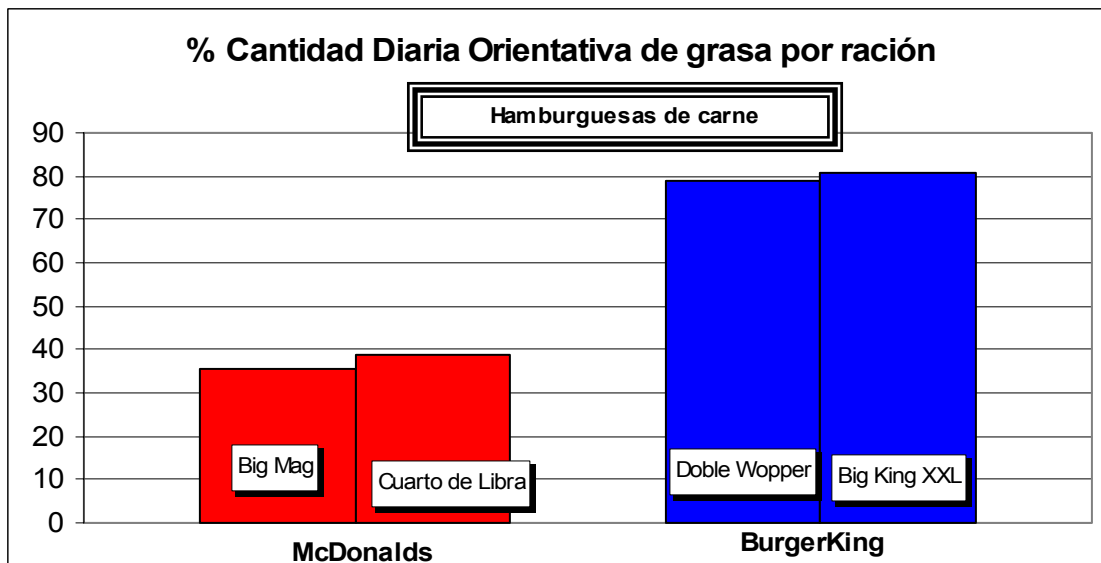
3.1.2 CONTENIDO DE GRASA

-Síntesis de resultados en gráficos que muestran el porcentaje de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) de grasa total que aporta cada producto.

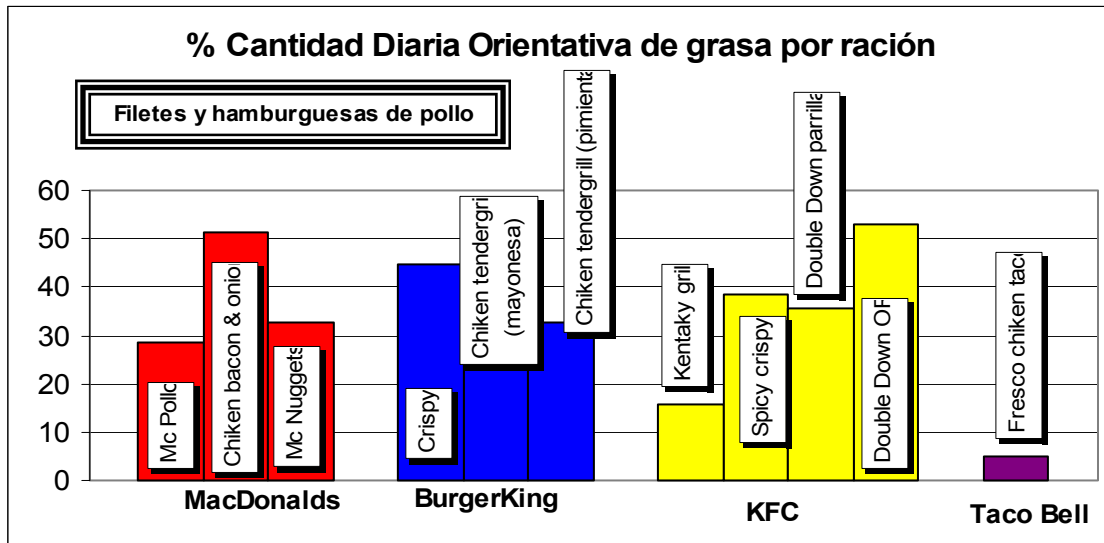
Ensaladas



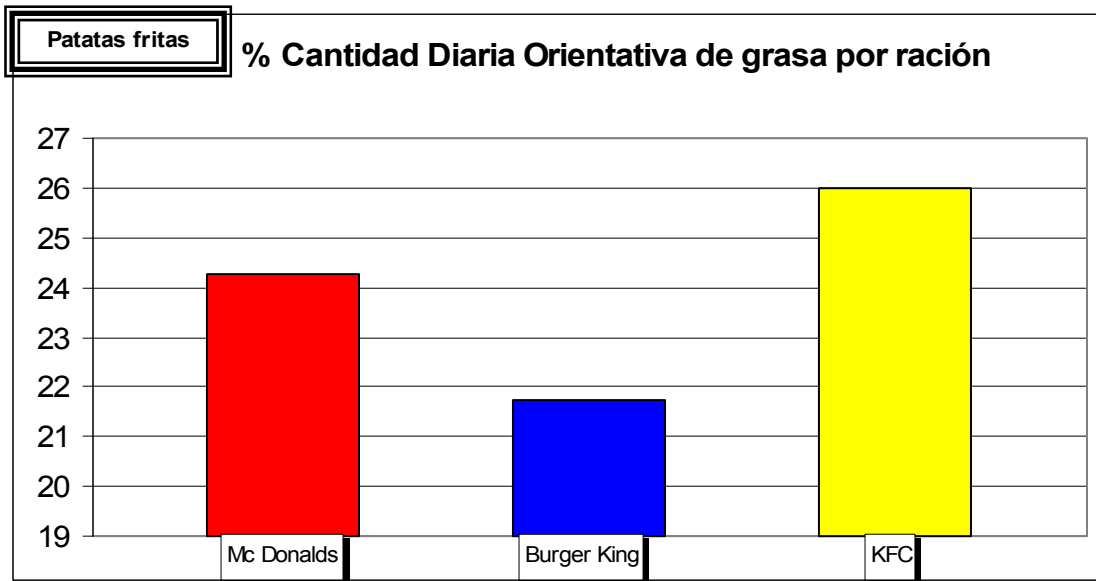
Hamburguesas de carne



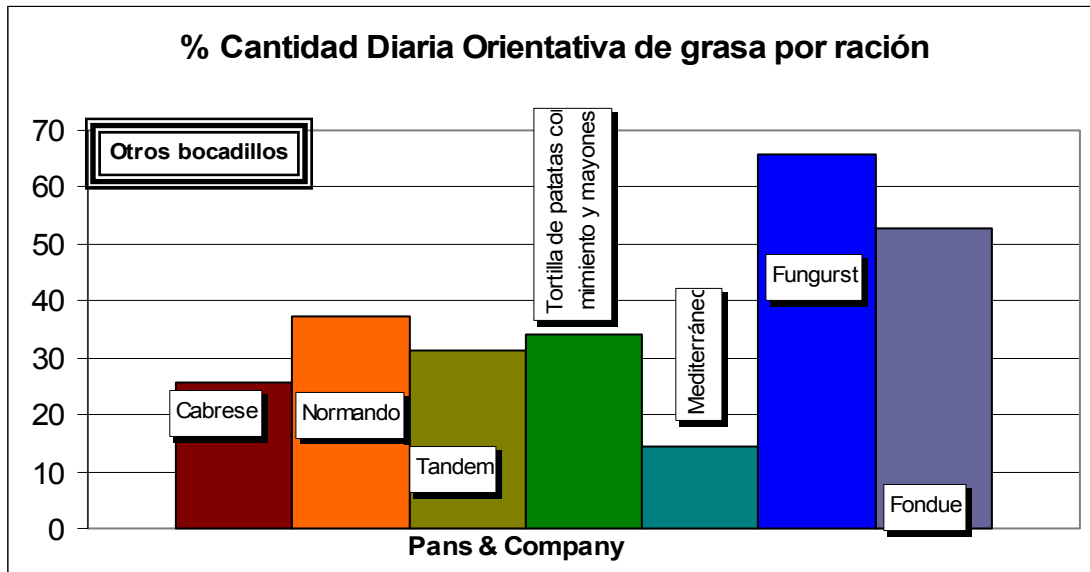
Filetes y hamburguesas de pollo



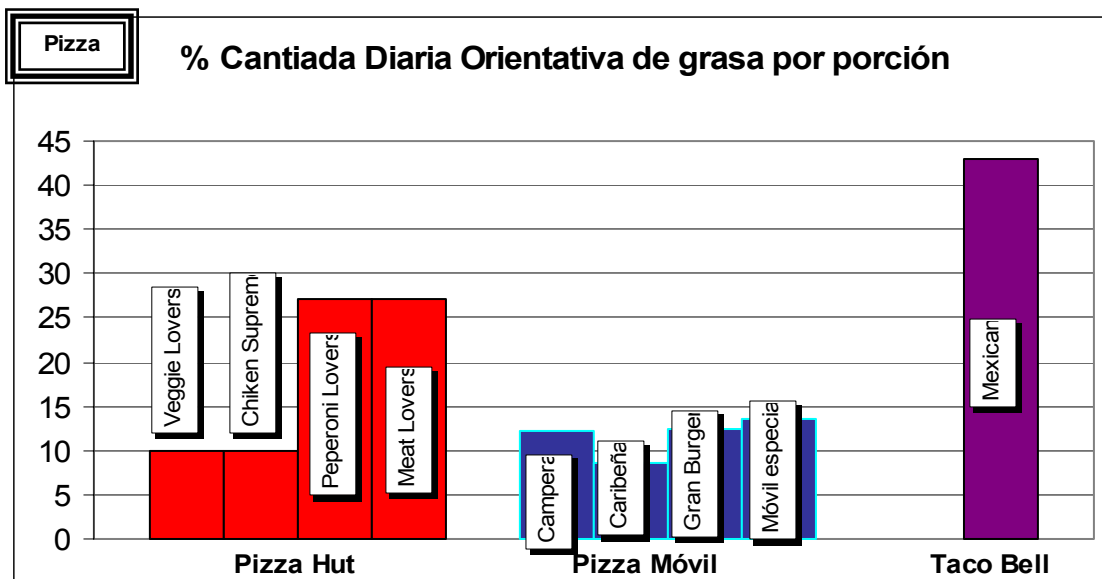
Patatas fritas



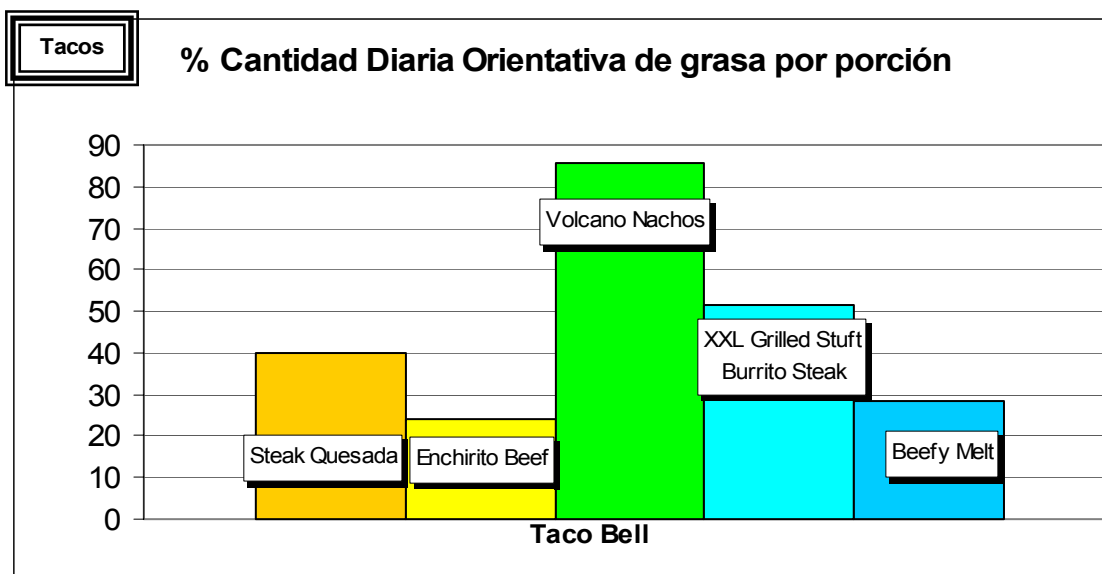
Otros bocadillos



Pizza



Tacos



3.2 SÍNTESIS DE RESULTADOS

Todos los alimentos vendidos en los establecimientos de comida rápida analizados aportan grasa, grasa saturada y sal. Hemos analizado el perfil nutricional en base a estos nutrientes.

3.2.1 CONTENIDO DE SAL EN LOS PRODUCTOS ANALIZADOS

Ensaladas

-Una ensalada Cesar o de pollo, con la salsa de aderezo recomendada por el establecimiento, puede aportar más de un 50% de la CDO de sal para una persona sana, superando la cantidad de sal/sodio recomendada para la población hipertensa.

-La ensalada Cesar/de pollo, con el aliño recomendado por el establecimiento que más sal contiene es la de KFC aportando hasta un 60% de la CDO de sal por ración (1,54g de sodio que equivalen a 3,85g de sal); le sigue BURGER KING aportando el 52% de la CDO (1,3g de sodio, que equivale a 3,25g de sal), TACO BELL con un 51% (1,27g de sodio que equivalen a 3,17g de sal), y MC DONALDS con un 50% (3g de sal).

-La ensalada de pollo que menos sal aporta es la de PANS & COMPANY con un 3 % (0,2g) de la CDO de sal, sin embargo no especifica si los datos están referidos a la ensalada con aliño o sin él.

-Una opción más ligera: La ensalada Cesar con pollo crujiente de MCDONALDS sin aderezo aporta 1,4g de sal. En caso de añadir la salsa vinagreta balsámica, más ligera, en vez del aderezo recomendado por el establecimiento, estaríamos añadiendo 0,9g de sal. En ambos casos, optando por el aderezo ligero o por el aderezo Cesar, se superaría la cantidad de sal recomendada para una persona hipertensa (1,5g)

Hamburguesas

-Las hamburguesas de carne de MC DONALDS Big Mac y Cuarto de libra, son más pequeñas en peso comparadas con las BURGER KING Doble Whopper y Big king XXL. Las citadas hamburguesas aportan entre el 36 y el 43% de la CDO de sal (2,3-2,6 g). Si tomamos la cantidad de sal aportada por cada 100 g, comprobamos que las hamburguesas de MC DONALDS son más saladas, ya que aportan una media de 1,16g/100g, frente a 0,68 que aportan las de BURGUER KING.

-En MC DONALDS, si se consume una ensalada Cesar y una hamburguesa (las analizadas aportan una media de 2,45g de sal por ración) se podría estar ingiriendo entre 5,3 y 5,6 g de sal, cerca del 100 % de la CDO de sal y se superaría además sobradamente la cantidad recomendada en caso de hipertensión (1,5g).

- En caso de elegir el aliño más ligero en MCDONALDS, tomando una ensalada Cesar con el aliño balsámico y un Big Mac por ejemplo, estaría tomando 4,6g de sal, lo que supone el 77% de la cantidad recomendada en caso de una persona adulta sana, superando la cantidad recomendada para una persona hipertensa.

Filetes y hamburguesas de pollo

-Respecto a los filetes y hamburguesas de pollo, son los productos de los establecimientos KFC los que más sal aportan, llegando a considerarse ricos en sal (más de 1,5/100g).

-Cabe destacar que un Double Down with grilled fillet (KFC) aportará hasta un 71 % de la CDO de sal (1,8g de sodio que equivale a 4,4g de sal) para una persona sana frente a un Chicken bacon & onion (Mc Donalds) que aportará un 52% (3,1g), cantidad nada despreciable.

Patatas fritas

-Hay que destacar las patatas fritas de BURGER KING, ya que aportan un 1% de la CDO de sal (0,037g de sodio equivalentes a 0,09g de sal) frente a las de MC DONALDS con un 22% (1,3g) o las de KFC con un 35% de la CDO (0,87g de sodio equivalentes a 2,17g de sal)

Otros bocadillos

- La cantidad de sal en los bocadillos de PANS & COMPANY oscila entre 0,5 g y 1,9g, no superando el 31% de la CDO. Por tanto, podemos afirmar que pueden ser una opción menos salada que la comida servida en el resto de establecimientos analizados.

Pizzas

-Entre las pizzas ofertadas en los establecimientos analizados, algunas opciones destacan por ser ricas en sal, aportando más de 1,5g/100g. Siendo el caso de “Meat Lovers pan pizza mediana” (PIZZA HUT), de Movil Campera, Caribeña o Gran Burger (PIZZA MOVIL)

Comida Mejicana

- La comida mejicana servida en TACO BELL puede llegar a aportar hasta un 82% de la CDO de sal por ración de taco, oscilando entre el 39 y el 82 % (2,45g a 5,12g de sal). Por tanto, la comida mejicana de TACO BELL puede considerarse rica en sal.

3.2.2 CONTENIDO DE GRASA EN LOS PRODUCTOS DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE COMIDA RÁPIDA

Ensaladas

- La ensalada Cesar/ pollo, con el aliño recomendado por el establecimiento, que mayor cantidad de grasa total aporta, tanto por ración como por 100g, es la ensalada “Chicken Fiesta Taco Salad” de TACO BELL, llegando a suponer el 50% de la CDO de grasa (35g). Le siguen BURGER KING con un 40% (28,2g), MC DONALDS 27% (19g), KFC 16% (11,5g) y por último la ensalada de pollo de Pans & Company 6% (4g).

Hamburguesas

-Partiendo de que las hamburguesas de carne de MC DONALDS Big Mac y Cuarto de libra, son más pequeñas en peso comparadas con las de BURGER KING Doble Whopper y Big king XXL, las citadas hamburguesas de MC DONALDS aportan un 40% aproximadamente de la CDO de grasa (una media de 26g) y las segundas alrededor de un 80% de la CDO de grasa (una media de 55,5g).

- Por cien gramos, las hamburguesas de BURGER KING analizadas aportan una media 16,8g de grasa total y las de MC DONALDS una media de 12,3 g, resultando más grasas las primeras.

-Las hamburguesas de MC DONALDS analizadas contienen entre un 50 y un 65% de la CDO de grasa saturada (10-13g)

-Las hamburguesas de BURGER KING analizadas contienen entre un 83 y un 115% de la CDO de grasa saturada (16,5-23g)

Patatas fritas

-Dentro de las patatas fritas analizadas, las más grasas son las de KFC, tanto respecto a la grasa saturada como a la total, aportando 16,7 g / 100g de grasa total y 2,8 g/ 100g de grasa saturada. Le siguen las patatas de BURGER KING y por último las de MC DONALDS.

Otros bocadillos

-Los bocadillos de PANS & COMPANY pueden aportar una considerable cantidad de grasa dependiendo de la opción que se elija pudiendo alcanzar, en ocasiones, hasta el 66% de la CDO (46g) de grasa total (bocadillo Funwurst) o el 77% de la CDO (15,4g) de la grasa saturada (bocadillo Fondue).

-El bocadillo más saludable de PANS & COMPANY, con un mejor perfil nutricional, es el Mediterráneo ya que sólo aporta 10 g de grasa total y 1,4g de saturada, aportando por otra parte un 19% de la CDO (1,15 g) de sal.

Pizzas

-La cantidad de grasa en las pizzas dependerá de la opción que se elija, oscilando entre 7 y 19 g de grasas totales, del 9 al 35 % de la CDO de grasa.

Comida Mejicana: TACO BELL

-La comida mejicana, servida en TACO BELL, puede aportar una cantidad considerable de grasa, tanto grasa total como saturada, pudiendo considerarse su perfil nutricional graso.

-La cantidad de grasa dependerá de las opciones que se elijan, oscilando entre el 24 al 86 % de la CDO (28 y 60 g) de grasas totales por taco, y entre el 35 al 60% de la CDO (7 y 12g) de grasa saturada.

3.2.3 OTROS RESULTADOS

- Tan sólo el 26% de los establecimientos consultados facilitaban información nutricional en su página web.

-La información nutricional accesible en la web de algunos de los establecimientos de comida rápida analizada (KFC, TACO BELL, PIZZA HUT) está en inglés, en su totalidad o bien parcialmente.

-La información nutricional que publica cada establecimiento puede ser diversa, con distintos valores para un mismo producto, resultando confuso para el consumidor.

-Algunos establecimientos no muestran el peso por ración servida, parámetro importante para cuantificar la cantidad de alimento que se toma

-Varios establecimientos informan del contenido de grasas trans en los productos, siendo el caso de BURGER KING, KFC, TACO BELL y PIZZA HUT

4. CONCLUSIONES

- Sólo una cuarta parte de los establecimientos de comida rápida consultados publica en su web la información nutricional sobre los productos que vende, pese a que no es un requisito obligatorio. Sin embargo, dicha información no siempre es clara, pudiendo conducir a error al consumidor.
- La información nutricional analizada revela como elecciones aparentemente saludables, una ensalada o un bocadillo, podrían estar aportando un exceso de sal, grasa o grasa saturada. Es necesario que el consumidor disponga de información nutricional sobre los

productos vendidos en los establecimientos de comida rápida, con el fin de poder valorar la ingesta de sal, grasa o grasa saturada.

- Las ensaladas servidas en un establecimiento de comida rápida, pudieran resultar no ser una opción tan saludable como aparentan, dado su perfil nutricional, ya que pueden contener un exceso de sal o grasa, más cuando se añade el aliño preparado por el establecimiento. Dependiendo del caso, pueden aportar entre el 3 y el 62% de la CDO de sal para una persona sana y entre el 3 y el 50 % de la CDO de grasa total.
- En las hamburgueserías analizadas, tomar una hamburguesa con patatas fritas aportará una considerable cantidad de sal, grasa y grasa saturada a nuestra alimentación (hasta 3,9 g de sal en MC DONALDS, y hasta 71,6 g de grasa total en BURGER KING) dejando poco margen a estos nutrientes en el resto de comidas realizadas en el día.
- Las hamburguesas analizadas de los establecimientos MCDONALDS son más pequeñas, ligeramente menos grasas y, sin embargo, más saladas que las servidas en BURGER KING.
- Varias de las pizzas analizadas se consideran “ricas en sal”, pudiendo aportar hasta 2,2 g por 100g de pizza
- La comida mejicana analizada puede tener un perfil nutricional poco saludable, pudiendo aportar una considerable cantidad de sal (hasta un 82% de la CDO), grasa saturada (hasta un 60% CDO) y grasa total (hasta un 86% de la CDO), siendo conveniente estudiar la información nutricional con el fin de elegir la opción más saludable posible.
- Los 10 millones de personas hipertensas en España, tienen escasas opciones de alimentos bajos en sal en los establecimientos de comida rápida analizados.
- Se confirma que los productos analizados en los establecimientos de comida rápida del estudio aportan cantidades considerables de sal, grasa y grasa saturada, siguiendo un perfil nutricional poco saludable en numerosos casos.
- Siendo el control de la ingesta de sal, grasa y grasa saturada un objetivo en la estrategia NAOS, los alimentos analizados deberían ser tenidos en consideración con el fin de que se reduzca el contenido de estos nutrientes en dichos alimentos.
- **Es necesario que los establecimientos de comida rápida informen de forma clara y precisa a los consumidores sobre la composición nutricional de los productos que ofertan, con el fin de que hagan elecciones lo más saludable posible y ajustadas a cada perfil de persona. Por ello, pensamos que dicha información debería ser un requisito contemplado por la legislación.**

ANEXO: TABLAS

SAL

	PESO RACIÓN(g/ml)	VALOR CALÓRICO (calorías)	SAL/NA	% CDO	SAL (g)	SAL/100 g de producto
ENSALADAS						
MCDONALDS						
sal (g)						
Ensalada César con pollo crujiente	291	315	1,4	23	1,4	
Salsa para ensalada Cesar	75 ml	55	1,6	27	1,6	
Ensalada César con pollo crujiente con salsa Cesar	291	370	3	50	3	1,03
Salsa vinagreta balsámica	25 ml	25	0,9	18		
BURGERKING						
Na (g)						
Ensalada Delight con pollo crujiente	281	287,8	0,85	34	2,11	
Aliño francés recomendado	50	155	0,45	18	1,14	
Ensalada más aliño	331	442,8	1,3	52	3,25	0,98
KFC						
Na (g)						
Crispy Chicken Ceasar salad without dressing & croutons	317	310	1,03	41	2,57	
Marzetti light Italian dressing	28	15	0,51	20	1,27	
Crispy Chicken Ceasar salad with Dressing	345	325	1,54	62	3,85	1,12
PANS & COMPANY						
sal (g)						
Chiken salad		94	0,20	3	0,20	
TACO BELL						
Na (g)						
Chicken Fiesta Taco Salad	463	730	1,27	51	3,17	0,69
HAMBURGUESAS DE CARNE						
MCDONALDS						
sal (g)						
Big Mac	219	495	2,3	38	2,3	1,05
Cuarto de libra	205	505	2,6	43	2,6	1,27
BURGERKING						
Na (g)						
Doble Whopper	341	865,8	0,9	36	2,25	0,66

Big king XXL	323,8	890,6	0,9	36	2,27	0,70
HAMBURGUESAS Y BOCADILLOS DE POLLO						
MCDONALDS			sal (g)			
Mc Pollo	185	440	2,3	38	2,3	1,24
McNuggets de Pollo	107	250	1,3	22	1,3	1,21
Chicken Bacon & Onion		645	3,1	52	3,1	
BURGERKING			Na (g)			
Crispy Chicken	177	510,1	0,59	23	1,47	0,83
Chicken Tendergrill (salsa mayonesa)	243	512,3	0,93	37	2,33	0,96
Chicken Tendergrill (salsa pimienta)	243	388,5	0,99	39	2,46	1,01

SAL	PESO (g) RACIÓN	VALOR CALÓRICO (calorías)	SAL/NA	% CDO	SAL (g)	SAL/100 de producción
KFC			Na (g)			
Kentucky grilled chicken thigh	71	160	0,42	17	1,05	1,48
Spicy crispy Thigh	111	360	1,01	40	2,52	2,27
Double Down with grilled fillet	253	480	1,77	71	4,42	1,75
Double Down with OR fillet	248	610	1,99	80	4,97	2,01
TACO BELL			Na (g)			
Fresco Chicken Soft Taco	110	150	0,48	19	1,2	1,09
OTROS BOCADILLOS						
PANS & COMPANY			sal (g)			
Cabrese		444	0,5	9	0,54	
Normando		567	1,1	19	1,13	
Tandem		526	1,45	24	1,45	
Tortilla de patatas con pimiento y mahonesa		670	1,7	28	1,69	
Mediterráneo		423	1,15	19	1,15	
Funwurst		798	1,9	31	1,86	
Fondue		623	1,2	20	1,23	
PATATAS FIRTAS						
MCDONALDS			sal (g)			
Patatas fritas medianas	114	340	1,3	22	1,3	1,14
BURGERKING			Na (g)			
Patatas Medianas	116	314,4	0,037	1	0,09	0,08
KFC			Na (g)			
Potato Wedges	108	310	0,87	35	2,17	2,01
PIZZAS						
PIZZA HUT			Na (g)			
Pizza Veggie Lovers; thin´n crispy pizza mediana	101	180	0,48	19	1,2	1,19
Pizza chicken supreme; thin´n crispy pizza mediana	103	200	0,52	21	1,3	1,26
Pizza Peperoni Lovers; pan pizza mediana	118	340	0,7	28	1,7	1,48

Meat Lovers; pan pizza mediana	123	340	0,75	30	1,87	1,52
PIZZA MÓVIL						
	porción		sal (g)			
Móvil Campera		165,39	1,39	23	1,39	
Móvil Caribeña		136,96	1,39	23	1,39	
Móvil Gran Burger		168,03	1,36	23	1,36	
Móvil Especial		181,18	1,7	28	1,7	
	100g					
Móvil Campera	100	249,87	2,1	35	2,1	2,1
Móvil Caribeña	100	228,89	2,32	39	2,32	2,32
Móvil Gran Burger	100	272,72	2,21	37	2,21	2,21
Móvil Especial	100	259,83	2,45	41	2,45	2,45

SAL

PESO (g) RACIÓN	VALOR CALÓRICO (calorías)	SAL/NA	% CDO	SAL (g)	SAL/100 de produc
--------------------	------------------------------	--------	-------	---------	----------------------

TACOS

TACO BELL		Na (g)				
Steak Quesadilla	184	520	1,25	50	3,12	1,70
Enchirito-Beef	209	360	1,16	46	2,9	1,39
Mexican Pizza	213	540	0,98	39	2,45	1,15
Chicken Fiesta Taco Salad	463	730	1,27	51	3,17	0,69
Volcano Nachos	354	980	1,62	65	4,05	1,14
XXL Grilled Stuff Burrito - Steak	445	820	2,05	82	5,12	1,15
Beefy Melt Burrito	206	470	1,12	45	2,8	1,36

GRASAS

PESO (g) RACIÓN	VALOR CALÓRICO (calorías)	GRASAS TOTALES	% CDO	GRASAS SAT/RACIÓN	% CDO	GRASAS TOTALS/ 100g	GRASAS SAT/100
--------------------	---------------------------------	-------------------	----------	----------------------	----------	---------------------------	-------------------

ENSALADAS

MCDONALDS							
Ensalada César con pollo crujiente	291	315	17	24	5	25	
Salsa para ensalada Cesar		55	2	3	1	5	
Ensalada César con pollo crujiente con salsa	291	370	19	27	6	30	6,53
Salsa vinagreta balsámica		25	1	1,4	0		
BURGERKING							
Ensalada Delight con pollo crujiente	281	287,8	13,2	19	4,2	21	
Aliño frances recomendado	50	155	15	21	1,65	8	
Ensalada más aliño	331	442,8	28,2	40	5,85	29	8,52
							1,77
KFC							
Crispy Chicken Ceasar salad without dressing & croutons	317	310	11	16	5	25	
Marzetti light Italian dressing	28	15	0,5	1	0	0	
Ensalada más aliño	345	325	11,5	16	5		3,33
							1,45

PANS & COMPANY									
Chicken salad		94	4	6	1,9	10			
TACO BELL									
Chicken Fiesta Taco Salad	463	730	35	50	7	35	7,56	1,51	
HAMBURGUESAS DE CARNE									
MCDONALDS									
Big Mac	219	495	25	36	10	50	11,42	4,57	
Cuarto de libra	205	505	27	39	13	65	13,17	6,34	
BURGERKING									
Doble Whopper	341	865,8	55,1	79	16,5	83	16,16	4,84	
Big king XXL	323,8	890,6	56,4	81	23	115	17,42	7,10	

GRASAS

	PESO (g) RACIÓN	VALOR CALÓRICO EN CALORIAS	GRASAS TOTALES	% CD0	GRASAS SAT/RACIÓN	% CD0	GRASAS TOTALS/ 100g	GRASAS SAT/100g	
HAMBURGUESAS Y BOCADILLOS DE POLLO									
MCDONALDS									
Mc Pollo	181	440	20	29	3	15	11,05	1,66	
Chicken Bacon & Onion		645	36	51	9	45			
McNuggets de Pollo (6 unid)	107	250	23	33	2	10	21,50	1,87	
BURGERKING									
Crispy Chicken	177	510,1	31,3	45	6,5	33	17,68	3,67	
Chicken Tendergrill (salsa mayonesa)	243	512,3	22,9	33	3	15	9,42	1,23	
Chicken Tendergrill (salsa pimienta)	243	388,5	22,9	33	3	15	9,42	1,23	
KFC									
Kentucky grilled chicken thigh	71	160	11	16	3	15	15,49	4,23	
Spicy crispy Thigh	111	360	27	39	6	30	24,32	5,41	
Double Down with grilled fillet	253	480	25	36	9	45	9,88	3,56	
Double Down with OR file	248	610	37	53	11	55	14,92	4,44	
Taco Bell									
Fresco Chicken Soft Taco	110	150	3,5	5	1	5	3,18	0,91	
PATATAS FRITAS									
MCDONALDS									
Patatas fritas medianas	114	340	17	24	1	5	14,91	0,88	
BURGERKING									
Patatas Medianas	116	314,4	15,2	22	2,1	11	13,10	1,81	

KFC								
Potato Wedges	108	310	18	26	3	15	16,67	2,78
OTROS BOCADILLOS								
PANS & COMPANY								
Cabrese (bocadillo)		444	18	26	3,1	16		
Normando (bocadillo)		567	26	37	9,3	47		
Tandem (bocadillo)		526	22	31	7,8	39		
Tortilla de patatas con pimiento y mahonesa (bocadillo)		670	24	34	6	30		
Mediterráneo (bocadillo)		423	10	14	1,4	7		
Funwurst		798	46	66	7,8	39		
Fondue (bocadillo)		623	37	53	15,4	77		

GRASAS

	PESO (g) RACIÓN	VALOR CALÓRICO EN CALORIAS	GRASAS TOTALES	% CD0	GRASAS SAT/RACIÓN	% CD0	GRASAS TOTALS/ 100g	GRASAS SAT/100g
PIZZAS								
PIZZA HUT Rodaja								
Pizza Veggie Lovers; thin'n crispy pizza mediana	101	180	7	10	3	15	6,93	2,97
Pizza chicken supreme; thin'n crispy pizza mediana	103	200	7	10	3,5	18	6,80	3,40
Pizza Peperoni Lovers; pan pizza mediana	118	340	19	27	7	35	16,10	5,93
Meat Lovers; pan pizza mediana	123	340	19	27	7	35	15,45	5,69
PIZZA MÓVIL Porción								
Móvil Campera		165,39	8,52	12	3,64	18		
Móvil Caribeña		136,96	5,97	9	2,27	11		
Móvil Gran Burger		168,03	8,64	12	3,45	17		
Móvil Especial		181,18	9,46	14	4,09	20		
	100g							
Móvil Campera	100	249,87	12,88	18	5,51	28	12,88	5,51
Móvil Caribeña	100	228,89	9,98	14	3,8	19	9,98	3,8
Móvil Gran Burger	100	272,72	14,02	20	5,6	28	14,02	5,6
Móvil Especial	100	259,83	13,56	19	5,87	29	13,56	5,87
TACOS								
TACO BELL								
Steak Quesadilla	184	520	28	40	12	60	15,22	6,52
Enchirito-Beef	209	360	17	24	8	40	8,13	3,83
Mexican Pizza	213	540	30	43	8	40	14,08	3,76
Chicken Fiesta Taco Salad	463	730	35	50	7	35	7,56	1,51
Volcano Nachos	354	980	60	86	9	45	16,95	2,54
XXL Grilled Stuff Burrito - Steak	445	820	36	51	12	60	8,09	2,70
Beefy Melt Burrito	206	470	20	29	9	45	9,71	4,37

Bibliografía

- 1 World Health Organization (2002). The World Health Report 2002; Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva. World Health Organization
- 2 Diet, Nutrition and Prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. World Health Organization, Geneva 2003. WHO Technical Report series 916
3. Plan de reducción del consumo de sal; Estrategia Naos 2009
4. The EU Diet-Evolution, evaluation and Impacts of the CAP; Josef Schmidhuber ;Senior Economist Global perspectives studies, Unit, FAO; 2008
5. Estudio Comida Rápida y a Domicilio; Análisis de Sectores DBK (marzo 2011)