

# Unas son mucho más calóricas y saladas que otras

a



Cuando ante un plato de patatas fritas, salchichas, hamburguesas, filete, pescado, pasta, ensalada o verdura nos planteamos consumirlo junto con un determinado tipo de salsa, pensamos preferentemente en las más populares: mayonesa, mostaza o ketchup. Pero el mercado ofrece otras opciones, entre ellas las salsas alioli, cocktail, roquefort, barbacoa o al curry. **CONSUMER EROSKI ha llevado al laboratorio dos muestras de cada una de estas salsas, lo que hace un total de 16 productos, para compararlas en todo lo que –al margen de características organolépticas como sabor, aroma, color y textura– pudiera ayudar a elegir entre una y otra con conocimiento de causa.**

La conclusión más relevante es que las diferencias entre salsas distan de ser nimias: la mayonesa y la salsa alioli contienen mucha más grasa y aportan siete veces más calorías que el ketchup o la salsa barbacoa; la mostaza tiene más del doble de sal que la barbacoa o el ketchup, y siete veces más que la mayonesa o la salsa cocktail, y el ketchup es el do-

ble de salado que la alioli y el triple que la mayonesa. Conviene estar informado al respecto, y no sólo para elegir en un determinado momento una u otra salsa sino para incorporar a los platos menos cantidad de las salsas más calóricas y saladas. Dado el sabor tan intenso de todas ellas, es usarlas en pequeñas cantidades, para no modificar en exceso el sabor original del alimento que aderezan y para evitar acostumbrar al paladar a sabores tan pronunciados. Por otra parte, las personas diabéticas, las hipertensas y las que sigan dietas bajas en calorías, han de moderar o incluso evitar el consumo de estas salsas.

## ¿Mejor la salsa casera?

Una opción para este perfil de consumidores es elaborar ellos mismos las salsas. Porque el dilema no sólo concierne a la elección de una u otra salsa industrial, sino también a la posible conveniencia de consumir preferentemente salsas caseras, elaboradas en el propio hogar del consumidor. Porque las salsas industriales, hay que decirlo, contienen una amplia gama de aditivos (desde conser-



### Mayonesa y alioli aportan siete veces más calorías que ketchup o barbacoa, y la mostaza tiene más del doble de sal que el ketchup

vantes, estabilizantes y emulsionantes –los más empleados–, hasta aromas y colorantes) de los que las caseras carecen, y estas últimas, normalmente tienden a ser menos saladas que las salsas comerciales, que utilizan la sal además de como saborizante, como conservante. La mayoría de las salsas industriales recurren a abundantes aditivos relacionados con el sabor y la textura del producto, lo que da a entender que esos ingredientes que los consumidores emplearían con generosidad en su casa para elaborar la salsa son utilizados por la industria en mucho menor cantidad.

#### Diferencias también notables entre salsas del mismo tipo

La mayonesa Calvé tiene casi el doble de agua y aporta –cada cien gramos– 117 calorías menos que la de Ybarra; la salsa roquefort Gautschi sale a 17 euros el kilo, cuatro veces más que la también roquefort Ybarra si bien tiene más queso que esta última; la salsa barbacoa Calvé carece de benzoico como conservante, mientras que

la de Ybarra tiene 466 ppm, partes por millón de este aditivo; o, por último, la alioli Devos Lemmens utiliza aroma de ajo al carecer de este ingrediente mientras que en la alioli Ybarra el ajo es el tercer ingrediente en importancia.

Para quienes consumen con mayor frecuencia estas salsas comerciales, el factor precio puede ser importante: las más baratas son el ketchup y la mostaza (salen en torno a los 2 euros el kilo) y las más caras, la roquefort (la más barata de las dos estudiadas sale a 4,3 euros el kilo, pero la más cara sale a 17 euros), la salsa al curry y la barbacoa, ambas en torno a los 5 euros el kilo.

Sólo se ha detectado una irregularidad importante: la salsa cocktail Musa incumple la normativa al contener (si bien en cantidad modesta) un aditivo, precisamente el benzoico, que no declara en su lista de ingredientes. Pero son varias las muestras en que el ingrediente que da nombre al producto no encabeza la lista de ingredientes. Por otra parte, los análisis microbiológico y de detección de

#### Aditivos, muchos

Se ha comprobado si las 16 salsas contenían sórbico y benzoico, dos conservantes muy utilizados en estos productos que utilizan, además, otros muchos aditivos. Ácido sórbico (y sus sales; E-200 al E-203) y ácido benzoico (y sus sales; E-210 al E-213) impiden el crecimiento de la mayoría de los microorganismos que atacan a los alimentos. El sórbico inhibe el crecimiento de mohos y levaduras y el benzoico es antibacteriano y antifúngico. La presencia de ambos, habitual en salsas, quesos, bebidas, embutidos y derivados del huevo, se permite en salsas emulsionadas con una proporción de grasa superior al 60%, en cantidades de hasta 1.000 ppm (partes por millón) si utiliza sólo sórbico, de hasta 500 ppm si contiene sólo benzoico y de hasta 1.000 ppm si se combinan ambos. Para las salsas con menos del 60% de grasa, los máximos son de 2.000 ppm si emplea sólo sórbico, de 1.000 ppm si tiene sólo benzoico y de 2.000 ppm si usa los dos aditivos. En las salsas no emulsionadas y en la mostaza se permiten hasta 1.000 ppm para la suma de benzoico y sórbico. Sólo las dos mayonesas, la alioli Devos Lemmens, la roquefort Gautschi, la curry Calvé y la mostaza Prima carecían tanto de ascórbico como de benzoico. Utilizan sórbico las salsas Ybarra alioli, cocktail, roquefort y curry; la barbacoa Calvé y la mostaza Musa, mientras que se detectaron los dos conservantes en la cocktail Musa, la barbacoa Ybarra y los ketchups Orlando y Prima. Ninguna de las que añaden estos conservantes lo hace en cantidad superior a la permitida, pero la cocktail Musa incumple la norma al incorporar benzoico y no declararlo en su etiqueta.



transgénicos demostraron que las 16 salsas se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario y que carecían de ingredientes genéticamente modificados. Y están libres de gluten (podría haberse empleado en los aditivos de estas salsas algún ingrediente con gluten) por lo que pueden ser consumidas por personas celíacas. Y en todas las salsas en las que el aceite es ingrediente principal, se emplean aceites de origen vegetal, con predominio de grasas insaturadas (más del 80% de la grasa), lo que las convierte en más saludables que si usaran otro tipo de grasas.

### Pueden hacerse tres grupos

Estos ocho tipos de salsa pueden clasificarse en tres grupos: en el primero figuran la

mayonesa y la salsa alioli, que son las más grasas (entre el 66% y el 82% del producto es grasa) y energéticas (entre 607 y 748 calorías cada cien gramos).

En el segundo grupo, en el que figuran las salsas cocktail, roquefort y al curry, el agua representa casi la mitad del producto, por lo que tanto su aporte de grasa (del 25% hasta el 43%) como el energético (entre 286 y 430 calorías cada cien gramos) son menores.

Y en el tercer grupo están el ketchup, la mostaza y la salsa barbacoa, que no emplean aceite y cuyo contenido graso (entre el 0,5% y el 4%) y aporte energético (ninguna de ellas alcanza las 100 calorías cada cien gramos) son muy modestos.



TIPO DE SALSA	MAYONESA		ALIOLI		COCKTAIL		ROQUEFORT	
	YBARRA	CALVÉ	DEVOS & LEMMENS	YBARRA	YBARRA	MUSA	GAUTSCHI	YBARRA
Marca								
Precio (euros/kilo)	3,68	3,11	4,06	4,24	3,33	2,98	17,04	4,34
Formato (ml)	225	225	300	225	225	225	125	225
Humedad (%)	15,7	29,3	13,5	23,1	41,7	43,8	51,8	54,6
Proteína (%)	1,2	0,6	1,1	1,5	1,1	1,1	3,6	1,1
Grasa (%) <sup>1</sup>	78,6	65,7	81,5	68,8	38,5	42,9	32,8	35,2
Saturados (%)	11,6	16,4	8	11,6	12	16,4	19,2	12,9
Insaturados (%)	88,4	83,6	92	88,4	88	83,6	80,8	87,1
Hidratos de carbono (%)	3	3,3	2,4	4,5	15,9	9,7	8,7	6,7
Valor Calórico (Kcal/100g)	724	607	748	643	415	429	344	348
Tipo de aceite <sup>2</sup>	Girasol	Soja	Aceites vegetales	Girasol	Girasol	Soja	Girasol	Girasol
Sodio (mg/100g) <sup>3</sup>	300		500		300		900	
Ácido sórbico (ppm) <sup>4</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	797	890	868	Ausencia	1.599
Ácido benzoico (ppm) <sup>5</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	424	Ausencia	Ausencia
Gluten <sup>6</sup>	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
OGM <sup>7</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

(1) En las salsas barbacoa, mostaza y ketchup, debido a su escaso contenido graso, no se han comprobado la proporción de grasas saturadas e insaturadas. (2) Tipo de aceite: en todos los casos se ha utilizado aceite de origen vegetal. (3) Sodio (%): dato bibliográfico. (4) Ácido sórbico: conservante capaz de inhibir la mayoría de los microorganismos comunes que pueden atacar a los alimentos causando su deterioro. (5) Ácido benzoico: conservante empleado como agente antibacteriano y antifúngico. Cantidad máxima permitida de aditivos: para las salsas emulsionadas con un porcentaje de grasa superior al 60% se permite un máximo de 1.000 ppm para sórbico, de 500 ppm para el benzoico y de 1.000 ppm si combinan

## En Síntesis

Ketchup, mostaza y salsa barbacoa, por tanto, son las menos calóricas y las que con menos reservas pueden consumir quienes vigilan su peso.

### ¿Salsa viene de sal?

Podría ser, porque la mayoría de estas salsas tienen mucha sal. El consumo excesivo de sal (directamente relacionado con la hipertensión, a su vez vinculado a un mayor riesgo ante infartos y enfermedades cardiovasculares) es uno de los más importantes problemas de salud causados por los hábitos alimentarios. A quien deba controlar su ingesta de sal y sin embargo le guste consumir estas salsas (los datos sobre contenido en sodio son bibliográficos), le conviene saber que la mostaza (2.200 mg de sodio cada cien gramos de salsa), la salsa roquefort y

ketchup (ambas tienen unos 900 mg/100 g), la salsa barbacoa (800 mg/100 g) y la de curry (720 mg/100 g) son las menos aconsejables, por más saladas, y que las que puede consumir más despreocupadamente son la mayonesa y la salsa cocktail, que sin embargo tienen unos nada despreciables 300 mg de sodio cada cien gramos. En posición intermedia se encuentra la salsa alioli, con sus 500 mg/100 gramos.

Los expertos en nutrición y salud recomiendan que el consumo de sal no supere los 6 gramos diarios, lo que equivale a sólo 2 gramos de sodio. Dicho de otro modo: quien consume 50 gramos de ketchup, o 20 gramos de mostaza, ya ha ingerido la cuarta parte de sal que como máximo debería consumir en todo el día. ◀

■ Se han analizado dos muestras de ocho tipos de salsa de mesa envasada. Las más baratas son ketchup y mostaza (en torno a 2 euros el kilo) y las más caras, la de roquefort (una a 4,3 euros el kilo, y la otra a 17 euros), salsa al curry y barbacoa, ambas a unos 5 euros el kilo. El precio de mayonesas y salsas cocktail y alioli es intermedio.

■ Más saladas que las caseras, contienen aditivos que, en ciertos casos, sirven para reducir el contenido de ingredientes característicos de cada tipo de salsa, esos que emplean los consumidores para elaborar salsas caseras.

■ Son muy diferentes entre sí: mayonesa y salsa alioli aportan siete veces más calorías que ketchup o salsa barbacoa, y la mostaza tiene más del doble de sal que el ketchup. E incluso las muestras de un mismo tipo de salsa tienen diferencias notables.

■ Es mejor consumirlas en pequeñas cantidades, y no sólo por la sal y las calorías, sino para no modificar en exceso el sabor del alimento que acompañan y para no acostumbrar al paladar a sabores tan pronunciados.

■ En todas las salsas en las que el aceite es ingrediente principal, se emplean aceites de origen vegetal, lo que las convierte en más saludables que si usaran otras grasas.

Información pormenorizada sobre cada una de las 16 muestras analizadas, en: [www.consumer.es/salsas](http://www.consumer.es/salsas)



CURRY		BARBACOA		MOSTAZA		KETCHUP	
5,41	4,96	4,77	5,05	2,33	2,03	1,96	2,1
225	250	225	250	300	320	300	340
50,6	58,2	81,3	76,3	80,3	81,4	75,4	72,4
1,7	0,4	1,4	1,2	4	3,4	1,1	1,4
36,3	25,2	0,7	0,5	3,9	4	0,4	0,4
11,2	8	-	-	-	-	-	-
88,8	92	-	-	-	-	-	-
8,9	14,5	13,8	19,7	7,2	8,3	19,6	21,9
369	286	67	88	80	83	86	97
Girasol	Aceites vegetales	No se añade	No se añade	No se añade	No se añade	No se añade	No se añade
720		800		2.200		900	
1.419	Ausencia	376	949	Ausencia	559	155	405
Ausencia	Ausencia	466	Ausencia	Ausencia	Ausencia	720	493
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

ambos conservadores. Para las salsas emulsionadas con un porcentaje de grasa inferior al 60% las cantidades máximas permitidas son de 2.000 ppm si utiliza sórbico, de 1.000 ppm si presenta benzoico y de 2.000 ppm en el caso de emplear ambas. En las grasas no emulsionadas y la mostaza se permite un total de 1.000 ppm para la suma de los dos aditivos. (6) Gluten: componente proteico de cereales como trigo, avena, cebada, centeno y triticale; potencialmente alergénico en personas que no lo toleran. (7) OGM: Organismos modificados genéticamente.