

Las ensaladas también pueden ser comida insana

Los aderezos de la lechuga en las hamburgueserías aportan la mitad de sal que debe ingerirse al día

- CARMEN MORÁN - Madrid - 24/10/2011 . elpais.es

Las ensaladas, que parecían la opción saludable de los establecimientos de comida rápida resulta que no lo son tanto. Demasiado saladas. El bacón, el pollo y los aderezos que acompañan a las hojas verdes aportan más del 50% de la cantidad diaria de sal que debe ingerir una persona sana y supera lo que se recomienda a los afectados de hipertensión. La organización de consumidores Ceaccu ha analizado el menú clásico de locales como McDonald's, Burger King, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken, Pizza Móvil, Pans & Company y Taco Bell. Kentucky es la que más sal aporta en sus ensaladas César (hasta un 60% de la cantidad diaria orientativa) y Pans & Company la que menos, pero no especifica si los datos son con el aliño o sin él. La de McDonald's sería "la opción más ligera si se opta por un aderezo menos salado que el que se recomienda".

La sal tampoco escasea en el resto de los platos. Alguien que pida una hamburguesa y una ensalada de pollo "podría estar ingiriendo entre 5,3 y 5,6 gramos de sal, cerca del 100% de lo recomendado para un día entero con todas sus comidas". Y la cantidad sería inasumible por los hipertensos. Los filetes y hamburguesas de pollo de los Kentucky son los productos más salados de esta cadena. Lo mismo ocurre con algunas de las pizzas y con la comida mexicana de los establecimientos analizados. Con estos productos casi se alcanza la cantidad total de sal que debe consumirse al día.

Información nutricional

Una cuarta parte de los establecimientos analizados publican su información nutricional en la web, "pero no es obligatorio y no siempre es clara ni legible", se quejan en Ceaccu, que recuerda que, según la Organización Mundial de la Salud, "el 62% de las enfermedades cerebro-vasculares y el 49% de las cardíacas están causadas por una presión arterial elevada". En España sufren hipertensión el 35% de los mayores de 18 años, llegando al 40% en edades medias y al 68% en los mayores de 60 años. "En total, afecta a 10 millones de adultos", añaden.

Por otro lado, los datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) muestran que el 87% de la población consume más de los cinco gramos recomendados de sal al día, siendo la ingesta media de unos 9,7. Ceaccu pone el acento en la necesidad de que las Administraciones regulen la sal de los alimentos procesados, porque

el 70% de la ingesta de sal proviene de esa fuente, mientras que solo el 20% se añade en los alimentos cocinados en casa.

Estos datos, según Ceaccu, ponen de manifiesto que se necesitan "acciones más completas y ambiciosas" por parte de AESAN. La organización considera que esos establecimientos deben "informar 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 saludables posible".