

# Sándwiches envasados, un riesgo para la salud

**Autor:** Gabriel Omar Chaud  
[gchaud@umaza.edu.ar](mailto:gchaud@umaza.edu.ar)

Investigadores comprobaron que este alimento, tan consumido por cuestiones de tiempo o costos, puede ser nutricionalmente perjudicial para nuestro organismo.

Los horarios de trabajo y estudio, sumados al ritmo de vida que llevamos en la actualidad, nos llevan a comprar viandas o sándwiches para consumir en el descanso o, inclusive, mientras trabajamos. Esa situación da lugar a dos problemas: por un lado, no se dispone del tiempo necesario para consumir los alimentos, dificultándose la deglución y digestión; por otro, el aporte de grasas saturadas y sodio se eleva por encima de los niveles recomendados. Este último aspecto es fundamental para la regulación de la presión arterial y el volumen sanguíneo y, por ende, para el funcionamiento de músculos y nervios.

Para conocer el aporte nutricional de estos productos los especialistas analizaron la composición química de 32 variantes de emparedados envasados, comercializados por la firma mendocina de mayor distribución regional, entre las que se encontraron: jamón crudo, cocido, salame, milanesa, con queso, con o sin vegetales y en diferentes tipos de panes. También se incluyó en la muestra panchos, tartas, tostados y picadas de fiambres. En total se observaron 24 unidades de cada tipo, utilizando técnicas oficiales de análisis y sodio por fotometría de llama.

Los resultados se obtuvieron en porciones de 100grs pero se escalaron al peso del producto, que es lo que se consume. De allí los promedios obtenidos en base a una dieta de 2000 calorías. Las opciones menos saludables son el sándwich completo de milanesa en pan árabe, que aporta casi el 35% de las calorías diarias y el sándwich de jamón crudo en pan casero, que otorga casi el 100% de sodio diario junto a cerca del 65% de grasas totales y saturadas. En todos los casos las opciones que incluyen verduras como tomate y lechuga fueron las más saludables.

Los profesionales consideran que es importante que se tome conciencia de los aportes nutricionales de estos alimentos y que se efectúen campañas para que los consumidores disminuyan la ingesta de estos alimentos y las empresas intenten elaborar alternativas más saludables.

El equipo de trabajo estuvo conformado por las investigadoras y docentes E. Raimondo, S. Di Giuseppe y S. Farah, junto a las estudiantes G. Maimone, R. Sosa y L. Cappone; todas pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Juan Agustín Maza.

Versión final de autor (pre-print)