

PÓSTER
ÁREA SALUD**Sándwiches envasados: aporte nutricional y riesgos para la salud*****Packaged sandwich's: provide nutritional and health risks***

E. Raimondo; S. Di Giuseppe; S. Farah; G. Maimone; R. Sosa; L. Cappone
Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: emilia.raimondo@gmail.com

Palabras clave: sándwiches envasados - aporte nutricional - riesgos para la salud
Key Words: packaged sandwichs - provide nutritional - health risks



Introducción: La vida moderna lleva a que se meriende/almuerce en los lugares de trabajo/universidad. Por cuestiones de tiempo y costo es frecuente la ingesta de sándwiches envasados. Estos alimentos suelen aportar elevada cantidad de grasas saturadas y sodio, por lo cual es importante conocer su composición. El cuerpo utiliza el sodio para regular la presión arterial y el volumen sanguíneo, siendo crucial para el funcionamiento de músculos y nervios. El sodio en la dieta se mide en miligramos (mg). La sal de cocina contiene un 40% de sodio y una cucharada pequeña de sal de cocina contiene 2.300 mg de sodio. Los adultos deben limitar la ingesta de sodio a 2.000 mg por día, mientras que los individuos que sufran de hipertensión arterial no deben consumir más de 1.500 mg por día. Aquellas personas que padezcan insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis hepática y nefropatía pueden necesitar cantidades mucho más bajas.

Objetivo: conocer la composición nutricional de sándwiches envasados y el aporte de ácidos grasos saturados y sodio.

Introducción: Se analizó la composición química de 32 variantes de emparedados envasados, comercializados por la firma mendocina de mayor distribución regional. Las variantes fueron: sándwich de jamón crudo, cocido, salame, milanesas de carne, con queso, con o sin vegetales, en pan francés, casero, árabe, lactal, de Viena o inglés; pancho (pan de Viena y salchicha); tarta de jamón y queso; tostados y picada de fiambres. Se realizó un muestreo al azar, semanal durante 3 meses, de todas las variantes, lo que llevó un total de 24 unidades de cada tipo, determinando el aporte de nutrientes utilizando técnicas oficiales de análisis y sodio por fotometría de llama. Si bien se cuenta con los análisis cada 100 g de producto en resultados se consignan en función del peso promedio de los sándwiches, dado que es la porción que se ingiere. Para tener en cuenta los aportes se ha respetado lo establecido en el capítulo V de rotulación del Código Alimentario Argentino, para una dieta de 2000 kcal.

Resultados: Del análisis resultó que el aporte energético del sándwich completo de milanesa en pan árabe es de 682 kcal (34%VD). El sándwich de jamón crudo en pan casero aporta 2327 mg (97%VD) de sodio, 35 g (63%VD) de grasas totales y 14 g (63%VD) de grasa saturadas, representando la opción menos saludable. Los ácidos grasos trans se detectan en los elaborados con pan lactal, de Viena e inglés, siendo el aporte menor de 1 g en todos los casos. El 56% de los sándwiches aportan más de 1.000 mg de sodio por unidad. El 47% tiene más del 30%VD de grasas totales, siendo estas opciones la que aportan más de un 26%VD de grasas saturadas. Las variantes con lechuga y tomate resultaron las más saludables en todos los casos.

Discusión: dada la campaña “menos sal + vida” es imperioso que el público tome conciencia de lo que está ingiriendo con este tipo de alimentos, de tal manera que su consumo sea esporádico y no de rutina, como lo es para un gran número de personas. Reducir en 1 g la ingesta de sal en las comidas se lo asocia a la disminución de 22.000 accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares por año y una reducción de 2.000 muertes que serían evitables.

Conclusión: Es importante que el sector Salud tome conciencia de los aportes en valor energético, grasas totales, saturadas y sodio de este tipo de alimentos, y que se efectúen las campañas correspondientes a fin de que los consumidores disminuyan la ingesta de estos alimentos o las empresas traten de elaborar alternativas más saludables.