

## Salsas de tomate, más que complemento

Dan color y sabor a los platos. Además de tomates naturales, contienen otros ingredientes como cebolla, aceite vegetal, sal, azúcares, especias u hortalizas. Sus niveles de calorías, grasas saturadas, azúcares y sal permiten disfrutar a menudo de ellas, con moderación.

Indispensables en nuestros menús, aportan sabor y color a los platos. Las salsas de tomate son muy apreciadas en nuestra gastronomía. De hecho, además del aceite de oliva, otro gran componente de la dieta mediterránea es su ingrediente principal, el tomate. Este es originario de Ecuador y Perú, desde donde se extendió al resto de América. A Europa llegó en el siglo XVI, cuando Hernán Cortés lo trajo a España desde México. Dos siglos después de aquel viaje, el tomate ya formaba parte de los alimentos de uso habitual y hoy es una parte integral de la dieta del ser humano en todo el mundo. En la actualidad, se consume no solo fresco, sino en diversas formas procesadas: desecado, en zumo, en conserva, en sopa, en forma de puré y, cómo no, en salsa de tomate.

La Asociación Española de Fabricantes de Salsas, Caldos y Sopas (AEFSCS) sugiere que la elaboración de la salsa de tomate en los hogares de Europa coincidió con la aparición del tomate en el continente. De hecho, uno de los primeros libros de cocina en los que aparece esta salsa es "L'Apicio moderno", editado en 1790 por el chef italiano Francesco Leonardi. En nuestro país, la producción industrial de tomate frito se produjo, según la AEFSCS, a

mediados del siglo XX, momento en que se lanza al mercado la primera salsa con ese nombre.

### MÁS QUE TOMATE

El tomate frito se elabora con **tomates naturales** que se lavan, trituran y calientan (para garantizar su seguridad) y finalmente, se tamizan. El tomate para fabricar la salsa puede utilizarse en forma de zumo, de puré, de pasta o a partir de un concentrado. Sea como sea, se fríe con **cebolla y aceite vegetal** y se le añaden diferentes ingredientes como **sal, azúcares, especias, espesantes, hortalizas** y otras materias autorizadas por la legislación que regula las salsas de mesa destinadas al consumidor, siempre que estén exentas de agentes patógenos u otros agentes extraños.

En este producto, está **prohibida la utilización de colorantes**. En cuanto a los **conservantes**, solo se autorizan (por motivos de seguridad e higiene) en los envases cuyo contenido es igual o superior a 2 kilogramos, si bien algunas marcas comerciales incumplen este particular e incluyen el conservador E-202. El caso es que cuando un fabricante señala en la etiqueta que su salsa está elaborada "sin conservantes" no transmite nada significativo, puesto que no de-





bería llevarlos. Por otra parte, existe una tendencia creciente a añadir **potenciadores del sabor** a los alimentos, como el glutamato monosódico (E-621), aunque ninguna de las salsas de tomate analizadas lo contiene<sup>2</sup>.

Las salsas de tomate también llevan **azúcar**. Es preciso desterrar el mito de que las cantidades de este ingrediente son excesivas, pues la legislación no permite una adición superior al 5%. ¿Por qué, entonces, en algunas etiquetas se lee que el contenido de azúcares es de un 10%? Según explica el doctor Andreu Farran, experto en composición de los alimentos, los sistemas actuales para detectar lo que en el etiquetado aparece como "azúcares" no permiten diferenciar qué porcentaje de ellos son añadidos y cuáles son naturales. De ahí que, en ocasiones, se alerte de manera innecesaria al consumidor.

Entre los demás ingredientes, uno que se repite en todas las salsas (además de la sal y el aceite) es la **cebolla**. Muchas llevan también **ajo**. En todo caso, su presencia es pequeña (del orden del 5%-6% del peso del producto),

por lo que no influye en el perfil de la dieta del consumidor. Lo mismo puede decirse de las especias, como la pimienta.

Y, por último, la **sal**. Sanidad considera que un alimento contiene mucha si iguala o supera 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento, algo que no sucede en ninguna de las salsas analizadas<sup>2</sup> (la que más tiene, aporta 0,5 gramos/100 gramos). La mayoría, de hecho, se acercan al criterio de Sanidad para considerar que un alimento tiene "poca sal" ( $\leq 0,25$  g/100g).

#### SU LUGAR EN LA DIETA

La ingesta de determinadas salsas está desaconsejada para un consumo habitual. No obstante, las de tomate frito industriales no suponen una gran preocupación desde el punto de vista nutricional para un consumo diario, si se toman con moderación. Como desvela el semáforo nutricional, las diferentes salsas de tomate presentes en el mercado no preocupan en lo que respecta a los denominados "nutrientes conflictivos" (calorías, grasas saturadas, azúcares o sal).

#### PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS SALSAS DE TOMATE ANALIZADAS\* ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?

Tipos de salsas de tomate (en una ración, 2 cucharadas soperas, 30 gramos)	ENERGÍA		GRASAS		SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>
Estándar	24,2	1,2	1,1	1,2	0,2	0,2	1,9	9,7	0,3	5,4	0,3	1,4
Con aceite de oliva virgen extra	25,7	1,3	1,4	1,6	0,3	0,4	1,9	9,5	0,4	6,7	0,3	1,3
Sin sal	21,3	1,1	1,4	1,6	0,2	0,3	1,1	5,7	0,0	0,7	0,8	3,1
Casero	32,1	1,6	2,3	2,6	0,3	0,4	1,8	9,0	0,3	4,8	0,3	1,3
Sin sal ni azúcares añadidos ("light")	21,6	1,1	1,3	1,4	0,2	0,2	1,4	7,1	0,1	1,3	0,2	0,9

\*Semáforo nutricional de 5 tipos de salsas de tomate, según una ración de consumo que supone dos cucharadas soperas o 30 gramos.  
(1) Indica la proporción aportada respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 90 gr. de grasas, 70 gr. de saturadas, 20 gr. de azúcares, 6 gr. de sal y 24 gr. de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es del 75% de la CDO), amarillo-cantidad media (entre el 75% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). La fibra no tiene color porque escasea en la dieta.  
(2) FUENTE: Elaboración propia a través del estudio del etiquetado de las diferentes marcas de tomate comercializadas, entre ellas Seleqtia, Sannia y Eroski.

Aunque su contenido en azúcares no es especialmente bajo (salvo en el caso del tomate frito sin sal o "light", cuya presencia es menor que en el resto de salsas), la contribución de estos azúcares a la ingesta global es poco importante debido a que la salsa de tomate se consume en cantidades limitadas (menos de 10 gramos diarios en adultos, de media). Otros alimentos que contienen concentraciones de azúcar similares a la salsa de tomate o incluso mayores se consumen en cantidades mucho más importantes y suponen una aportación de azúcares más preocupante a nuestra dieta. Asimismo, dado que el consumo de salsa de tomate frito en España es bajo, el valor nutricional del producto (por ejemplo, su contenido en vitamina B9) no es relevante para la salud.

En cambio, sí existe una sustancia en el tomate que requiere una mención. Se trata del **licopeno**, un carotenoide que presenta un alto poder antioxidante, responsable del color rojo brillante del fruto. Varios estudios han relacionado el consumo de licopeno con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y con la protección frente a algunos tipos de cáncer, especialmente el de próstata. Lo interesante es que el procesado del tomate -como el que se lleva a cabo para realizar la salsa de tomate- incrementa la biodisponibilidad de esta sustancia. En todo caso, cabe matizar que aún se necesitan más estudios para dilucidar si los beneficios del licopeno son reales o si obedecen a que quienes consumen de forma habitual tomate y sus derivados llevan un estilo de vida más saludable.

#### UNA A UNA

Al escoger un bote o una lata de tomate, es muy importante **no confundir** una salsa (que ha sido elaborada mediante un proceso de fritura en aceite) con otras preparaciones como el tomate triturado, ya que su aporte calórico y su composición nutricional no serán similares. La adición de ingredientes y la fritura aumentan las calorías. Así, el tomate frito es la preparación más calórica de todas y, además, la mayor parte de su energía procede de las grasas. A continuación, se reseñan las principales características de las salsas y preparaciones que podemos encontrar en el mercado.

#### Tomate frito

Se trata del tomate sometido a un proceso de fritura en aceite vegetal, con adición de diferentes ingredientes (cebolla, ajo, especias, etc.). Tiene unas 77 kcal por cada 100 gramos, lo que supone casi 5 veces más que el tomate pelado, triturado y enlatado. Las grasas presentes rondan los 5,3 gramos por cada 100 gramos de producto (en el tomate triturado apenas llegan a 0,1 gramos). Sin embargo, el tomate frito contiene casi un 30% menos de azúcar que el tomate maduro crudo (2,5 gramos de azúcar por cada 100 gramos de producto).

- ♦ **Tomate frito bajo en sal.** No se le añade sal en su elaboración. Para hacerse una idea comparativa, la salsa estándar contiene 1 gramo de sal por cada 100 gramos de producto.
- ♦ **Tomate frito "light".** Presenta una reducción del 30% en las calorías, como mínimo. Normalmente la disminución proviene de los azúcares.
- ♦ **Tomate frito sin azúcares añadidos.** No se adicionan azúcares en la elaboración. Por lo general, este tomate frito coincide con la denominación "light".
- ♦ **Tomate frito en aceite de oliva.** El aceite vegetal que se utiliza para freír es de oliva, cuyo perfil nutricional está mejor valorado por los expertos en nutrición.
- ♦ **Tomate frito ecológico.** Se elabora con ingredientes de producción ecológica, que suele ser más respetuosa con el medio ambiente.



■ Los adultos consumen una media de 10 gramos diarios de salsa de tomate

### Tomate triturado

Por aspecto, textura y composición nutricional, este producto es diferente al tomate frito. Se trata del tomate natural, triturado y conservado mediante un proceso térmico. Contiene apenas 16,3 kcal por cada 100 gramos de producto. Los azúcares, en esta misma cantidad, rondan los 2,9 gramos y el contenido de sal es prácticamente nulo (0,1 gramos).

### Tomate natural entero

Como su nombre indica, se trata del tomate natural pelado y conservado mediante un proceso térmico, pero sin triturar. Su perfil nutricional es casi idéntico al anterior. La única diferencia, además de la presentación, es que contiene 0,3 gramos menos de azúcar en 100 gramos de producto.

### LA SALSA "CASERA", ¿REALMENTE LO ES?

El Código Alimentario Español define a la salsa de tomate como una mezcla cocinada de pulpa de tomate, aceite vegetal comestible y sal. El proceso de elaboración de una salsa de tomate envasada debe cumplir unos requisitos estrictos establecidos por la legislación, difícilísimos de cumplir en un hogar. Así, por ejemplo, la reglamentación técnico-sanitaria que se aplica a las salsas de mesa exige, entre otros muchos requisitos, que la consistencia de la salsa -"homogénea y sin grumos"- se mida con un aparato denominado consistómetro Bostwick. Nada sencillo de conseguir en nuestro hogar.

Conocer estos detalles lleva a preguntarse si las denominaciones "natural" o "casera" son pertinentes y, sobre todo, si son legales. ¿Qué dicen al respecto las autoridades sanitarias? El "Códex Alimentarius" de la Organización Mundial de la Salud (OMS) acepta la utilización de términos como "natural", "puro", "fresco", "de fabricación casera", "cultivado orgánicamente" o "cultivado biológicamente", siempre que no se acompañen de declaraciones de salud ilegales y que los productos en que se utilizan se ajusten "a las prácticas nacionales del país donde se vende el alimento".

En nuestro país, la reglamentación antes mencionada permite que se comercialicen salsas con "una denominación de fantasía". El reglamento obliga al fabricante a acompañar la denominación con una descripción "lo suficientemente precisa para permitir al comprador conocer la naturaleza real del mismo y distinguirla de aquellos otros con los que pueda confundirse". Es decir, las salsas "caseras" están dentro de la legalidad. Como se ha indicado, estas salsas deben seguir a rajatabla unos parámetros casi imposibles de cumplir en un hogar. Se trata, en todo caso, de unas salsas de tomate elaboradas a partir de recetas caseras, de ahí su denominación.

Por otra parte, el uso del adjetivo "casero" es muy apreciado por los consumidores, algo que también explica su presencia en los envases de algunas salsas. En este sentido, el Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria -órgano perteneciente al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente que analiza los hábitos del consumidor español- constató en un informe que muchos consumidores consideran que el término "casero" les transmite confianza. Percepciones aparte, lo cierto es que los requisitos de elaboración son similares entre un tomate frito "casero" y uno "no casero" y que, de hecho, las salsas "caseras" aportan algo más de energía y grasas que el resto.

### SUGERENCIAS DE COMPRA Y PREPARACIÓN

La salsa de tomate básica se puede utilizar en todo tipo de platos, desde pastas y pescados hasta carnes, mariscos o lasañas. No obstante, al añadir unos ingredientes u otros, el sabor y la consistencia del producto cambian. En el mercado, existen unas cuantas variantes de la salsa de tomate (como la napolitana o la boloñesa, por ejemplo), que ya vienen preparadas y cuyos ingredientes se ajustan mejor a unas recetas que a otras. ¿Cuáles elegir? ¿Cuáles preparar, si vamos a hacerlas en casa? Agregar especias, verduras, carnes u otros elementos hará que una salsa de tomate estándar adquiera otra dimensión y sabor. Escoger la salsa adecuada mejorará la presencia y el gusto de nuestros platos. Las siguientes son algunas sugerencias de compra y de elaboración.

#### Para tomar con pasta.

Si vamos a preparar un plato de espaguetis o tallarines, la salsa idónea es la **napolitana**, puesto que se trata de una salsa fina, elegante y aromática que se adhiere bien a la pasta. Para elaborarla, basta añadir orégano y cebolla (cocinada y en trocitos) a la salsa de tomate estándar. Si, en cambio, queremos hacer pasta con recovecos (como macarrones, tiburones, etc.), la mejor opción es la **salsa boloñesa**. Se trata de una salsa enriquecida, más densa y contundente, cuyos elementos sólidos (en general, carne picada) ocupan los espacios huecos de la pasta. Para prepararla, basta hacer un sofrito o estofado de carne picada, cebolla, ajo y un poquito de vino y añadirlo al tomate frito básico junto con el toque aromático del orégano o la albahaca.

#### Para platos con atún y otros pescados.

Existen varias opciones, siempre con el tomate frito como punto de partida. Una de ellas es la **salsa marinera** que, como su nombre indica, es idónea para terminar platos de pescado, desde la merluza hasta el rape, inclusive unas almejas. Se prepara mezclando la salsa de tomate con caldo de pescado, un sofrito de cebolla y perejil, y pimentón dulce (si no tenemos caldo de pescado, un buen sustituto es el agua que se usa para abrir los mejillones y las almejas). Otra combinación que da muy buenos resultados es la **salsa de tomate con pisto**: la presencia de verduras sofritas (cebolla, pimiento, ajo, calabacín, berenjenas) realza el sabor de ciertos pescados, como el atún, el bonito del norte o el salmón, e incluso puede combinarse con unas lascas de bacalao. Una tercera opción para quienes gustan de los sabores más fuertes, es preparar una **salsa picante**. La fórmula más sencilla es añadir a la salsa de tomate un sofrito de ajo con unos aros de guindilla o de chile rojo. Marida muy bien con los mejillones y con el atún. Podemos darle así un toque mexicano.



## El ketchup ¿es salsa de tomate?

La salsa ketchup es muy diferente de la salsa de tomate, aunque el ingrediente principal sea el mismo. Entre las diferencias principales, destacan las siguientes:

- › Para elaborar la salsa de tomate, se somete a esta hortaliza a un proceso de cocción con aceite vegetal y se añaden diversos ingredientes (como sal, azúcar, especias, cebolla o ajo). Para elaborar el ketchup, en cambio, no hace falta incluir otras hortalizas.
- › El ketchup debe incluir vinagre en su composición, algo que no es necesario en el caso de la salsa de tomate frito.
- › En la elaboración del ketchup se pueden utilizar conservan-
- tes, mientras que el tomate frito solo puede incluirlos si se trata de envases de contenido igual o superior a dos kilogramos.
- › Asimismo, en la elaboración de la salsa de tomate no se puede superar el 5% de azúcares añadidos, mientras que en el ketchup no existe límite: tiene 8 veces más cantidad de azúcar (20,7 gramos frente a 2,5 gramos de la salsa de tomate) y un 40% más de sal.





### Para los guisos.

En el caso de los guisos y estofados, en lugar de utilizar tomate frito, deberemos elegir un bote de **tomate triturado** que, como se ha mencionado antes, no es salsa de tomate ni se parece a esta desde el punto de vista nutricional. La elección del tomate triturado tiene un porqué: se cocinará junto con la carne, las verduras y el aceite del guisado y, con estos elementos (más el jugo de la carne), se formará una deliciosa salsa casera.

### Para recetas al horno (pizzas, paninis, carnes asadas).

La **salsa puttanesca** es una elaboración italiana muy recomendada para todo tipo de recetas, pero sobre todo para acompañar pizzas, paninis y también carnes asadas. Si vamos a elaborarla en casa, agregaremos a la salsa de tomate los siguientes ingredientes: anchoas en conserva picadas, ajo picado, aceitunas negras sin hueso y alcaparras. La clave es cortar todo en trozos muy pequeñitos y ligarlos a la salsa estándar.

### Para los que tienen delicado el estómago.

En este caso, la recomendación es más nutricional que gastronómica. Quienes tengan el estómago delicado, además de no abusar de las salsas de tomate, deberían prestar atención al etiquetado y escoger aquellas que son bajas en grasas, puesto que los alimentos grasos alargan el proceso de vaciado gástrico y dificultan la digestión. En cualquier caso, el mejor consejo es moderar el consumo, ya que las salsas de tomate tienen un punto de acidez que puede causar molestias estomacales en personas sensibles o incluso, aumentar el malestar en caso de tener una úlcera.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## Para ahorrar en la compra

Sabrosas, vistosas y, en general, protagonistas en platos de pasta o en pizzas, las salsas de tomate triunfan entre los más jóvenes que quintuplican el consumo de los adultos. Según el estudio Enkid (que evalúa los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil española), los menores de 24 años consumen, de media, unos 50 gramos diarios de salsa de tomate. Más de 18 kilos al año. Los adultos, en cambio, apenas superan los 3,5 kilos anuales. Estos datos, además de ofrecer un claro esquema de preferencias alimentarias, brindan unas cuantas pistas sobre el gasto familiar en este producto.

- › El tomate en lata (triturado, troceado o entero) es más barato que la salsa de tomate. Los botes son más grandes y cuestan menos dinero; en especial, los de tomate pelado y entero. La lata más barata de tomate triturado (Eroski Basic, de 800 gramos) cuesta menos de 1 euro, un 20% menos que la salsa de tomate frito más económica.
- › Entre las salsas de tomate frito, los precios varían mucho según las marcas. Para hacerse una idea, la salsa estándar más cara (Labore) cuesta casi 7 veces más que la más económica. En promedio, el kilo de una salsa de tomate frito sencilla (sin otros ingredientes) cuesta unos 2,50 euros. Gallina Blanca, Hero y Labore superan ese precio. Eroski Basic, Apis, Solís y Orlando son más baratas.
- › En los costes, hay otros patrones que se repiten. Por ejemplo, que las salsas con bajo contenido en sal, en azúcar o “lights” son más caras que las estándar. Las “0,0%” de tomate pueden llegar a costar el doble que las normales. También cuestan más las que se hacen con aceite de oliva en lugar

de otros aceites vegetales (el más habitual es el de girasol). Eroski Sannia y Orlando son las opciones más económicas entre las salsas “light”. En cuanto a las que se hacen con aceite de oliva, Eroski y Solís (en brik) son las más baratas.

- › Las salsas que se ofrecen como “estilo casero”, “receta casera”, etc. también son más costosas que las normales (ninguna cuesta menos de 3 euros el kilo), si bien su composición es prácticamente la misma (incluso pueden contener más grasas). Las más caras son Apis y Orlando (su precio supera los 4 euros el kilo) y las más baratas, Eroski y Solís, que se acercan más a los 3 euros por kilo. Otras variedades que cuestan más son los botes de tomates ecológicos y aquellas salsas que combinan dos o más de estas cualidades (ecológica y casera, baja en sal y ecológica, casera y baja en grasas, etc.).
- › El tipo de envase también incide en el precio. En general, el formato más económico es el brik que, además, muchas veces se ofrece con descuentos al comprar paquetes de tres o más envases. Los frascos de cristal son, habitualmente, los más caros. Un kilo de la misma salsa básica de Orlando cuesta 1,60 euros en brik, 1,95 euros en lata y 2,17 euros en frasco de cristal. Esta variación de precios también se observa en las demás marcas.
- › Las salsas que ya vienen condimentadas y preparadas para platos específicos (napolitanas, boloñesas, con pisto, etc.), 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.