

Salsas preparadas, un práctico toque *gourmet*

La población española toma 15 gramos diarios de salsas y, aunque tienen la cualidad de volver más apetitosos los alimentos, su aportación nutricional a la dieta dependerá de la frecuencia con la que se usen y la cantidad que se ponga en el plato

La palabra salsa proviene de la misma palabra latina (*salsa*), que significa "salada". En este caso, la etimología de la palabra nos da pocas pistas sobre su origen. Es posible, en todo caso, que su nombre guarde relación con una de las primeras salsas documentadas, el *garum*, una salsa de la época romana elaborada a base de pescado macerado con sal. Lo que sí se sabe con seguridad es que una salsa, como la mayor parte de los alimentos salados, estimula el gusto y hace más apetitoso el alimento al que acompaña.

La realidad es que hace unos años teníamos muy pocas salsas a nuestro alcance. A las pocas que se elaboraban en casa (el tomate frito, la mayonesa o la vinagreta), se podían añadir algunas compradas, pero incluso así su ofer-

ta era limitada. De hecho, a principios de los años sesenta, el número total de alimentos que se podían encontrar en las tiendas rondaba el centenar, mientras que hoy, en cualquier supermercado de tamaño medio, la oferta se amplía entre más de 30.000 productos distintos. El lineal dedicado a las salsas no es una excepción. Salsas que antes no sabíamos ni que existían (salsa barbacoa, salsa boletus, salsa mojo picón, salsa César, etc.) están en muchos hogares todos los días del año. Ello refleja la clara influencia de nuevas cocinas, la globalización de nuestro patrón de consumo y, sin duda, nuestro acelerado estilo de vida que nos quita tiempo para preparar en casa alimentos básicos, como la salsa de tomate e, incluso, la vinagreta.



¿QUÉ ES UNA SALSA?

La reglamentación vigente las define como cualquier preparado que resulte de la mezcla de distintos ingredientes comestibles y que, tras ser sometido al tratamiento culinario conveniente, se utilice para acompañar a la comida. Esta reglamentación distingue **cinco grupos** de salsas:

- ◆ Tomate frito.
- ◆ Kéetchup, *catsup* o *catchup*.
- ◆ Mayonesa o mahonesa y salsa fina.
- ◆ Mostaza.
- ◆ Otros tipos de salsas.

Sin embargo, la industria alimentaria diferencia las salsas en función de su proceso de elaboración:

- ◆ **Salsas emulsionadas.** Se emulsiona (o bate) un sólido en un líquido en el que no es soluble. Puede hacerse en frío (como la salsa mayonesa) o en caliente (como la salsa holandesa).
- ◆ **Salsas no emulsionadas.** Se produce por una mezcla de diferentes ingredientes sólidos y líquidos. En esta categoría, están el tomate frito, el kéetchup, la mostaza y cualquier otra salsa que haya sido elaborada sin emulsión.

Hoy por hoy, **la salsa de tomate es una de las más consumidas**. Su aparición en la cocina se sitúa en el siglo XVII, pero su producción industrial no se inició en España hasta mediados del siglo XX, según datos de la Asociación Española de Fabricantes de Salsas, Caldos y Sopas.

SU LUGAR EN LA DIETA

¿Conviene tomar salsas? La pregunta tiene más de una respuesta por tres razones principales. Primero, porque puede haber grandes diferencias nutricionales entre unas salsas y otras. Segundo, porque dependerá de la frecuencia y la cantidad de consumo. Tercero, porque depende de los alimentos a los que acompañen.

Así, cuando una pequeña cantidad de salsa vuelve más apetitoso un alimento saludable (como un plato de pasta integral), nadie dudará de la conveniencia de utilizarla. Pero también puede suceder al revés: podemos empeorar mucho el perfil nutricional de un plato tan sano como una ensalada si le añadimos varias cucharadas de una salsa rica en calorías y sal (como la salsa rosa).

Los ingredientes básicos de las salsas suelen ser el aceite y la sal. Aunque el consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad no observó una relación clara entre el consumo de aceite y el riesgo de obesidad, lo cierto es que el caso de las salsas es particular porque su contenido en sal es muy superior al que encontramos de aceite. Eso hace que sean más sabrosas y que nos cueste más limitar cuánta cantidad consumiremos de ellas.



En este sentido, aunque las salsas suelen tener una proporción considerable de sal y, en algunos casos, de grasas (como la mayonesa), **lo relevante** desde un punto de vista nutricional va a ser **la frecuencia** con que las usemos y **la cantidad** que nos pongamos en nuestros platos. No es lo mismo añadir dos veces por semana 10 gramos de mayonesa a un plato de judías verdes que utilizar cada noche 50 gramos de una salsa para pastas en unos espaguetis.

En el semáforo nutricional (ver tabla en la página 17), se observa que la mayonesa, la salsa rosa o la salsa brava (sucederá algo similar con el alioli) tienen muchas más grasas que el resto de salsas, con el mismo tamaño de ración. Asimismo, puede parecer que las salsas para pastas también tienen bastantes grasas, dado que en algunas casillas aparece el color amarillo del semáforo nutricional en este nutriente. No obstante, hay que recordar que el tamaño de ración es mayor en este grupo de alimentos (30 gramos, frente a los 15 gramos del tamaño de ración del resto de salsas) porque se emplea una mayor cantidad para preparar este tipo de platos.

En todo caso, lo cierto es que el consumo de salsas en adultos españoles no resulta preocupante. La última encuesta a una muestra representativa de la población española (encuesta ENIDE) indicó que tomamos unos **15 gramos diarios de salsas**. La cifra se obtiene de sumar las salsas preparadas (salsa de tomate, boloñesa, etc.) con la mayonesa (o

salsas similares) y con otras salsas que cada vez irrumpen con más fuerza en España, como el kéetchup, la salsa barbacoa, la mostaza o similares. Así, aunque es cierto que el mercado de salsas presenta un crecimiento constante, el consumo de salsas en adultos españoles no supone una de las principales preocupaciones para los expertos en nutrición.

Sucede algo distinto con los niños. La salsa de tomate preparada supone la **quinta fuente de sal** en su dieta, de entre los 200 alimentos distintos que evaluó la encuesta EnKid. Como el consumo de sal en los niños españoles es elevado y preocupante, tiene sentido aconsejar a los padres que o bien escojan salsas de tomate con menos sal o intenten que sus hijos consuman una menor cantidad de este producto en su día a día.

PROPIEDADES

La principal propiedad dietética de las salsas no es su aporte en nutrientes, dado que habría que tomar una muy alta cantidad de una salsa para cubrir con ella nuestros requerimientos nutricionales. **Su principal cualidad es su capacidad de volver más apetitosos los alimentos nutritivos**. Así, a modo de ejemplo, hay quien se resiste a comer un plato de coles de Bruselas, que pesa unos 225 gramos, a causa de su peculiar sabor. Sin embargo, casi nadie duda en calificar de exquisitez el mismo plato (saludable donde los haya) tras añadirle una pequeña cantidad de mayonesa.

En el semáforo nutricional (ver tabla en la página 17), se incluyen 20 tipos de salsas que se dividen en tres grandes grupos:

- Las “comodín”, como mayonesa, ketchup, salsa rosa, mostaza, salsa brava o barbacoa.
- Los aliños para ensaladas, como mostaza con miel, salsa de yogur, César, especial para ensaladas o salsa cóctel.
- Las salsas para pastas, como la carbonara, el pesto, las cuatro quesos, napolitanas o boloñesas.

El tamaño de las raciones incluidas en el semáforo nutricional es diferente según el tipo de salsas. Así, una ración de **salsa de tomate** equivale a 30 gramos, mientras que una ración de mayonesa, mostaza o salsa César -por ejemplo- está fijada en 15 gramos, la mitad. Esto es así porque la cantidad de mayonesa, mostaza o salsa César que necesitamos para aderezar una ensalada o acompañar un canapé es mucho menor que la que empleamos de salsa de tomate para preparar un guiso o un plato de pasta.

En cualquier caso, la primera salsa que se debe mencionar es la salsa de tomate, dado que goza de mala fama en ciertos ámbitos, bien por su contenido en sal o por su aporte en azúcares. Lo cierto es que si observamos el semáforo, podremos constatar que es mucho más saludable de lo que se cree y que el consumo habitual de esta salsa no va a desequilibrar la alimentación, salvo si la ración utilizada es

muy alta. Es lo que sucede en los niños, en los que se observa que esta salsa supone una de las principales fuentes de sal en su dieta. Por fortuna, disponemos en el mercado de salsas de tomate bajas en sodio que resultan una alternativa muy recomendable.

De entre el resto de salsas que se han incluido en la misma categoría que la salsa de tomate (las “comodín”) merecen una mención aparte la mayonesa, la salsa rosa o la salsa brava, por su contenido en grasas. Si no se respeta el tamaño de la ración o las consumimos varias veces por semana, es probable que desequilibren la alimentación por su notable contenido en grasas. No debemos olvidar, además, que estas salsas vuelven mucho más sabrosos los platos, algo que puede hacer que comamos más cantidad de alimento del que hubiéramos consumido de no haberlas añadido.

En cuanto al grupo “aliño para ensaladas”, el semáforo nutricional solo se “enciende” en las grasas totales para la salsa César (que se elabora con aceite, queso y huevo) y en las grasas saturadas para la salsa cóctel (por su contenido en aceite vegetal y yema de huevo).

En las **salsas para pastas**, destaca el notable aporte de grasas totales y el elevado contenido de grasas saturadas de la salsa carbonara. No sorprende, ya que entre sus principales ingredientes destacan la panceta, el tocino de cerdo y la nata. Es una salsa, por tanto, muy sabrosa y de agradable textura que vale la pena reservar para ocasiones especiales. Cualquier salsa de queso o elaborada con queso (como la salsa al pesto) también aportará bastantes grasas totales y grasas saturadas, así que conviene moderar su consumo, sobre todo, si se padece hipercolesterolemia, diabetes tipo 2 u obesidad. Por último, el contenido de sal en las salsas con queso o en la salsa boloñesa es destacable, por lo que cualquier persona con hipertensión arterial o problemas cardiovasculares hará bien en reservarlas para contadas ocasiones.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS SALSAS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

El tamaño de la ración es diferente según el tipo de salsas. La razón es que la cantidad de mayonesa, mostaza o salsa César que necesitamos para aderezar una ensalada o acompañar un canapé es mucho menor que la que empleamos de salsa de tomate para preparar un guiso o un plato de pasta.

	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
LAS INCONDICIONALES										
Salsa de tomate (una ración, 30 gramos)	23,1	1,2	1,6	2,3	0,2	1,2	0,8	0,8	0,4	6,7
Salsa de tomate “light” (una ración, 30 gramos)	19,5	1,0	1,1	1,6	0,2	0,8	1,1	1,2	0,4	6,7
Salsa de tomate baja en sodio (Sannia) (una ración, 30 gramos)	21,0	1,1	1,4	2,0	0,2	1,0	1,1	1,2	0,0	0,0
Mayonesa (una ración, 15 gramos)	83,0	4,2	9,2	13,1	1,3	6,5	0,0	0,0	0,1	1,7
Mayonesa “light” (una ración, 15 gramos)	39,0	2,0	3,9	5,6	0,5	2,5	0,3	0,3	0,1	1,7
Ketchup (una ración, 15 gramos)	16,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	3,4	0,4	6,7
Ketchup “light” (una ración, 15 gramos)	8,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,4	0,3	4,5
Salsa rosa (una ración, 15 gramos)	70,0	3,5	7,0	10,0	3,0	15,0	3,1	3,4	0,3	5,0
Mostaza (una ración, 15 gramos)	12,0	0,6	0,4	0,6	0,1	0,5	0,4	0,4	0,5	8,3
Salsa brava (una ración, 15 gramos)	82,7	4,1	8,9	12,6	1,3	6,5	0,0	0,0	0,1	1,7
Salsa barbacoa (una ración, 15 gramos)	14,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	1,0	0,3	5,2
ALIÑO PARA ENSALADAS										
Salsa de yogur (una ración, 15 gramos)	33,0	1,7	2,7	3,9	0,3	1,5	1,2	1,3	0,1	1,7
Salsa César (una ración, 15 gramos)	62,0	3,1	6,2	8,9	0,4	1,8	1,7	1,8	0,4	6,7
Salsa especial ensaladas (una ración, 15 gramos)	47,7	2,4	4,4	6,3	0,3	1,7	1,2	1,3	0,2	2,5
Salsa Cóctel (una ración, 15 gramos)	51,0	2,6	5,1	7,3	2,5	12,5	3,1	3,4	0,3	5,0
SALSAS PARA PASTAS										
Salsa carbonara (una ración, 30 gramos)	92,2	4,6	9,0	12,8	5,3	26,4	0,6	0,7	0,1	2,3
Salsa al pesto (una ración, 30 gramos)	133,3	6,7	13,3	19,0	1,7	8,5	0,6	0,7	0,1	2,3
Salsa de queso (una ración, 30 gramos)	218,4	10,9	4,0	5,7	1,8	9,0	0,1	0,1	0,6	10,4
Salsa boloñesa (una ración, 30 gramos)	33,6	1,7	2,3	3,3	0,8	3,9	0,8	0,9	0,5	8,5
Salsa napolitana (una ración, 30 gramos)	77,7	3,9	0,8	1,2	0,1	0,6	1,6	1,8	0,4	6,3

*Semáforo nutricional de 20 tipos de salsas preparadas, según una ración de consumo. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g. de grasa, 20 g. de grasa saturada, 90 g. de azúcares y 6 g. de sal. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

SUGERENCIAS DE COMPRA



La salsa que no debe faltar en la cocina

Es imprescindible que en nuestra despensa siempre haya una **salsa de tomate** de calidad, ya que sus aplicaciones son numerosas. Con una salsa de tomate, podemos elaborar la base de un sofrito para preparar un guisado de carne, sopas y cremas o utilizarla como condimento de cocidos de legumbres. Es apropiada como acompañamiento de platos de pasta y de arroz, para enriquecer carnes y pescados asados, o como base de la salsa de albóndigas y de filetes rusos. Es fundamental, además, para elaborar pistos de verduras y muy práctica para untar en un bocadillo o una hamburguesa. Las posibilidades y utilidades son numerosas.

La mejor para acompañar a la pasta

Hay varias posibilidades, dependiendo de los gustos, del tipo de pasta y de si queremos hacer que la pasta sea un plato único del menú. Con la **salsa napolitana**, que es salsa de tomate aromatizada con hierbas (como el orégano o la albahaca), conseguiremos un plato de pasta del gusto de casi todo el mundo. Pero si preferimos hacer un menú de plato único, más contundente, la mejor opción sería acompañar la pasta con una **salsa boloñesa**, que en verdad es un guiso de carne picada con salsa de tomate, contundente y nutritivo.

Otra posibilidad, sobre todo si nos gustan los gratinados, es acompañar el plato de pasta con una **salsa bechamel** y una pizca de queso rallado para gratinar en el horno (podemos agregar a esta salsa un salteado de setas, o unos trocitos de panceta salteada o de jamón cocido). Si nos gusta el sabor auténtico italiano, debemos probar la pasta con **salsa al pesto**: albahaca, piñones y aceite hacen de esta salsa un auténtico placer mediterráneo.

La mejor salsa para un asado

Es la que recuperamos de los propios jugos del asado, los que se producen durante el horneado del alimento junto con el aceite, las hierbas aromáticas y las hortalizas que hayamos utilizado. Esta mezcla le conferirá a la carne un sabor y una textura únicos. Otra opción muy interesante son las salsas que potencian el sabor de los asados, tanto en el horno como en la barbacoa. La mejor para cualquier asado -independientemente de si es carne, pescado o marisco- es la **salsa chimichurri**, una mezcla de varias especias con aceite, vino y un poco de vinagre o limón con el que se unta el género que vayamos a asar. Tenemos también la **salsa barbacoa**, que se utiliza sobre todo para carnes y aves y que da un sabor ahumado y muy característico a los asados americanos. Si estamos buscando salsas para acompañar las carnes y pescados una vez que han sido asados, podemos recurrir a las **salsas de acompañamiento**, como la de setas, la reducción de Pedro Ximenez, la de pimienta verde y las salsas de queso; y para los pescados y mariscos, la principal es la mayonesa y sus derivadas, como la salsa rosa o salsa cóctel.



La mejor para carnes

Si vamos a elaborar un guiso, la salsa básica es el sofrito elaborado a partir de una **salsa de tomate**. Si la carne es cocida, la salsa de tomate con pimientos es un manjar. Si la carne está asada, la **salsa barbacoa** es una de las más utilizadas, aunque también podemos optar por una **salsa de mostaza y miel**, que nos dejará impactados si nos gustan las combinaciones de sabores y aromas agrídulces. Si la carne fuese elaborada a la plancha o a la parrilla, las opciones son más amplias, dependiendo de nuestros gustos. Acertaremos con **salsa de queso azul**, **salsa de pimienta verde**, salsa de Pedro Ximenez o **al Oporto** y **salsa de boletus**.



La mejor para niños

Desde un punto de vista dietético-nutricional, la mejor salsa para los niños es la **salsa de tomate baja en sodio**, ideal para acompañar, en dosis moderadas de unos 30 gramos (dos cucharadas soperas), los platos que menos les apetezcan o también los alimentos ricos en carbohidratos como arroces, macarrones o espaguetis (que es mejor que sean integrales).

La más baja en sal

De entre las salsas analizadas, la que menos sal aporta (por ración) es la **salsa de tomate baja en sodio**. Dado el elevado número de salsas disponibles en el mercado, en el semáforo no se han incluido otras salsas etiquetadas por el fabricante como "**bajas en sodio**", así que es posible que muchas otras salsas también contengan cantidades pequeñas de este mineral. En tal caso, conviene revisar, sobre todo, el aporte en grasas de la salsa en cuestión (una mayonesa puede ser baja en sal, pero será rica en grasas, salvo si se indica que también es "baja en grasas").

La que menos grasas tiene

Aunque pueda sorprender a mucha gente, lo cierto es que las salsas que menos grasa aportan son el **kétchup** y la **mostaza**. Esto se justifica porque en su elaboración, a diferencia de lo que ocurre en la mayor parte de salsas, la grasa o el aceite no es uno de sus ingredientes principales. La mostaza contiene una cantidad de sal que, en caso de consumirla de forma habitual, puede desequilibrar la alimentación. Una ración de kétchup, sin embargo, aparece en verde en los nutrientes evaluados por el semáforo nutricional. Desde un punto de vista nutricional, no habrá problema en incluir kétchup en los menús de adultos o niños, siempre que su consumo no sea excesivo (no más de una cucharada sopera al día).

La más especial para preparar ensaladas

De entre las muchas preparaciones posibles para condimentar una ensalada, hay una salsa que goza de fama mundial: la **salsa César**. No obstante, en el mundo de los aliños hay casi tantos gustos como paladares. Las opciones van desde una sencilla **salsa vinagreta** (compuesta por aceite, vinagre y sal) o de una vinagreta guarnecida con trocitos de verduras o de frutas, hasta la **salsa de mojo picón** si la ensalada tiene trocitos de patata cocida. Por supuesto, si la ensalada tiene pescado, marisco o huevos cocidos entre sus ingredientes, las elecciones más apetitosas son la **mayonesa**, la **salsa tártara** y la **salsa rosa**.



Apuntes para el ahorro



Existen, como hemos visto, muchas salsas en el mercado. La variedad -de tipos, formatos y marcas- es cada vez más notable. No obstante, si las dividimos en grupos, es posible tomar nota de algunos datos para el ahorro. Las siguientes son algunas ideas para no perderse entre los precios y las opciones:



› **MAYONESAS.** El precio medio ronda los 4,50 euros el kilo. La más económica es Eroski Basic (un poco más de 2 euros el kilo), mientras que la más cara, Ybarra con aceite de oliva, supera los 6,50 euros el kilo. Además de las marcas, el tamaño del bote condiciona el precio. Cuanto más grande es el recipiente, más se ahorra, incluso en la misma marca. Por ejemplo, el kilo de mayonesa Hellmans, en bote de 225 g, cuesta más de 5 euros; en bote de 450 g apenas supera los 4 euros y en bote de 825 g cuesta 3,70 euros. Cuando escogemos bolsitas pequeñas individuales (de la marca Prima, por ejemplo), el precio sube hasta los 9 euros el kilo. Si queremos mayonesas ligeras, las opciones más asequibles son Ybarra y Eroski Sannia.



› **KÉTCHUP.** El precio medio es de unos 3,80 euros el kilo. Entre las opciones más baratas encontramos Eroski Basic y Orlando. Ambas se comercializan a menos de 1,80 euros el kilo, aunque este precio de la salsa Orlando corresponde al bote más grande, de casi 2 kilos. Nuevamente, el tamaño del recipiente influye en el precio final del producto. Esto se aprecia en todas las marcas. El kilo de salsa kétchup Heinz, por ejemplo, cuesta algo más de 6 euros cuando escogemos el bote de 250 g, mientras que si elegimos el envase de 570 g, su precio no supera los 4,80 euros el kilo. Las bolsitas individuales de Prima, al igual que en la mayonesa, cuestan 9 euros el kilo. La kétchup Eroski Sannia es la opción más económica entre las salsas con menor cantidad de azúcar.



› **MOSTAZAS.** El precio medio ronda los 7 euros el kilo, aunque hay notables diferencias entre las marcas más caras y las más baratas. La horquilla de precios es mucho más amplia que la de las mayonesas o las salsas kétchup. Entre las opciones más económicas, encontramos Eroski y Orlando (menos de 3 euros el kilo) y entre las más caras, Maille, con su mostaza a la antigua, que cuesta casi cuatro veces más. El estilo de mostaza incide en su precio: es más económica la americana que la de Dijon o Meaux.



› **SALSAS BARBACOA, ROSA Y BRAVA.** El precio medio de estas salsas es de 5,60 euros el kilo, y no se aprecia grandes diferencias de precio entre ellas. Las opciones más económicas, a menos de 3 euros el kilo, son las salsas barbacoa y brava de Eroski y la salsa brava de Orlando. Entre las elecciones más costosas, destacan las salsas barbacoa y rosa de Heinz.



› **ALIOLI.** El precio medio del alioli ronda los 6 euros el kilo, y es allí -entre los 5 y 6 euros- donde se sitúa la mayor parte de las marcas. Entre las más caras, encontramos al alioli de Heinz (casi 9 euros el kilo) y al COOSUR (7 euros el kilo). Entre las más económicas, Eroski (3,70 euros el kilo) y Chovi (a poco más de 5 euros).



› **SALSAS EXÓTICAS Y PICANTES.** La salsa tabasco es una de las más caras que podemos encontrar (de media, unos 40 euros el litro). Sin embargo, también es una de las que más rinde en la cocina, ya que apenas se usan unas gotas para dar un poco de sabor. Más económicas -aunque concebidas para un uso similar- son las salsas *worcestershire* (20 euros), *teriyaki* (15 euros), la de jalapeño o chipotle (poco más de 12 euros). En este grupo, también encontramos la salsa de soja y la salsa *wok*. Su precio medio es de 13,50 euros por litro, aunque encontramos grandes diferencias entre las más caras (Tiger baja en sal, a 18,70 euros el litro) y las más baratas (La Oriental, a 8,60 euros).



› **VINAGRETAS Y CREMAS BALSÁMICAS.** La base de estas salsas -el vinagre- es un ingrediente económico que, además de dar sabor, conserva los alimentos. Como admite numerosas combinaciones -con frutas, con hierbas, con aceites, especias y salsas-, es bastante habitual preparar las vinagretas en casa. No obstante, en el mercado hay unas cuantas opciones -de gustos y consistencias- listas para probar. Algunos ejemplos son la vinagreta de mostaza y la de frutos secos, la salsa vinagreta balsámica, las cremas balsámicas de frambuesa, de Módena o de trufa y la vinagreta de manzana, entre muchas otras. Las vinagretas y salsas balsámicas (más líquidas) son más económicas que los preparados cremosos. Podemos encontrar salsas balsámicas por menos de 4,50 euros el litro (Eroski) o vinagretas por menos de 9 euros el litro (Prima). La vinagreta más cara es Borges (más de 11,50 euros el litro). El precio medio de la cremas es superior: ronda los 12 euros por litro. Las opciones más costosas (Borges, Carbonell) se colocan en los 14 euros, mientras que las más baratas (Eroski Selectia) no superan los 10,50 euros el litro. En cualquier caso, la diferencia de precios entre vinagretas y cremas balsámicas no se siente demasiado en el bolsillo, ya que el uso que se le da a unas y a otras es muy diferente. Usamos más cantidad de las más baratas (para aliñar ensaladas, por ejemplo) y mucho menos de las cremas, que sirven más para dar un toque de sabor o decorativo en el plato.



› **SALSAS PARA PASTA.** Las opciones para maridar con pasta, como se aprecia en la guía (y en el mercado), son muchas. También son muy diferentes, tanto en sabor como en precio. Los pestos son los más caros (cuestan entre 10 y 14 euros el kilo). Las salsas de tomate que ya vienen condimentadas y preparadas, es decir, las de "abrir y calentar", son bastante más caras que las básicas. Pueden llegar a triplicar su precio, incluso más. La salsa boloñesa más onerosa (Garofalo) es 6 veces más costosa que la salsa de tomate más barata. La boloñesa de Knorr y la napolitana de Eroski son las más económicas. El precio de las salsas carbonara, de queso o de setas es similar a las salsas de tomate preparadas. Entre las más económicas, encontramos a la salsa carbonara de Eroski y la salsa 3 quesos de Eroski (ambas a menos de 3,70 euros el kilo), y entre las más costosas, la carbonara y la de setas silvestres de Knorr (6,75 euros el kilo).



› **OTRAS SALSAS ELABORADAS.** Salsa tártara, roquefort, pil pil, vizcaína, de pimienta verde, de chipirón, de quesos selectos... Los ingredientes, la preparación o la singularidad de estas salsas inciden en que cuesten más que las anteriores. Un claro ejemplo es la salsa de *piparra*, cuyo precio supera los 21 euros el kilo, o la de queso de Cabrales, que cuesta unos 12 euros el kilo.