ESTUDIO DE CALIDAD: HAMBURGUESAS DE RESTAURANTES DE CADENA

¡CONFIESA, HAMBURGUESA!

¿Cuántas calorías tiene tu hamburguesa favorita? Es la pregunta aguafiestas cuya respuesta todos quieren conocer. Calma, no son tan malas... Todo depende de cuántas consumas. He aquí todo lo que necesitas saber sobre la hamburgesa que ya planeas devorar.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO: DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE DE 2

La hamburguesa es un alimento de presidentes. Resultan famosas ya las escapadas que Barack Obama se permite en su agenda para comer una hamburguesa. En una de sus últimas estampidas por comida rápida (le resulta inevitable cargar con un buen número de agentes del Servicio Secreto y, suponemos, invitarles sus respectivos combos) se le ocurrió llevarse al presidente ruso Dmitri Medvédev. Ambos optaron por una hamburguesa con queso Cheddar, lechuga, jitomate y pepinillos. Obama pidió té frío. Medvedev prefirió una bebida más estadunidense, una Coca Cola. Y es que en la política como en la vida real, cómo venga preparada una hamburguesa y con qué se va a acompañar resulta fundamental.

En este estudio de calidad te presentamos, en primer lugar, el análisis que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) realizó a distintas hamburguesas de marcas reconocidas para conocer la naturaleza de sus ingredientes y su aporte nutrimental: se midió su aporte calórico, contenido de proteínas, carbohidratos y grasas (de estas últimas se cuantificaron las grasas saturadas, pues es de esperarse que su contenido sea alto por la carne y el queso que contienen). Así, en las tablas, gráficas y en la numeralia que estás por ver, encontrarás de manera sencilla de qué está hecha tu hamburguesa favorita y cuán nutritiva es en comparación con las demás. Y para rematar, te brindamos las opiniones de un par de expertas en el tema, quienes te dirán la importancia que tienen en tu organismo los nutrimentos que reportamos y lo fundamental que resulta considerar esos "extras" que los restaurantes de hamburguesas suelen añadir a sus platillos estrella: quesos empanizados, salsas, refrescos, papas y nuggets, entre otros.

Si el presidente de la nación más poderosa del mundo se da el gusto de vez en cuando de comer una deliciosa hamburguesa, por qué no habrías de hacerlo tú ahora que tienes en tus manos la que sin duda es la guía nutrimental más completa para comprar una hamburguesa. ¡Que te sea de provecho!

El estudio

El LNCP analizó 24 hamburguesas, de res y de pollo (completitas, desde la lechuga hasta la carne), adquiridas en los restaurantes de cadena McDonald's, Burger King, Kentucky Fried Chicken, Carls Jr, Chilis, Wendy´s, Ruben´s, Chazz, Memorables y Friday´s. Las hamburguesas analizadas fueron del tipo clásico, es decir, cocinadas con dos panes, una rebanada de carne con o sin queso. También se consideraron hamburguesas más pequeñas, que estos establecimientos ofrecen para los niños, entre las cuales se incluyó una con doble carne.

2010 **MARCAS ANALIZADAS: 24** **PRUEBAS REALIZADAS: 2,352**

HAMBURGUESAS DE RES

Las hamburguesas de res analizadas tienen entre 487 y 967 kilocalorías. Una diferencia gigantesca.

		BURGER KING Hamburguesa WHOOPER con queso	**CARL'S JR** Hamburguesa Famous Star	**CHAZZ** Hamburguesa casera	**CHILI'S** Hamburguesa Oldtimer with cheese
Contenido energético		708 kcal	665 kcal	598 kcal	811 kcal
Carbohidratos		52 g	47 g	43 g	62 g
Proteína		29 g	31 g	31 g	41 g
Grasa		43 g	39 g	33 g	45 g
Grasa saturada		17.9 g	15 g	14.9 g	20.6 g
Grasa trans		1.6 g	1.3 g	1.7 g	2.7 g
Peso total		290 g	275 g	260 g	333 g
% del peso total del producto	**Pan**	33	37	38	37
	Queso	7	5	0*	6
	Carne	25	24	38	39
	Vegetales	30	34	20*	15
Costo por hamburgesa		$46	$40	$71	$99

	FRIDAY'S Hamburguesa Friday's CheeseBurguer	MCDONALD'S Hamburguesa un cuarto de libra con queso	MEMORABLES Hamburguesa tradicional con queso	RUBEN'S Hamburguesa al carbón sirlón con queso New Zealand	WENDY'S Hamburguesa Wendy's Classic
	967 kcal	493 kcal	824 kcal	487 kcal	503 kcal
	55 g	34 g	61 g	45 g	41 g
	48 g	27 g	52 g	30 g	26 g
	62 g	28 g	41 g	21 g	26 g
	31 g	13.3 g	17.8 g	7.4 g	9 g
	2.9 g	1.2 g	1.1 g	1.3 g	1 g
	379 g	181g	374 g	266 g	201 g
	30	33	32	31	44
	11	15	6	8	0
	42	45	49	32	39
	17	6	13	16	13
	$114	$34	$73	$56	$47

Fotos Héctor Barrera

*El contenido de vegetales y queso puede variar debido a que el establecimiento maneja el formato de preparar las hamburguesas "A tu manera".

HAMBURGUESAS DE POLLO

Las hamburguesas de pollo tienen un contenido calórico similar al de las de res, con kilocalorías entre 351 y 831.

		CARL'S JR Hamburguesa Santa Fe	**CHAZZ** Hamburguesa de pollo	**CHILI'S** Hamburguesa Chicken Ranch	**KENTUCKY FRIED CHICKEN** Hamburguesa Bigcrunch
Contenido energético		593 kcal	617 kcal	831 kcal	559 kcal
Carbohidratos		75 g	47 g	78 g	54 g
Proteína		35 g	35 g	47 g	24 g
Grasa		17 g	32 g	37 g	27 g
Grasa saturada		5.3 g	12.2 g	8.2g	11 g
Grasa trans		0.2 g	1.2 g	3.3 g	0.1 g
Peso total		235 g	299 g	357 g	279 g
% del peso total del producto	**Pan**	37	36	31	31
	Queso	4	0*	0	0
	Carne	44	39	55	40
	Vegetales	6	22*	12	27
Costo por hamburgesa		$60	$81	$99	$37

	KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa pechuga Cruji	KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Suprema	MCDONALD'S Hamburguesa pollo	MEMORABLES Hamburguesa de pollo tradicional con queso	RUBEN'S Hamburguesa al carbón pechuga de pollo con queso gouda New Zealand	WENDY'S Hamburguesa de pollo Homestyle
	351 kcal	451 kcal	481 kcal	749 kcal	517 kcal	454 kcal
	41 g	52 g	45 g	52 g	48 g	45 g
	18 g	29 g	16 g	70 g	33 g	32 g
	12 g	14 g	27 g	29 g	21 g	16 g
	5.1 g	5.6 g	5.1 g	11.3 g	7.1 g	4.6 g
	0.1 g	0.2 g	0.3 g	0.6 g	1.1 g	0.2 g
	160 g	271 g	169 g	409 g	277 g	205 g
	36	31	34	29	30	39
	0	0	0	7	8	0
	41	44	43	37	34	51
	16	22	14	19	15	8
	$19	$37	$33	$73	$56	$59

*El contenido de vegetales y queso puede variar debido a que el establecimiento maneja el formato de preparar las hamburguesas "A tu manera".

HAMBURGUESAS PARA NIÑOS

		BURGER KING Hamburguesa doble carne con queso	**CARL'S JR** Hamburguesa Junior con queso	**MCDONALD'S** Hamburguesa paquete infantil	**RUBEN'S** Hamburguesa al carbón bambino sirlón con queso gouda New Zealand
Contenido energético		437 kcal	400 kcal	233 kcal	375 kcal
Carbohidratos		34 g	22 g	29 g	35 g
Proteína		24 g	26 g	11 g	19 g
Grasa		23 g	23 g	8 g	18 g
Grasa saturada		11.1 g	10.9 g	3.1 g	7 g
Grasa trans		1.2 g	1 g	0.4 g	1.2 g
Peso total		155 g	167 g	89 g	197 g
% aklsjd alks-das dlkksdd	**Pan**	39	51	60	34
	Queso	6	7	0	12
	Carne	46	37	34	20
	Vegetales	6	3	4	33
Costo por hamburgesa		$36	$35	$12	$49

.

*El contenido de vegetales y queso puede variar debido a que el establecimiento maneja el formato de preparar las hamburguesas "A tu manera".

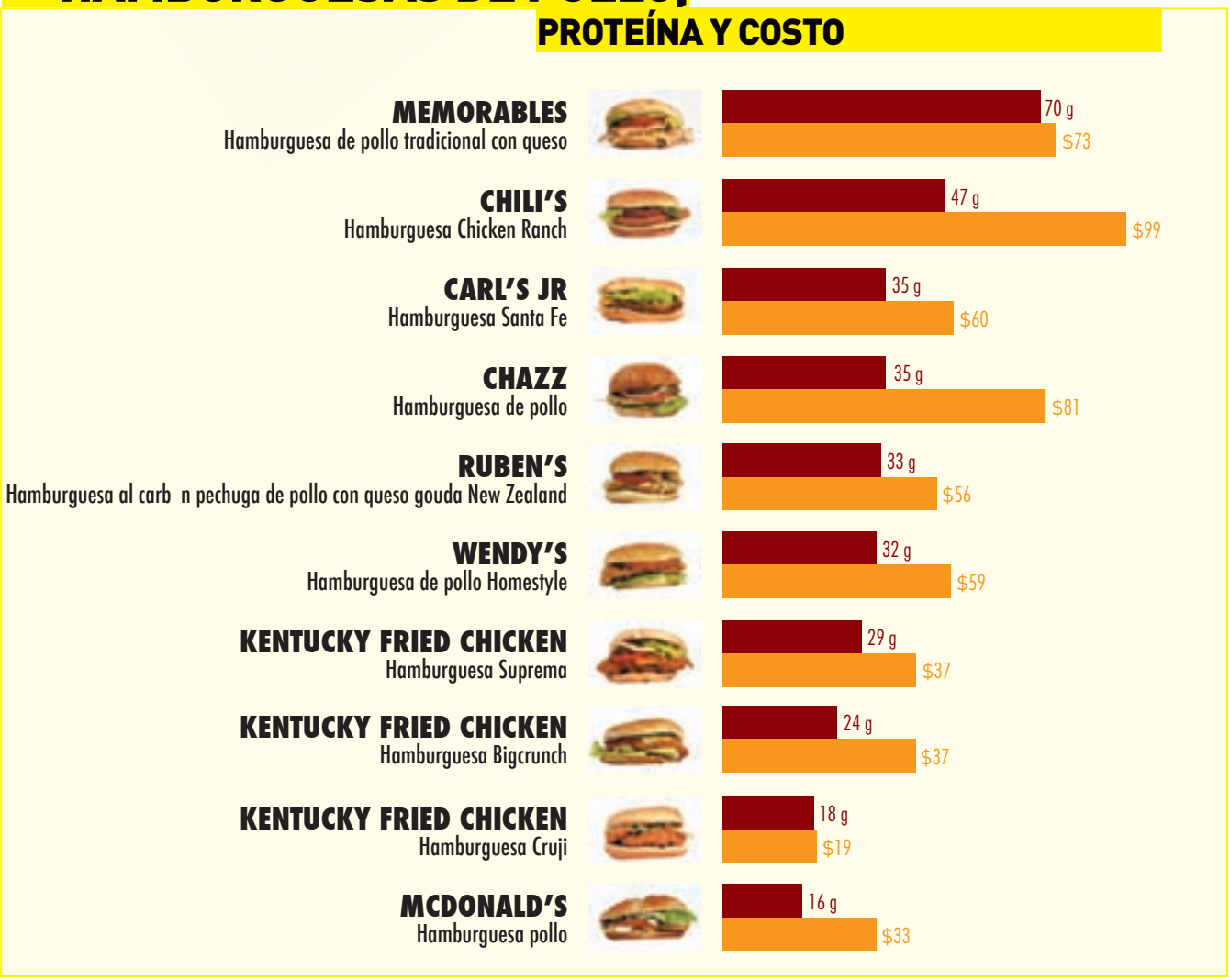
Las hamburguesas para niños tienen un contenido energético bastante alto: hasta 437 kilocalorías.

	WENDY'S Hamburguesa Jr Cheeseburger Deluxe
	390 kcal
	39 g
	16 g
	18 g
	6.4 g
	0.7 g
	146 g
	47
	0
	25
	23
	$18

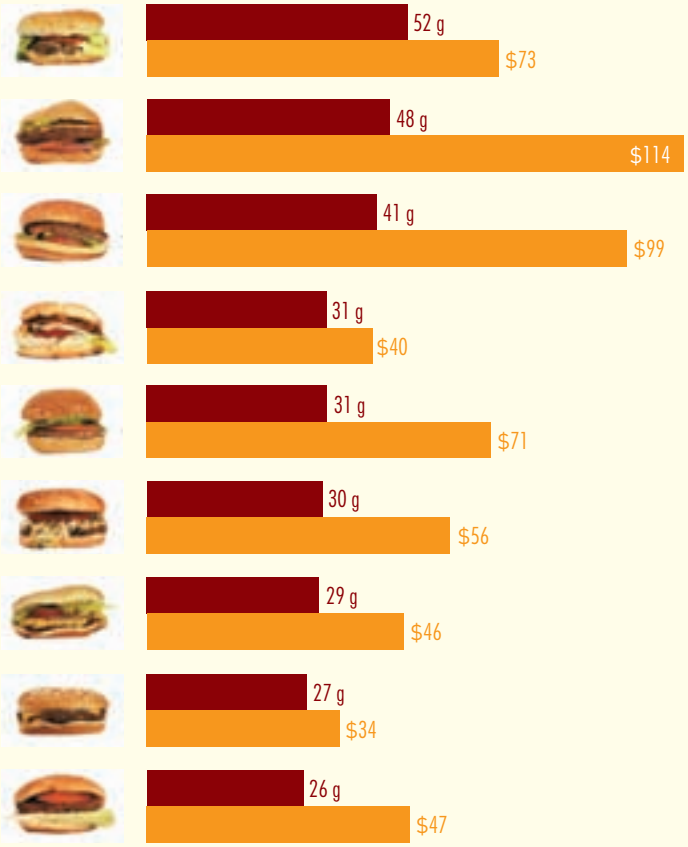
¿CUÁNTA PROTEÍNA TIENE TU HAMBURGUESA?

Un punto a favor que destacamos de las hamburguesas es que su carne aporta proteínas de buena calidad. "La carne molida regular aporta, por cada 100 g, un promedio de 7 g de proteína y 8.5 g de grasas. También aporta vitamina A, calcio, hierro y vitaminas del complejo B", comenta Belén Otero, maestra en Marketing Alimentario y de Gran Consumo por la Escuela de Negocios CESMA (España) y la Universidad Politécnica de Madrid.

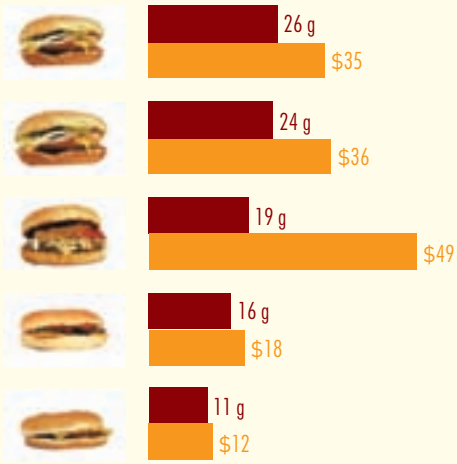
HAMBURGUESAS DE POLLO, PROTEÍNA Y COSTO



HAMBURGUESAS DE RES, PROTEÍNA Y COSTO



HAMBURGUESAS PARA NIÑO, PROTEÍNA Y COSTO



¿CUÁNTAS KILOCALORÍAS TIENE TU HAMBURGUESA?

HAMBURGUESAS DE 160 A 409 g

FRIDAY'S Hamburguesa Friday's CheeseBurguer
CHILI'S Hamburguesa Chicken Ranch
MEMORABLES Hamburguesa tradicional con queso
CHILIS Hamburguesa Oldtimer with cheese
MEMORABLES Hamburguesa de pollo tradicional con queso
BURGER KING Hamburguesa WHOPPER con queso
CARL'S JR Hamburguesa Famous Star
CHAZZ Hamburguesa de pollo
CHAZZ Hamburguesa casera
CARL'S JR Hamburguesa Santa Fe
KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Bigcrunch
RUBEN'S Hamburguesa al carbón pechuga de pollo con queso gouda New Zealand
WENDY'S Hamburguesa Wendy's Classic
MCDONALD'S Hamburguesa un cuarto de libra con queso
RUBEN'S Hamburguesa al carbón sirlón con queso New Zealand
MCDONALD'S Hamburguesa pollo
WENDY'S Hamburguesa de pollo Homestyle
KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Suprema
KENTUCKY FRIED CHICKEN Hamburguesa Pechuga Cruji

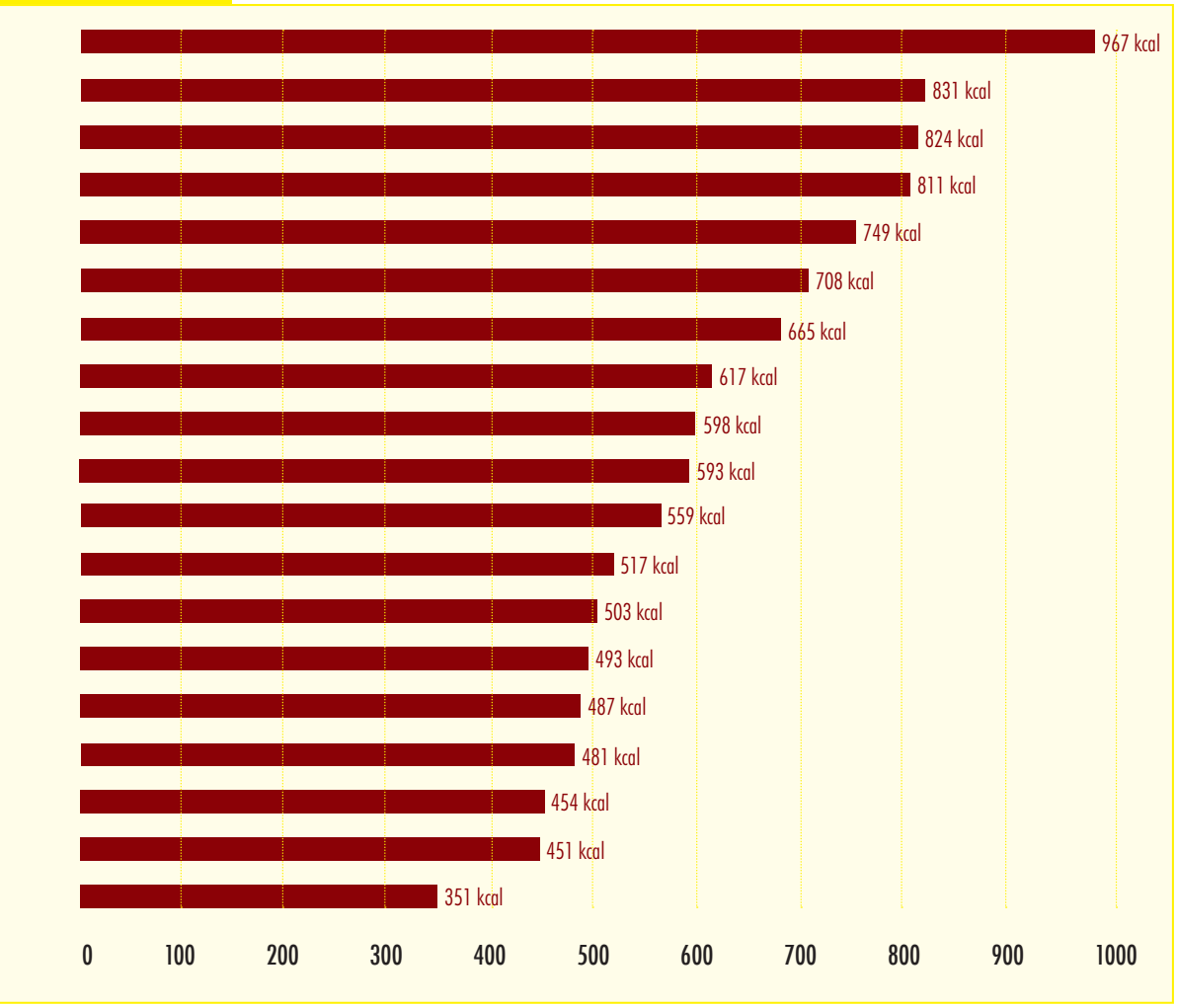
APORTE ENERGÉTICO KCAL POR HAMBURGUESA

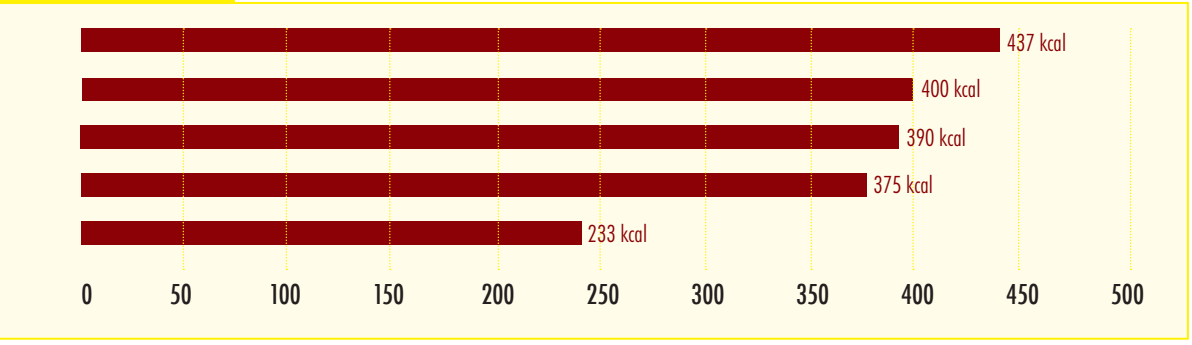
HAMBURGUESAS PARA NIÑOS

BURGER KING Hamburguesa doble carne con queso
CARL'S JR Hamburguesa Junior con queso
WENDY'S Hamburguesa Jr Cheeseburger Deluxe
RUBEN'S Hamburguesa al carbón bambino sirlón con queso gouda New Zealand
MCDONALD'S Hamburguesa paquete infantil

APORTE ENERGÉTICO KCAL POR HAMBURGUESA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en promedio, un hombre adulto no debe consumir más de 2 mil 500 kcal al día, una mujer no más de 2 mil y un niño entre 3 y 5 años no más de 1,550. Descubre en estas gráficas cuánta energía de la que necesitas al día te aporta tu hamburguesa predilecta.





Numeralia:
El trío más alto de las hamburguesas

Las comparaciones nos muestran un panorama claro: las hamburguesas más caras también son las que contienen más elementos, no solo en su preparación, sino también en lo que encontró el Laboratorio. Friday's y Chili's encabezan estas listas.

LAS 3 MÁS CARAS

FRIDAY´S
Hamburguesa Friday´s Cheese Burguer de 379 g

$114

CHILI'S
Hamburguesa Chicken Ranch, de 357 g

$99

CHILI'S
Hamburguesa Oldtimer with cheese de 333 g

$99

LAS 3 CON MÁS GRASAS SATURADAS

2

CHILI'S
Hamburguesa Oldtimer with cheese de 333g

20.6 gramos de grasa saturada

1

FRIDAY'S
Hamburguesa Friday's Cheese Burguer de 379 g

31 gramos de grasa saturada

3

BURGER KING
Hamburguesa WHOPPER queso

17.9 gramos de grasa saturada

TOP 3

CON MÁS CARBOHIDRATOS

1 CHILI'S
Hamburguesa Chicken Ranch
de 357 g
78 gramos de carbohidratos

2 CARL'S JR
Hamburguesa Santa Fe
de 235 g
75 gramos de carbohidratos

3 CHILI'S
Hamburguesa Oldtimer
with cheese de 333 g
62 gramos de carbohidratos

TOP 3

CON MÁS GRASAS TRANS

1 CHILI'S
Hamburguesa Chicken Ranch,
de 357 g
3.3 gramos de grasas trans

2 FRIDAY'S
Hamburguesa Friday s
Cheese Burguer de 379 g
2.9 gramos de grasas trans

3 CHILI'S
Hamburguesa Oldtimer with
cheese de 333 g
2.7 gramos de grasa trans

TOP 3 LAS MÁS "LIGERAS"

KENTUCKY FRIED CHICKEN
Hamburguesa Suprema
451
KILOCALORÍAS

KENTUCKY FRIED CHICKEN
Hamburguesa
pechuga Cruji
351
KILOCALORÍAS

WENDY´S
Hamburguesa de
pollo Homestyle
454
KILOCALORÍAS

... Y LA MENOS CALÓRICA PARA NIÑOS

MCDONALD´S
Hamburguesa paquete infantil
233
KILOCALORÍAS

McDonald's está presente en 118 países, la red posee más de 31 mil restaurantes que alimentan diariamente a 48 millones de clientes. En México recibe a más de 200 millones de consumidores al año.

Foto LatinStock

LAS CRUCIALES KILOCALORÍAS

En la **Revista del Consumidor,** después de una serie de estudios de calidad de alimentos que comenzó con nuestra gran edición de la sal (junio), continuó con salchichas (septiembre), aceites comestibles (octubre) y "lechitas" (noviembre), terminamos el año con una lección aprendida: no hay alimentos buenos ni malos, más bien hay dietas buenas, regulares y hasta pésimas. Y en esta enseñanza, a pesar de todo, entran las deliciosas y calóricas hamburguesas.

"Una hamburguesa puede ser un alimento con un aporte nutricional adecuado siempre y cuando se inserte en una alimentación correcta", nos conforta Arlene Ricalde, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Sin embargo, mucho depende del tamaño de la hamburguesa y de lo que esta contenga. La especialista, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, nos explica: "Cuando se trata de una hamburguesa con una ración razonable de carne (90-120 g) con queso, jitomate, lechuga, cebolla, pepinillos e incluso chile, se puede estar apegando a las características de un platillo que combina los tres grupos de alimentos, y por tanto puede tratarse de un platillo adecuado". Lo primero es, entonces, saber qué y cuánto le aportamos a nuestro cuerpo al momento de llevarnos esos cientos de gramos de sabor a la boca.

El principal factor a cuidar es el aporte calórico. Como pudiste ver en las tablas y gráficas, no siempre la de mayor peso (la Memorables de pollo de 409 g y 749 kcal) es la de más calorías: de todas las hamburguesas analizadas, la de la marca Friday´s de 379g fue la más calórica, con un aporte de 967 kcal. ¿Eso es mucho o poco? Bueno, puede llegar a ser demasiado. Aunque la cantidad de energía que cada quien derrocha es variable (dependiendo del metabolismo y de la actividad física que se realice), las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud establecen un aporte calórico de 2 mil a 2 mil 500 kcal/día para varones adultos y de 1,500 a 2 mil kcal/día para las mujeres. Es decir, quien consuma una hamburguesa cercana a las mil calorías estaría consumiendo, en una sola comida, la mitad del aporte energético que requiere para todo el día. Pero, si somos sinceros, una hamburguesa nunca llega sola a la mesa. "Hay que considerar que normalmente se acompaña de papas fritas o aros de cebolla, frituras con un alto contenido de grasas y con un valor energético muy elevado", advierte Ricalde. Y es que en el mercado existen representantes de este platillo con aportaciones extra que resultan bárbaras: que si doble queso, doble carne, carne empanizada, queso empanizado, triple pan, con tocino, con salsa BBQ... y si a todo lo anterior le añadimos las inherentes papas y refresco, estaremos frente a un festín pantagruélico que rebasará las necesidades energéticas de cualquier persona.

Y ni qué decir de los niños, quienes gustan de consumir sus hamburguesas con nuggets, papas o refrescos, con lo que es muy posible que cubran las 1,550 kcal que necesitan para todo el día.

Claves para elegir la mejor hamburguesa

El segundo aspecto que debes considerar al analizar los resultados de tu hamburguesa favorita son las grasas. El LNPC cuantificó el contenido de grasas saturadas que (como ya hemos mencionado en otros estudios de calidad) son conocidas como "dañinas", ya que se caracterizan por ser sólidas y, a la larga, por taponar las arterias. También, aunque en México no existen especificaciones para el contenido máximo de estas grasas trans en los alimentos, nuestro Laboratorio analizó la cantidad de grasas de este tipo que cada hamburguesa aporta. "La cantidad de grasas que aportan las hamburguesas es preocupante debido a que las grasas saturadas y trans elevan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno) aumentando así el riesgo cardiovascular", advierte Belén Otero.

Por último, hablaremos también de los carbohidratos, vitales porque son la principal fuente de energía de nuestro organismo. El asunto es que la mayoría de los hidratos de carbono que nos aporta una hamburguesa proviene de su pan que, al ser refinado (es decir, al casi no contener fibra) puede colaborar a aumentar nuestros niveles de glucosa en la sangre. Arlene Ricalde sugiere tener cierto cuidado con ellos: "Los hidratos de carbono que contienen el pan blanco de las hamburguesas son absorbidos por el cuerpo con mucha facilidad, y si les sumamos todos los que nos aportan unas papas...".

He aquí entonces el panorama general: kilocalorías, grasas y carbohidratos, tres aspectos fundamentales a considerar al leer este estudio de calidad de hamburguesas y millones de consumidores que con cierta frecuencia salivamos por ellas. Te sugerimos echarle otro ojo crítico a los resultados y atender las recomendaciones de las expertas consultadas. Es precisamente la nutrióloga Ricalde quien inaugura la sección de sugerencias finales con una máxima que debería enmarcar todo consumidor consuetudinario de hamburguesas: "la elección de una hamburguesa comercial debe enfocarse en una que ofrezca una ración de tamaño razonable y sin mucha grasa". Así de sencillo.

CONOCER MI HAMBURGUESA, ¡ME ENCANTA!

McDonald's (en su página en internet comesanamente.com.mx) y Burger King (en su página estadunidense bk.com) reportan el aporte nutrimental de todo su menú. Esta es una comparación entre los resultados obtenidos por McDonald's, Burger King y el LNPC en las hamburguesas analizadas de ambas marcas. Los estudios arrojaron resultados muy similares en casi todos los nutrimentos. Solo resalta que en el caso de las proteínas, McDonald's reporta valores más altos que los obtenidos por nuestro Laboratorio. Esto se debe a que McDonald's promedia las calorías obtenidas en los análisis de la hamburguesa objetivo, pero de varias de sus sucursales, en tanto que el LNPC realizó sus pruebas en la hamburguesa de un solo establecimiento.

HAMBURGUESA UN CUARTO DE LIBRA CON QUESO

Nutrimento	McDonald's	LNPC
Kilocalorías	533	493
Proteína	29 g	27 g
Grasa	30 g	28 g
Carbohidratos	37 g	34 g

HAMBURGUESA DE POLLO

Nutrimento	McDonald's	LNPC
Kilocalorías	540	481
Proteína	16 g	16 g
Grasa	33 g	27 g
Carbohidratos	45 g	45 g

HAMBURGUESA WHOPPER CON QUESO

Nutrimento	Burger King	LNPC
Kilocalorías	710	708
Proteína	30 g	29 g
Grasa	43 g	43 g
Carbohidratos	52 g	52 g

HAMBURGUESA DOBLE CARNE CON QUESO (para niños)

Nutrimento	Burger King	LNPC
Kilocalorías	410	437
Proteína	24 g	24 g
Grasa	22 g	23 g
Carbohidratos	28 g	34 g

Pero ¿y si se trata de un consumidor con sobrepeso? "Quien presenta sobrepeso u obesidad debe entender que está enfermo y por lo tanto no puede consumir este tipo de productos hasta haber modificado hábitos que le permitan llegar a un peso adecuado", sentencia la nutrióloga Belén Otero. En cuanto a los niños, las expertas apuntan a que su consumo de hamburguesas sea poco frecuente, procurar elegir aquellos paquetes que contienen raciones pequeñas y buscar que se acompañen de agua en lugar de con refresco. Y recuerda: todo alimento, por muy polémico que sea, puede tener cabida de vez en cuando en una dieta sana y equilibrada. ¿Cuál es tu caso?