



LA VOZ INDEPENDIENTE
DEL CONSUMIDOR

ODECU

Estudio comparativo de productos a base de pollo congelados y listos para el consumo

I.- Introducción

- Estudio basado en el análisis de laboratorio del valor nutricional de **11 marcas de nuggets** presentes en Chile.
- Este estudio fue realizado por **ODECU**, y financiado por el fondo concursable para asociaciones de consumidores del SERNAC.



II.- Justificación del estudio

- Aumento de enfermedades por ingesta calórica elevada (diabetes, sobrepeso, hipertensión) en todo el mundo, incluyendo a Chile, y cada vez a más temprana edad.
- Estilo de vida vertiginoso que favorece el consumo de alimentos de fácil y rápida preparación, los cuales se integran a la dieta cotidiana de las familias.
- Obesidad y sobrepeso dejan atrás los problemas de desnutrición del Chile de antaño. Nuestra realidad ha cambiado considerablemente.

II.- Justificación del estudio

- Existen muchos ejemplos de alimentos con una densidad energética muy elevada y que, debido a la falta de conocimiento de parte de los consumidores, forman parte de su consumo cotidiano.
- Se trata de alimentos **altos en grasa e hidratos de carbono y muy bajos en vitaminas, minerales y proteínas.**
- Los nuggets aparecen como reemplazo directo del pollo, teniendo una amplia aceptación en el mercado.

III.- Objetivo general

- Informar a las personas sobre la **calidad nutricional** de los nuggets de pollo en sus presentaciones congeladas y fritas (listas para el consumo).



III. Objetivos específicos

- Evaluar el cumplimiento de las exigencias establecidas por el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA).
- Determinar a través del análisis de laboratorio el **contenido de lípidos, humedad, proteínas, cenizas, hidratos de carbono, energía, fibra cruda y sodio, y el perfil de ácidos grasos.**

IV.- Normativa en Chile

- En Chile, **no hay una normativa legal específica para los nuggets** que defina su composición o preparación.

V.- Metodología comparativa

- En Chile no existe una norma que defina lo que es un nugget de pollo o lo que debe contener y en qué proporción.
- Para este proyecto se debió utilizar el artículo del RSA que trata al alimento más parecido a los nuggets: las hamburguesas.
- **ARTÍCULO 300-** Hamburguesa, sin otra denominación, es el producto elaborado con carne picada o molida, adicionada o no de grasa animal, sal, aditivos permitidos y especias. Previo a la cocción, su contenido de grasa no podrá exceder de 24 %.

V.- Metodología comparativa

- Para definir las marcas de nuggets a testear, se realizó un **sondeo en las principales tiendas de supermercados y locales de comida rápida de Santiago**, que arroja el listado abajo con las marcas ofrecidas al consumidor en el mes de abril de 2014. Éstas son:

CONGELDOS	LISTOS PARA CONSUMO (FRITOS)
Ariztía	Burger King
Jumbo	Doggis
La Crianza	KFC
Great Value	McDonalds
Mister Crispy	Tarragona
Tekitos	Pizza Hut
Super Pollo	
Tottus	

V.- Metodología comparativa

- Se determinó como muestra **todas las marcas de nuggets congelados crudos y fritos encontradas en el sondeo**. Sin embargo, al momento de realizar la recolección de muestras, algunas marcas no estaban disponibles. De esta forma, las marcas presentes en este estudio son:

CONGELDOS	LISTOS PARA CONSUMO (FRITOS)
Jumbo	Burger King
La Crianza	Doggis
Great Value	KFC
Mister Crispy	McDonalds
Tekitos	Tarragona
Super Pollo	

V.- Metodología comparativa

▪ Pruebas a realizar:

1) Análisis de rotulación: Se analizó la información contenida en la rotulación, la información nutricional de estos productos para verificar el cumplimiento de las exigencias dispuestas en el Reglamento Sanitario de los Alimentos en sus artículos 107, 108 Y 115.

2) Análisis de laboratorio: (Medición de):

- | | | |
|------------|-------------------------------|---------------------------|
| -Humedad | - Cenizas | - Perfil de ácidos grasos |
| -Lípidos | - Hidratos de carbono | - Fibra cruda |
| -Proteínas | - Valor calórico de alimentos | - Sodio |

V.- Metodología comparativa

- Se procederá también a **comparar los promedios de las dos clasificaciones de nuggets (congelados y listos para el consumo) con el aporte nutricional de 100 gramos de pechuga de pollo de una marca muy consumida (Super Pollo).**
- La pechuga de pollo de dicha marca presenta los siguientes valores nutricionales

	100g
Energía (Kcal)	95
Proteínas (g)	20,7
Grasa total (g)	1,3
H de Carbonos (g)	0,0
Sodio (mg)	175

VI.- Resultados / Análisis de rotulación

Cumplimiento del RSA

Marca de nuggets	% de Grasa *	% de grasa según normativa RSA
Jumbo	49,5	24
La Crianza	50,9	24
Super Pollo	60,6	24
Mister Krispy	56	24
Tekitos	39,9	24
Great Value	42,6	24

Marca de nuggets fritos	% de Grasa *	% de grasa según normativa RSA
Tarragona	50,2	24
KFC	56,5	24
Doggis	56	24
Macdonald`s	56	24
Burger King	44,4	24

* % de grasa obtenido de los análisis de laboratorio

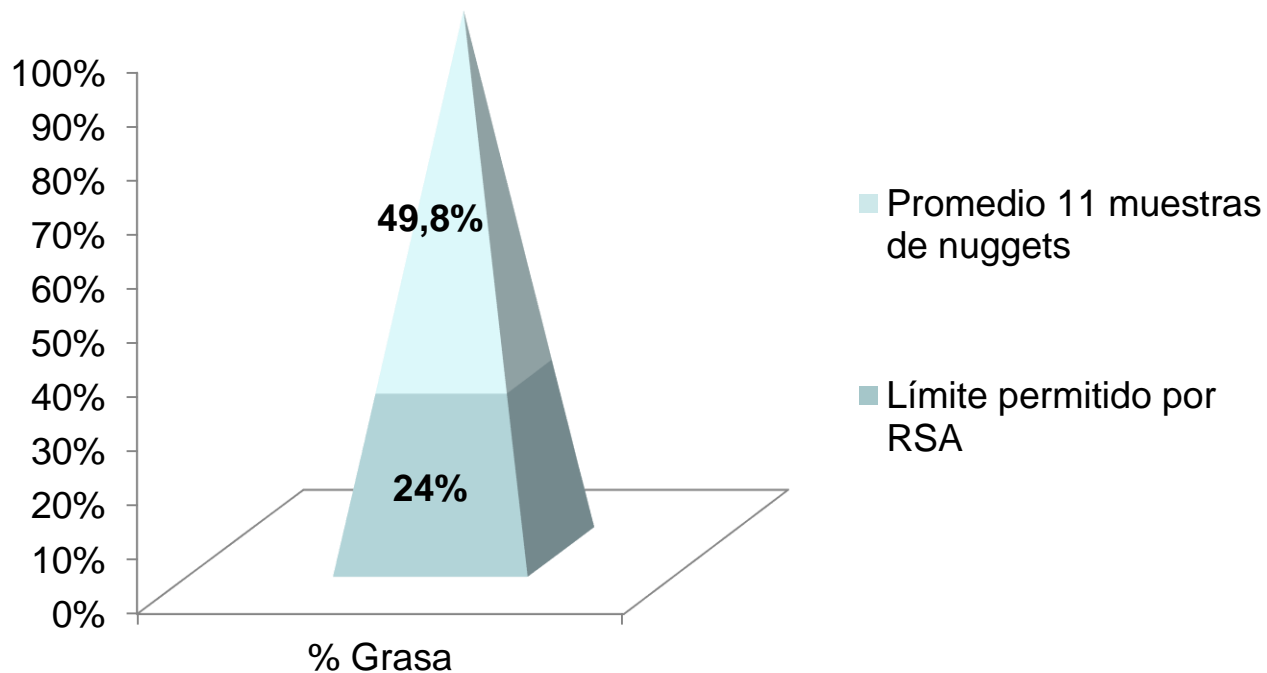


VI.- Resultados / Análisis de rotulación

- En el caso del etiquetado nutricional entregado por el fabricante en las muestras de nuggets congeladas, **se cumple con los requisitos establecidos en el RSA.**
- Si bien, en el caso de nuggets listos para el consumo, la normativa no exige la entrega de información nutricional, **Burger King** dispone de ella en su página web, al igual que **Mc Donald's** que, además, lo hace en sus locales.

VI.- Resultados / Análisis de laboratorio:

PRESENCIA DE GRASA EN LOS NUGGETS (PROMEDIO)



VI.- Resultados / Análisis de laboratorio

GRASAS:

- Todas las muestras de nuggets, ya sean congeladas o fritas, presentan más del 24% de la distribución calórica en grasa, recomendado por el artículo 300 del RSA. De hecho, el promedio de las 11 muestras analizadas en el laboratorio es de 49,8 %.

Marca de nuggets	% de Grasa *	% de grasa según normativa RSA
Jumbo	49,5	24
La Crianza	50,9	24
Super Pollo	60,6	24
Mister Krispy	56	24
Tekitos	39,9	24
Great Value	42,6	24

* % de grasa obtenido de los análisis de laboratorio

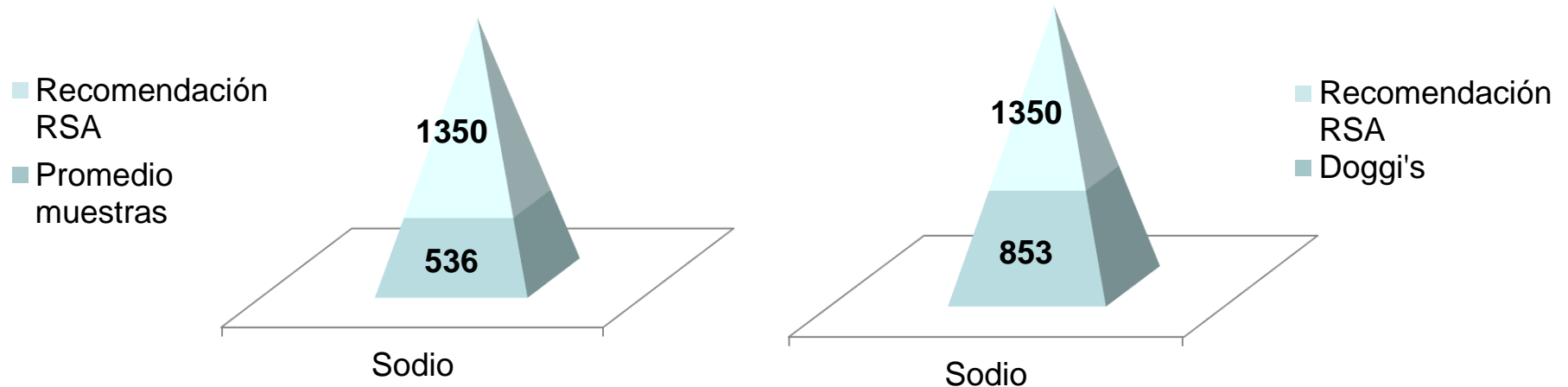
Marca de nuggets fritos	% de Grasa *	% de grasa según normativa RSA
Tarragona	50,2	24
KFC	56,5	24
Doggis	56	24
McDonald's	56	24
Burger King	44,4	24

* % de grasa obtenido de los análisis de laboratorio

VI.- Resultados / Análisis de laboratorio:

SODIO:

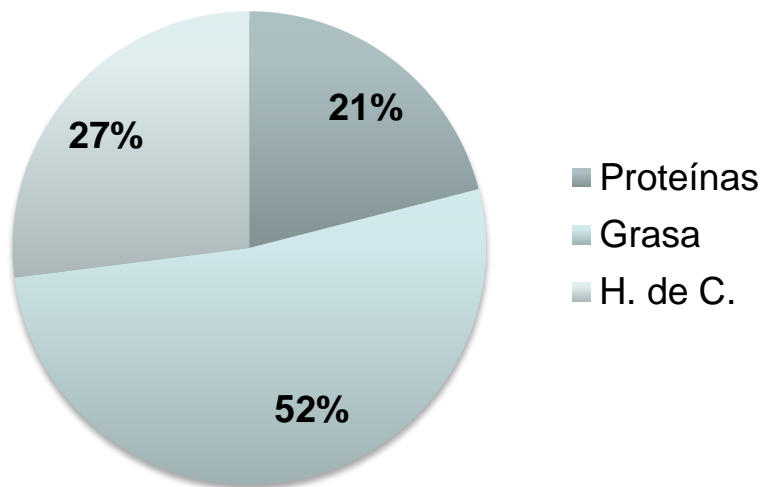
- El nivel promedio de las 11 marcas analizadas es de 536 mg cada 100 gramos de nuggets.
- **Doggi's es la marca que registra mayores niveles**, llegando a los 853 mg de sodio en 100g de nuggets.
- Las recomendaciones son de 1200 mg/día para niños entre 4 y 8 años, y de 1500 mg/día para niños de 9 a 18 años, lo que representa el 71% y 57% de la porción, respectivamente.



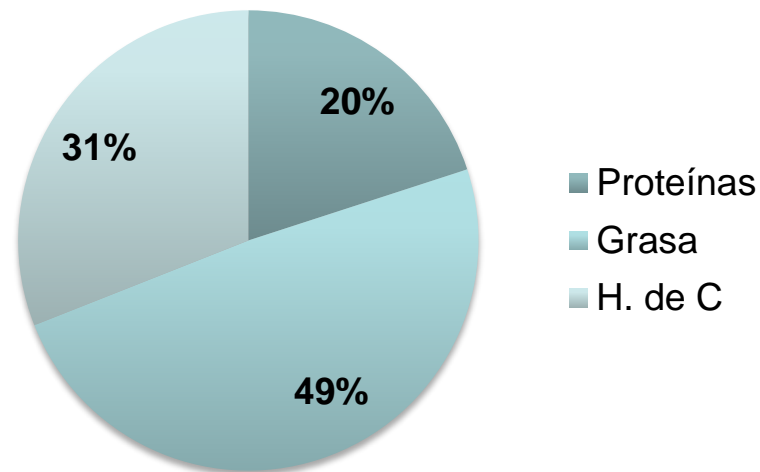
VI.- Resultados / Composición

▪ DISTRIBUCIÓN DE LA MOLÉCULA CALÓRICA EN LOS NUGGETS (PROMEDIOS)

Composición nuggets fritos



Composición nuggets congelados



VI.- Resultados / Marcas comparadas

• NUGGETS CONGELADOS

Marcas de nuggets	Energía (kcal) Información laboratorio	Energía (kcal) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA	Proteínas (%) Información laboratorio	Proteínas (%) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA	Grasas (%) Información laboratorio	Grasas (%) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA	H de C (%) Información laboratorio	H de C (%) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA
Jumbo	240	236	SI	18,1	25,4	NO	49,5	45	SI	32,5	29,4	SI
La crianza	249	199	NO	21	26,5	SI	50,9	47,4	SI	28,1	26,1	SI
Super pollo	294	282	SI	14,1	18	SI	60,6	59,6	SI	25	21,9	SI
Mister Krispy	270	238	SI	20	21,3	SI	56	49,5	SI	23,8	29,2	SI
Tekitos	230	240	SI	22,6	20	SI	39,9	45	SI	37,5	35	SI
Great Value	224	214	SI	23,5	25,7	SI	33,7	34,9	SI	42,6	42,2	SI

VI.- Resultados / Marcas comparadas

• NUGGETS FRITOS

Marcas de nuggets	Energía (kcal) Información laboratorio	Energía (kcal) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA	Proteínas (%) Información laboratorio	Proteínas (%) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA	Grasas (%) Información laboratorio	Grasas (%) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA	H de C (%) Información laboratorio	H de C (%) Información nutrición de la marca	Cumple con el reglamento 115 RSA
McDolald's	310	259	NO	19	22,5	SI	56	50,3	SI	18,9	25,6	SI
Burger King	257	257	SI	25,2	22,2	SI	44,4	45,3	SI	30,3	31,6	SI
Tarragona	315	----	-----	18,7	-----	50,2	-----	-----	30,9
KFC	336	17,6	56,5	25,8
Doggis	266	24,8	51,4	23,6

* Sin información del etiquetado nutricional por parte de las marcas de compañías de comida rápida.

VI.- Resultados / Marcas comparadas

COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO - NUGGETS CONGELADOS

Marcas	Energía (kcal) Información Laboratorio	Proteínas (%) Información Laboratorio	Grasas (%) Información Laboratorio	H de C (%) Información Laboratorio	Envase (gramos)	Valor Envase	Valor x Kilo
Great Value	224	23,5	33,7	42,6	709	\$ 3.890	\$ 5.487
Jumbo	240	18,1	49,5	32,5	800	\$ 3.199	\$ 3.999
La Crianza	249	21	50,9	28,1	400	\$ 1.890	\$ 4.725
Mister Krispy	270	20	56	23,8	400	\$ 1.849	\$ 4.623
Super pollo	294	14,1	60,6	25	1000	\$ 3.290	\$ 3.290
Tekitos	230	22,6	39,9	37,5	1500	\$ 4.590	\$ 3.060
MEJOR							
PEOR							

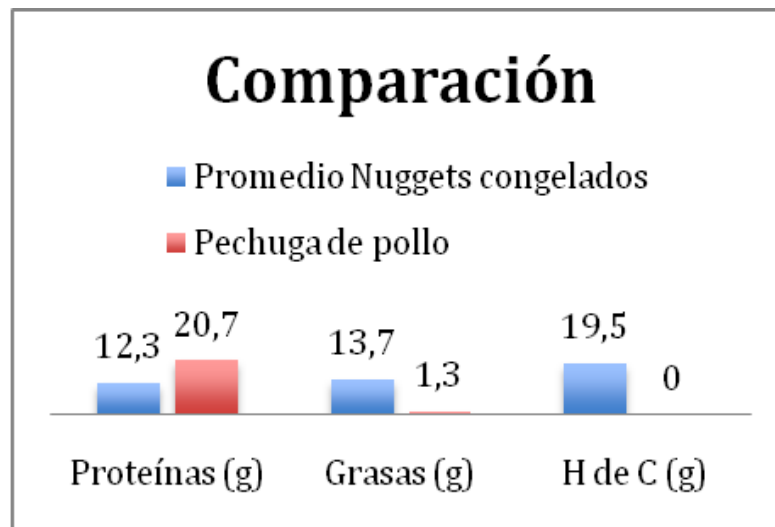
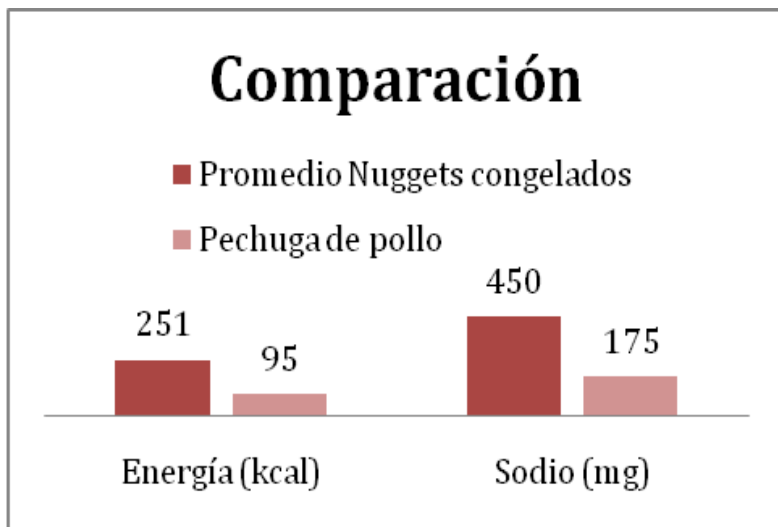
VI.- Resultados / Marcas comparadas

COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO - NUGGETS FRITOS

Marcas	Energía (kcal) Información Laboratorio	Proteínas (%) Información Laboratorio	Grasas (%) Información Laboratorio	H de C (%) Información Laboratorio	Unidades	Valor	Valor x Unidad
Burger King	257	25,2	44,4	30,3	12	\$ 2.100	\$ 175
Doggis	266	24,8	51,4	23,6	10	\$ 1.490	\$ 149
KFC	336	17,6	56,5	25,8	10	\$ 1.590	\$ 159
McDonald's	310	19	56	18,9	10	\$ 1.950	\$ 195
Tarragona	315	18,7	50,2	30,9	12	\$ 1.790	\$ 149
MEJOR							
PEOR							

VI.- Resultados

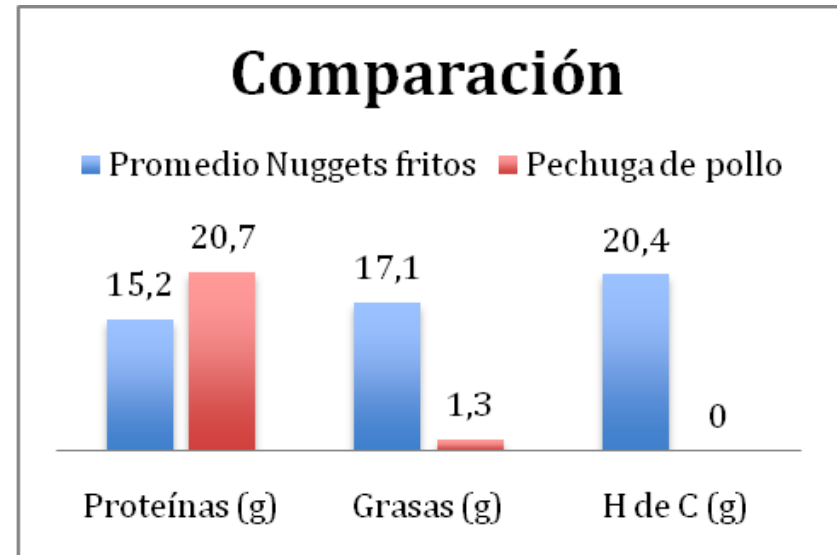
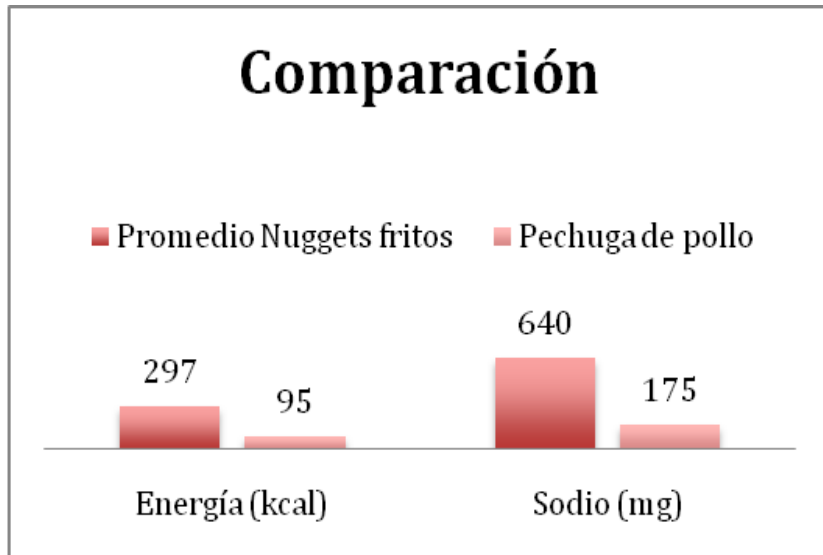
COMPARACIÓN NUGGETS CONGELADOS V/S PECHUGA DE POLLO



Comparación hecha en base a 100 gramos de pechuga de pollo marca Super Pollo

VI.- Resultados

COMPARACIÓN NUGGETS FRITOS V/S PECHUGA DE POLLO



Comparación hecha en base a 100 gramos de pechuga de pollo marca Super Pollo

VII.- Conclusiones

- Existe imposibilidad de realizar experimentación histológica, lo que impide saber cuál es la real composición de los nuggets, y conduce a tener que confiar en la declaración de ingredientes de los fabricantes.
- Falta de obligatoriedad del etiquetado nutricional, ya que en el caso de los nuggets comprados en la comida rápida esta información no es otorgada al consumidor. (sólo dos empresas de comida rápida tienen disponible esta información en la página McDonald's y Burger King)

VII.- Conclusiones

- No existe normativa específica en el Reglamento Sanitario de Alimentos que regule la formulación de los nuggets, lo más cercano a ello podrían ser quizás las hamburguesas las cuales no pueden tener más del 24% del total de sus calorías compuestas por grasa. Los nuggets, en la totalidad de los casos estudiados, sobrepasan este 24%.
- El perfil que se generó después del análisis de las muestras en laboratorio es representativo para casi todas las marcas, con algunas excepciones, donde tanto las grasas como los carbohidratos están en porcentajes más elevados que los informados por el fabricante en el etiquetado nutricional, en el caso de las proteínas sus porcentajes están disminuidos respecto a los que presenta el fabricante.

VIII.- Recomendaciones al consumidor

- Los nuggets no pueden reemplazar a un trozo de pollo en una dieta saludable bajo ninguna circunstancia. No se comparan en cuanto a proteínas (las cuales son elevadas en la pechuga de pollo), no se comparan en la cantidad de grasa que presentan (la pechuga de pollo es baja en grasas a diferencia de los nuggets) y finalmente no se comparan en carbohidratos (la pechuga de pollo y en general las carnes no poseen estos nutrientes y si es así es en una muy baja cantidad) ni en sodio (alto en nuggets)

VIII.- Recomendaciones al consumidor

- Los nuggets no son un alimento inofensivo para los consumidores, mucho menos para niños y adolescentes.
- Es imperativo darse cuenta de la distribución calórica real que presentan estos productos, donde casi en todas las muestras analizadas más del 50 % es grasa y también presentan un alto contenido de carbohidratos y sodio. Además, para ser un producto que se utiliza para reemplazar la carne de pollo, es muy bajo en proteínas, por lo que llama la atención que organismos de salud o ministerios (de Chile y Perú) utilicen los nuggets como una alternativa saludable.



ODECU

Estudio comparativo de productos a base de pollo congelados y listos para el consumo