



CALDOS DE POLLO: LÍQUIDOS Y DESHIDRATADOS

Los cubitos deshidratados son similares a los caldos líquidos y salen mucho más baratos

EN LO NUTRICIONAL SON PARECIDOS. LOS DESHIDRATADOS, QUE GUSTARON MÁS EN LA CATA, NO SON MÁS SALADOS PERO TIENEN ADITIVOS, MIENTRAS LOS CALDOS LÍQUIDOS CARECEN DE ELLOS

Se han analizado 7 muestras de caldo de pollo que también contienen vegetales, tres de las cuales son pastillas deshidratadas (Knorr, Avecrem y Maggi) comercializadas en envases de cartón, y cuatro (Knorr, Gallina Blanca, Aneto y Don Simón) caldos líquidos UHT envasados en brik de un litro. Todos ellos pueden conservarse a temperatura ambiente varios meses, pero una vez abiertos, los líquidos deben mantenerse en el frigorífico durante no más de cuatro días.

Estos caldos pueden tomarse tal cual, pero también se usan como condimento para arroces, pastas, potajes, guisos, salsas de carne o pescado. Si se consumen como cal-

do templan el estómago y ayudan a combatir el apetito, mientras que en su uso como condimento aportan sabor a los platos. Pero apenas tienen interés nutritivo, son bastante salados y los deshidratados (que no los líquidos) contienen muchos aditivos, sobre todo saborizantes.

Para comparar precios y características nutricionales de ambos tipos de caldo, se calculó el coste de preparar un litro de caldo con las pastillas deshidratadas siguiendo las indicaciones del fabricante, dos para un litro en todos los casos. Con cada envase de cubitos Knorr y Avecrem (12 unidades) se preparan 6 litros de caldo y con el de Maggi (24 pastillas), se consiguen 12 litros. Como cabía esperar, las diferencias en precio son enormes: un litro de caldo con pastillas deshidratadas cuesta de media 0,20 euros, mientras que el coste de los caldos líquidos en brik fue 2,02 euros de media por litro, diez veces más. Maggi (sale a 0,13 euros el litro) es el más barato. La muestra más cara fue Aneto (3,3 euros), 25 veces más que Maggi y 13 veces más que los otros dos deshidratados. Gallina Blanca (1,71 euros) y Don Simón (1,59 euros), ambos caldos líquidos, cuestan casi la mitad que Aneto pero siguen siendo mucho más caros que los deshidratados.

PRODUCTO	KNORR	AVECREM (Gallina Blanca)	MAGGI	KNORR	GALLINA BLANCA	ANETO	DON SIMÓN
Denominación de venta	Caldo deshidratado de pollo con verduras	Caldo de pollo, producto deshidratado	Caldo de pollo deshidratado	Caldo de la abuela pollo con verduras	El caldo de pollo	Caldo de pollo	Caldo de pollo con jamón de jabugo
Alegaciones nutricionales	"-30% sal", "sin conservantes"	-	-	"Menos grasa más sabor", "este caldo mantiene todo el sabor y aroma sin ayuda de conservantes y colorantes"	"Bajo en grasas" "Contiene sólo 13 Kcal por ración. Y con sólo 0,3% de materia grasa"	-	"Bajo en grasa"
Formato	12 pastillas (120g)	12 pastillas (120g)	24 pastillas (252g)	Brik de 1 litro	Brik de 1 litro	Brik de 1 litro	Brik de 1 litro
Precio (Euros/litro)¹	0,23 (2 pastillas)	0,24 (2 pastillas)	0,13 (2 pastillas)	1,48	1,71	3,30	1,59
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Proteína (g/100ml)	0,4	0,2	0,3	1	0,2	0,8	0,3
Nitrógeno total (mg/litro)²	640	320	480	1600	320	1280	480
Grasa (g/100 ml)	0,3	0,2	0,1	0,5	0,6	0,3	0,3
Hidratos de Carbono (g/100ml)	0,5	0,4	0,5	0,1	0,1	0	1
Valor calórico (cal/100ml)	6,3	4,2	4,1	8,9	6,6	5,9	7,9
Sodio (g/100 ml)	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,3
Sal (g/100 ml)	0,7	1	1,1	0,9	1,1	0,7	0,9
Glutamato (g/100 ml)³	0,11	0,11	0,10	No añade	No añade	No añade	No añade
Ingredientes espesantes	Almidón de patata Extracto de levadura	Almidón de trigo Almidón de maíz	Maltodextrina	Almidón de maíz Extracto de levadura	Extracto de levadura	No añade	Fécula de maíz
Aromas	Sí añade	Sí añade	Sí añade	Sí añade	Sí añade	No añade	Sí añade
Gluten⁴	Positivo	Positivo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Cata (de 1 a 9)	6,5	5,6	6,3	5,9	5,2	5,3	3,7

(1) **Precio:** En los caldos deshidratados, el precio es el equivalente al de dos pastillas, las necesarias para obtener un litro de caldo líquido. (2) **Nitrógeno total:** Indicador del contenido en proteína en el caldo y por lo tanto del contenido de pollo. Se obtiene dividiendo la cantidad de proteína entre 6,25. La norma obliga a un mínimo de 100 mg/litro de nitrógeno total. (3) **Glutamato:** Aditivo potenciador del sabor, se le atribuye la propiedad de realzar el sabor natural de los alimentos y aumentar la percepción del sabor salado. (4) **Gluten:** Fracción proteica que se encuentra en cereales como trigo, el centeno, avena y sorgo causante de la enfermedad celíaca en un sector de la población.

- Caldos deshidratados
- Caldos líquidos

Dos de los siete incumplen la norma de etiquetado, ambos líquidos (Don Simón y Gallina Blanca) y por el mismo motivo: destacar ingredientes con imágenes y no indicar su cantidad. Los siete indican su composición nutricional, aunque la norma no obliga a ello.

El análisis microbiológico reveló que el estado higiénico-sanitario de todas las muestras era correcto, lo que era previsible dada la escasa humedad de los caldos deshidratados y la esterilización UHT de los caldos líquidos, que elimina los microorganismos. En otro asunto, ningún caldo dio positivo en la prueba de Organismos Genéticamente Modificados (OGM), por lo que se concluye que los siete carecen de transgénicos.

¿ALIMENTAN ESTOS CALDOS?

El contenido de nutrientes de estos caldos (proteína -0,6% de media-, grasa -0,3%- e hidratos de carbono, 0,4%) es ínfimo y similar en todos ellos, y lo mismo ocurre con su valor calórico (de media, unas 6 calorías cada 100 mililitros). Una taza de caldo tiene 200 mililitros, por lo que aportaría (siempre hablando de medias) un gramo de proteína, otro de hidratos de carbono, medio gramo de grasa

y sólo 12 calorías. Los líquidos tienen, en general, un poco más de proteína que los deshidratados y menos hidratos de carbono y, sin embargo, un aporte calórico similar. Y la misma cantidad de sal, que siendo considerable (el 0,9%, de media) no peca de excesiva, ya que se estima que un alimento es demasiado salado a partir de 1,5% de sal. En conclusión: estos caldos apenas alimentan, son un mero complemento a la dieta.

La cata o análisis sensorial deparó una sorpresa: los deshidratados Maggi (6,3 puntos) y Knorr (6,5 puntos) fueron más preferidos que los líquidos Don Simón (3,7 puntos) y Aneto (5,3 puntos), ocupando las otras muestras posiciones intermedias. Los dos mejor valorados en la cata son los más baratos y los que más aditivos saborizantes contienen. Y Aneto, el más caro (3,30 euros) y natural (único que carece de aditivos, aromas añadidos y espesantes) fue uno de los que menos agradó.

La mejor relación calidad/precio recae en Knorr deshidratado, por ser uno de los que más gustó en la cata, uno de los más baratos (el litro sale a 0,23 euros) y por su moderada cantidad de sal (0,7%). Maggi deshidratado es otra >

El más caro es el más “natural”, ya que carece de aditivos y espesantes, pero no destacó en la cata

opción (la más barata: sale a 0,13 euros el litro) pero tiene aditivos que otros no incorporan, como antioxidantes y colorantes. La mejor opción entre los caldos líquidos es Knorr, el más barato de los de su tipo.

¿TIENEN CARNE?

El caldo con más proteína (1g/100ml) y, por tanto, más contenido de carne de ave, es Knorr líquido, y los de menos, los dos (deshidratado y líquido) de Gallina Blanca, con 0,2g/100ml. Don Simón líquido presume de añadir jamón Jabugo, sin embargo figura entre los caldos con menos proteína. Aneto dice que ha utilizado “¼ de pollo fresco de Corral (22%)”, cuando destaca por su poca proteína: 0,3 g/100ml. La norma, para asegurar un contenido en ave en los caldos, establece un mínimo, medido en nitrógeno total. El análisis demostró que las siete muestras cumplen con esta obligación legal: las que dan valores más bajos multiplican por cinco este límite. La norma permite preparar estos caldos usando, además de carne de ave, “grasa de ave, canales evisceradas frescas de ave o extracto de carne de ave”.

Estos caldos contienen de media sólo el 0,3% de grasa (0,3g/100ml), los líquidos (0,4 g/100ml) el doble que los deshidratados (0,2 g/100ml). Gallina Blanca y Don Simón se declaran “bajos en grasa” aunque los siete caldos lo son. Tampoco tienen apenas carbohidratos, la media es del 0,4 % y las diferencias (el que más, sólo llega a 1g/100g) son irrelevantes. Los carbohidratos los aportan ingredientes como almidón y fécula, ambos espesantes. Aneto, el único que no añade espesantes, dio 0 g/100 g de carbohidratos. De todos modos, el contenido en espesantes es ínfimo en los caldos que los incorporan. Knorr des-



7 CALDOS DE AVE

CALDOS DESHIDRATADOS (cubitos, pastillas)

KNORR “Caldo deshidratado de pollo con verduras”

Mejor relación calidad-precio

ALEGACIONES NUTRICIONALES: “-30% sal”, “Sin conservantes”.

12 pastillas, 120 gramos. **El litro de caldo** (se necesitan dos pastillas) **sale a 0,23€.**

Es uno de los de menos sal (el 0,7%; hay dos que llegan al 1,1%). Añade azúcar. Contiene gluten, pero lo advierte en su etiqueta. Usa almidón de patata y extracto de levadura como ingredientes espesantes. Añade aromas.

ADITIVOS: tres potenciadores del sabor, entre ellos el glutamato (0,11 g/100ml, diez veces menos de lo admitido). El único con ácido cítrico.

En cata logró 6,5 puntos, el que más, y fue uno de los dos más preferidos. Gusta por su “color” pero es criticado por “mucha grasa” y “poca consistencia”.

MAGGI “Caldo de pollo deshidratado”

24 pastillas, 252 gramos. **El litro de caldo** (dos pastillas) **sale a 0,13€.**

El más barato. Una opción interesante. Peca de exceso de aditivos.

Es uno de los dos de más sal (1,1%; un alimento es demasiado salado cuando supera el 1,5%) y el de menos grasa (0,1g/100 ml). En sodio (0,4%), de los más altos. Usa maltodextrina, ingrediente espesante. Añade aromas.

ADITIVOS: cuatro potenciadores del sabor, entre ellos el glutamato (0,10 g/ml, diez veces menos de lo admitido por la norma). Él único con antioxidantes (BHA y galato de propilo). Adiciona también colorantes (naturales).

En cata logró 6,3 puntos, el segundo que más, y fue uno de los dos más preferidos. Gusta por su “sabor” y “color”, pero es criticado por su “poca consistencia”.

AVECREM (GALLINA BLANCA) “Caldo de pollo, producto deshidratado”

12 pastillas, 120 gramos.

El litro de caldo (dos pastillas) **sale a 0,24€.**

Se ha encontrado gluten y no lo declara, aunque lo contiene en una cantidad tan ínfima que su consumo no repercutiría en la salud de las personas celiacas.

Tiene más sal (el 1%) que la mayoría de los demás caldos, y menos proteína (el 0,2%). En sodio (0,4%), de los que más. Usa almidón de trigo y de maíz como ingrediente espesante. Añade aromas.

ADITIVOS: sólo uno, el potenciador de sabor glutamato, en cantidad -0,11 g/100 ml- diez veces inferior a la admitida.

En cata logró 5,6 puntos. No fue elogiado ni criticado en ningún parámetro de los estudiados.

CALDOS LÍQUIDOS (en tetrabrik)



KNORR "Caldo de la abuela, pollo con verduras"

ALEGACIONES NUTRICIONALES: "Menos grasa más sabor", "Este caldo mantiene todo el sabor y aroma sin ayuda de conservantes y colorantes".

Brik de 1 litro. Cuesta 1,48€, el más barato de los caldos líquidos. La mejor elección para quien prefiere el caldo líquido.

ETIQUETADO CONFORME A NORMA, PERO MEJORABLE: la alegación "menos grasa" confunde, ya que ninguno de estos caldos es graso: el que más tiene un 0,6% de grasa, y Knorr llega al 0,5%, cuando cinco de los otros seis tienen menos del 0,5% y uno se queda en el 0,1%; además, la etiqueta destaca el aceite de virgen extra con imágenes, cuando este ingrediente, lo dice la etiqueta, representa sólo el 0,2% del producto.

Es el de más proteína (1%, lo que puede equivaler a que es el que más carne de pollo incorpora a su producto) y uno de los de más grasa (0,5%). En sal (0,9%) y sodio (0,3%), es similar a la mayoría de los demás. Añade azúcar. Usa almidón de maíz y extracto de levadura como ingrediente espesante (pero, a tenor de su 0,1% de hidratos, en poca cantidad). Añade aromas.

SIN ADITIVOS, al igual que los otros tres caldos líquidos.

En cata logró 5,9 puntos. Gusta por su "sabor natural".

GALLINA BLANCA "El caldo de pollo"

ALEGACIONES NUTRICIONALES: "Bajo en grasas", "Contiene sólo 13 Kcal por ración. Y con sólo 0,3% de materia grasa".

Brik de 1 litro. Cuesta 1,71€.

ETIQUETADO INCORRECTO: destaca sus ingredientes con imágenes pero no indica sus cantidades, cuando la norma obliga a hacerlo. Es uno de los dos con más sal (1,1%), el de menos proteína (0,2%), a pesar de que declara jamón cocido además de carne de pollo, y el de más grasa (0,6%). Y el único que usa manteca de cerdo. Usa extracto de levadura como ingrediente espesante (pero, a tenor de ese 0,1% de hidratos, en poca cantidad). Añade aromas.

SIN ADITIVOS, al igual que los otros tres caldos líquidos.

En cata recibe 5,2 puntos: gusta por su "olor" y "viscosidad" pero es criticado por el "color".



ANETO "Caldo de pollo"

Dice no contener gluten, y se comprobó que no lo tenía.

Brik de 1 litro. Cuesta 3,30€, el más caro, y con mucha diferencia. Es el más natural, pero en la cata resultó mediocre. De los de más proteína (0,8%) y de los de menos sal (0,7%). El único que no emplea ingredientes espesantes (su contenido en hidratos de carbono es 0) ni aromas.

SIN ADITIVOS, al igual que los otros tres caldos líquidos.

En cata logró 5,3 puntos: gusta por su "olor" pero es criticado por su "color pálido".



DON SIMÓN "Caldo de pollo con Jamón de Jabugo"

Alegación nutricional: "Bajo en grasa"

Brik de 1 litro. Cuesta 1,59€.

ETIQUETADO INCORRECTO: destaca sus ingredientes con imágenes, pero no indica sus cantidades, cuando la norma obliga a hacerlo. Y no indica en el mismo campo visual denominación de venta, peso neto y fecha de consumo preferente. Destaca por su poca proteína (sólo el 0,3%, a pesar de que dice usar jamón Jabugo) y en que tiene un 1% de hidratos de carbono cuando los otros tres caldos líquidos no superan el 0,1%. Contenido en sal intermedio (0,9%). Usa fécula de maíz como ingrediente espesante (y bastante respecto de los demás: basta con fijarse en su 1% de hidratos de carbono). Añade también aromas.

SIN ADITIVOS, al igual que los otros tres caldos líquidos.

En cata recibe 3,7 puntos: gusta por su "olor" pero es criticado por "poco sabor".

hidratado declara azúcar y glucosa y es uno de los de más hidratos de carbono, pero se queda en 0,5 g/100 ml.

Un alimento con menos de un 1% de cada macronutriente (hidratos de carbono, proteína y grasa) no puede ser energético: aportan de media 6 calorías cada cien gramos. Una taza (200 ml) de uno de estos caldos supone 12 calorías, cuando la ingesta diaria recomendada para un adulto es de 2.000 calorías. Los caldos líquidos son un poco más calóricos, pero la diferencia es insignificante.

LO MÁS DESTACABLE, LA SAL

Estos caldos contienen una cantidad considerable (0,9 g/100 ml de media) de sal, el máximo para Gallina Blanca (líquido) y Maggi deshidratado, con 1,1g/100ml, y el mínimo para Knorr deshidratado y Aneto (0,7g/100ml). La norma fija un máximo de 1,25g/100ml de sal, que ninguna muestra supera. Pero tomar una taza de 200 ml de caldo equivale a ingresar de 2,2 a 1,4 gramos de sal, cuando se recomienda no alcanzar los 6 gramos de sal al día.

Por otro lado, se consideran alimentos con alto contenido en sodio los que superan los 0,6g/100ml (equivale al 1,5% de sal). Pero su presencia en los caldos no se debe sólo a la sal, ya que los deshidratados añaden potenciadores de sabor ricos en sodio, como el glutamato monosódico (en los tres deshidratados), guanilato disódico (Knorr y Maggi), inosinato disódico (Knorr y Maggi) y fosfato de sodio (Maggi). Pero no hay diferencias significativas en la cantidad de sodio (media: 0,3g/100ml) entre los caldos. Algunos contienen otros aditivos (acidulantes, antioxidantes, colorantes), véase el “Uno por uno”. Aneto es el caldo más natural, no añade aditivos, espesantes ni aromas.

¿MERECE EL GLUTAMATO SU MALA FAMA?

Se atribuye al glutamato un efecto negativo en la salud de personas sensibles al aditivo. A la reacción que genera se le conoce como “síndrome del restaurante chino” porque era frecuente que quienes sufrían los síntomas (cefaleas, opresión torácica, sensación de calor y hormigueo, rigidez y debilidad en las extremidades, aturdimiento, enrojecimiento facial y molestias gástricas) frecuentaran la comida china. El glutamato (E621) realza el sabor de los alimentos y aumenta el sabor salado. Se le asocia con la percepción de un quinto sabor básico, el “umami”, similar a la carne. Es aditivo habitual en platos preparados como sopas de sobre, cubitos de caldo, aliños para ensaladas, mezclas de especias y precocinados como pizzas, canelones y lasañas. Son numerosas las investigaciones que han llegado estos últimos años a la conclusión de que el glutamato es un condimento seguro y práctico.

Se ha comprobado que las reacciones de intolerancia que pueden aparecer tras ingerir comida oriental podrían deberse más a ingredientes de esta cocina (marisco, frutos secos, especias y hierbas) que al glutamato. Las instituciones alimentarias lo califican de aditivo seguro, y quizá porque se encuentra de manera natural en alimentos frescos se ha determinado innecesario especificar un consumo máximo diario aceptable de glutamato. CONSUMER EROSKI ha medido la cantidad de glutamato de estos siete caldos de ave. Sólo apareció glutamato en los tres deshidratados, y las cantidades fueron en todos los casos 0,1g/100ml, diez veces menos del máximo admitido. //

¿MEJOR DESHIDRATADOS O LÍQUIDOS?

Precio, nutrición, sabor, aditivos y medio ambiente entran en juego. Tres de los cuatro caldos líquidos cuestan entre 1,48 euros y 1,71 euros, y Aneto 3,30 euros, cuando preparar un litro de caldo a partir de cubitos deshidratados sale entre 0,13 y 0,24 euros, es decir, entre 7 y 25 veces más barato que el líquido.

Desde un punto de vista nutricional (comparando el caldo líquido con el caldo resultante del empleo de estas pastillas), deshidratados y líquidos son similares, el contenido en nutrientes es muy escaso en ambos casos: proteína, grasa e hidratos suponen conjuntamente y de media no más del 1,5% del contenido, el resto es agua (más del 97%) y sal (casi el 1% de media). Ambos contienen muy poca carne (la proteína en ningún caso supera el 1%), si bien cumplen con lo exigido por la norma. Lo que más tienen es sal, entre el 0,7% y el 1,1%, lo que da idea de su irrelevante valor nutricional. El aporte energético es ínfimo y casi el mismo: 5 calorías cada cien mililitros (medio vaso) de media en los deshidratados y 7 calorías/100 ml en los líquidos. En los caldos líquidos no se emplean saborizantes como el glutamato, presente en todos los deshidratados, ni otros aditivos, como colorantes, conservantes, etc, que sí contienen algunos deshidratados.

Sólo Aneto, el más caro, renuncia a los ingredientes espesantes (almidón de maíz o trigo, extracto de levadura), que el resto sí emplean.

Desde el enfoque organoléptico, según la cata son mejores los deshidratados, tienen más sabor.

Y desde una **perspectiva medioambiental**, vencen los deshidratados: ocupan menos espacio y pesan menos, por lo que su transporte genera menos dióxido de carbono y consume menos carburante, y requieren en su producción envases menores, con lo que generan menos residuos. En resumen, los caldos líquidos tienen menos aditivos, y ese es su único punto fuerte, si bien en materia de apreciaciones gustativas, una cata homologada sirve sólo como orientación: cada persona tiene sus preferencias.

