

Caldos y sopas, esencia de hogar

Reparan y entonan el cuerpo y, aunque han estado muy ligados a la salud, no está demostrado que tengan un papel curativo. Su nutriente más destacable es el agua y también la sal. Sin embargo, los adultos tomamos menos de dos raciones mensuales de estos productos envasados, por lo que no son responsables del exceso de sodio en nuestra dieta



Una cazuela humeante en la cocina es, quizá, la mejor postal de un hogar. Y si el aire huele a sopa mientras hace frío en la calle, entonces se transforma en la quinta esencia de la calidez. No sorprende, por tanto, que las sopas y los caldos hayan desempeñado, y desempeñen todavía, un papel estelar en nuestros menús. Su historia se remonta a 4.000 años antes de Cristo y están presentes en casi todas las cocinas de cualquier civilización conocida. Su influencia, de hecho, ha quedado patente en el lenguaje en palabras como "restaurante", que surgió en el siglo XVI en Francia, donde se servía una sopa "restauradora" (reparadora).

Como vemos, su papel en la cocina a lo largo de los años no ha sido solo nutritivo. También ha estado muy ligado a la salud. Al parecer, el médico judío Maimónides, nacido en Córdoba en 1138, fue el primero en considerar a la sopa de pollo como un elemento curativo de diversas enfermedades. No ha sido el único. En África Occidental, se usa una sopa de pimiento llamada "enemudo oji" para hacer frente a enfermedades respiratorias, mientras que en China atribuyen a determinadas sopas de pescado la capacidad de mejorar el parto y la lactancia.



De hecho, China tiene casi una sopa para cada enfermedad, que elabora con un tipo u otro de hierbas, en función del trastorno.

Hoy sabemos que el potencial curativo de las sopas es, en el mejor de los casos, muy pequeño. Hay algunos estudios que observan ciertas mejoras en pacientes con gripe cuando consumen sopa de pollo, pero el beneficio es similar al observado cuando se toma un té caliente, lo que hace pensar que la mejora obedece, además de a la hidratación, al efecto del vapor de agua, que despeja las vías respiratorias. No parece haber estudios que hayan comparado si la sopa de cebolla es mejor que la de jamón o si la de hinojo, supera a la de pescado a la hora de tratar un constipado. Sin embargo, hay investigadores que consideran que **las virtudes de la sopa caliente van más allá de aspectos médicos o nutricionales**: cuando alguien nos prepara una sopa con amor y cuando nos sentamos a tomarla sin prisas, nuestro bienestar mejora y, con él, nuestro sistema inmunitario.

Curativos o no, seguimos y seguiremos disfrutando a menudo de sopas y caldos, sean fríos o calientes, solos o en compañía, y eso es algo que la industria alimentaria no ha dejado pasar.

Es por ello que la oferta de sopas y caldos aumenta hasta el punto de que, en ocasiones, resulta difícil decantarse por una u otra. Mientras que hace unos años solo encontrábamos extractos en polvo o "caldo en cubitos", ahora podemos escoger entre una gran gama de caldos y sopas envasadas y listas para tomar o calentar.

También existe una amplia variedad de cremas en el mercado que, sin embargo, no forman parte del grupo de caldos y sopas. La explicación es sencilla. Los caldos y sopas son extractos, mientras que las cremas son un triturado de diversos ingredientes, por lo que su composición nutricional es muy diferente. A modo de ejemplo, una ración de crema de verduras nos aporta una notable cantidad de vitaminas y de fibra dietética, mientras que su presencia es escasa en caldos y sopas. Su aporte calórico también difiere de forma considerable: una ración de crema puede superar las 100 kilocalorías, pero una ración de caldo de pollo aporta menos de 20 kilocalorías.

SU LUGAR EN LA DIETA

Salvo la **sal**, el nutriente destacable de los caldos y de las sopas es el **agua**. Por supuesto, ambos contienen una larga lista de aromas, antioxidantes y sustancias con un posible papel protector de la salud, pero hasta la fecha no se han recabado pruebas claras de beneficios en la población.

No podemos considerar a estos alimentos como fuente de vitaminas, grasas, carbohidratos, proteínas o minerales. Sí de sodio. Como se puede observar en el semáforo nutricional, **los caldos y las sopas son alimentos que contienen mucha sal** en su interior. Para hacerse una idea: con una ración de ellos (250 mililitros, el equivalente a un plato) cubrimos el 36% de la cifra máxima que deberíamos tomar en un día, estimada en 6 gramos diarios. La Organización Mundial de la Salud es más estricta todavía y considera más apropiado limitar la cifra a 5 gramos diarios.

El elevado consumo de sal es característico de nuestra alimentación -tomamos el doble de los máximos recomendados- y es preocupante dada su relación con la hipertensión arterial. En cualquier caso, a juzgar por el último análisis llevado a cabo en una muestra representativa de la población española, los adultos tomamos menos de dos raciones mensuales de caldo en brick o sopas envasadas (una ración suponen 250 ml., el equivalente a un plato). Por lo tanto, **no son las sopas ni los caldos los responsables del exceso de sodio en nuestra dieta**, si bien tiene sentido que los fabricantes hagan un esfuerzo general por disminuir la concentración de sal de sus productos, y eso incluye los caldos y las sopas.

Una diferencia nutricional a tener en cuenta entre caldos y sopas es su contenido en **carbohidratos**. La ingesta de carbohidratos en la población española está por debajo de las recomendaciones, así que se trata de un nutriente a tener en cuenta a la hora de valorar sopas y caldos. La mayoría de sopas se elaboran con fideos y, por lo tanto, es lógico pensar que su aporte de carbohidratos será superior que en los caldos. Lo cierto es que, pese a que el contenido de carbohidratos es unas 3 o 4 veces mayor en las sopas que en los caldos, sigue siendo bajo (unos 4 gramos por cada litro). Harían falta unos 8 litros de sopa para cubrir el 15% de las recomendaciones de ingesta de carbohidratos de una mujer tipo, por lo que no podemos considerar a estos alimentos como una fuente de estos nutrientes. Algo similar podemos señalar con respecto al aporte de nutrientes de las verduras deshidratadas que incluyen algunas sopas.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS CALDOS Y DE LAS SOPAS. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

	ENERGÍA		GRASAS		SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾
Sopa de pollo con fideos (ración=250 gramos)	62,7	3,1	1,3	1,4	0,2	0,3	0,4	2,0	2,4	39,7	0,3	1,4
Caldo de pollo (ración=250 gramos)	19,6	1,0	0,8	0,9	0,3	0,4	0,1	0,4	2,0	32,6	0,3	1,4
Caldo de pollo bajo en sal (ración=250 gramos)	17,1	0,9	1,0	1,1	0,3	0,5	0,0	0,0	0,5	8,4	0,3	1,3
Caldo de verduras (ración= 250 gramos)	14,8	0,7	0,5	0,6	0,1	0,2	0,1	0,5	1,9	31,0	0,8	3,2
Caldo de pescado (ración=250 gramos)	17,3	0,9	0,7	0,7	0,2	0,2	0,3	1,3	2,1	35,5	0,4	1,7
Caldo de carne (ración= 250 gramos)	9,0	0,5	0,4	0,4	0,1	0,1	0,2	0,8	2,2	36,8	0,1	0,2
Sopa de cocido (ración=250 gramos)	88,0	4,4	2,3	2,6	0,5	0,7	1,0	5,0	2,2	36,7	1,5	6,3
Caldo para paella (ración =330 gramos)	175,8	8,8	15,4	17,1	3,7	5,3	1,1	5,5	2,9	48,8	2,3	9,6
Caldo para arroz negro (ración =330 gramos)	144,5	7,2	13,2	14,7	2,3	3,3	0,7	3,3	2,8	47,1	1,7	6,9

*Semáforo nutricional de 7 tipos de sopas y caldos listos para el consumo, así como de 2 caldos para paella y arroz negro. (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 g. de grasa, 70 g. de saturadas, 20 g. de azúcares, 6 g. de sal y 24 g. 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.

EN LA DIFERENCIA ESTÁ EL GUSTO

¿Hay diferencias entre los caldos de pollo, de pescado o de verdura? El criterio para decantarse por un caldo de carne (que suele ser a base de ternera), de pollo, de verduras o de pescado debe regirse por las preferencias y gustos de cada uno. **Sus diferencias nutricionales son mínimas.** Lo apropiado es escoger las opciones con poca sal añadida, en especial, si los caldos y sopas preparados están presentes de manera habitual en nuestra dieta.

Diversos estudios han evaluado los aromas y otros compuestos químicos en diferentes tipos de caldos y, en general, suelen atribuir más posibles beneficios para la salud cuando en sopas y caldos existe una alta proporción de alimentos de origen vegetal en la formulación del preparado.

- **Las diferencias nutricionales entre el caldo de carne, de pollo, de verduras o de pescado son mínimas**

Diferencias entre los caldos deshidratados y los líquidos

Una vez reconstituidos, los productos deshidratados (ya sean sobres o pastillas) generan caldos o sopas con una **composición nutricional muy similar** a la de los analizados en la presente guía de compra. Sin embargo, la presencia de potenciadores de sabor (como el glutamato monosódico, E-621) es mucho más frecuente en sobres o en pastillas que en caldos o en sopas listas para el consumo. No está claro si el consumo habitual de estos aditivos resulta perjudicial a largo plazo, aunque hay estudios que señalan que podrían contribuir a un mayor riesgo de hipertensión y de exceso de peso.



Caldos “naturales”, “caseros” y “ecológicos”

- › Los caldos o sopas que se anuncian como “naturales” suelen ser productos sin aditivos, colorantes o potenciadores de sabor, lo que no significa que sean más sanos. La clave, como se ha visto con anterioridad, está en la sal.
- › Por lo que respecta al adjetivo “casero”, no está bien utilizado. Un envase con un caldo o una sopa no se ha elaborado en un hogar o en una olla casera, sino en un recipiente gigantesco con miles de litros de producto en su interior. Pese a ello, su similitud con las sopas caseras está cada vez mejor conseguida.
- › Las palabras “ecológico”, “biológico”, “orgánico” o similares pueden usarse para caracterizar a un producto ecológico, sus ingredientes o las materias primas utilizadas según la legislación vigente. El precio de estos alimentos suele ser muy superior, por lo que conviene saber que existen pocas pruebas que muestren que los productos ecológicos sean más saludables que los convencionales.



- **Las ventajas del caldo casero sobre el industrial dependen de la cantidad de sal que utilizemos y de si es yodada**



¿CASEROS O INDUSTRIALES?

La elaboración de caldos y sopas industriales solo difiere del proceso hogareño en los **volúmenes** que se manejan y en el exquisito cuidado que se tiene en cuestiones relacionadas con la **higiene** y la **seguridad alimentaria**. Para hacerse una idea de las cantidades, una olla industrial puede contener unos 2.000 litros de agua y alrededor de una tonelada de hortalizas, carne, pollo, etc. En el caso de los caldos que ya vienen listos para consumir, en *brick*, se les somete a un proceso UHT –similar al que se emplea con la leche–. Este proceso, que consiste en calentarlo a 120°C durante 10 segundos, permite que se conserve durante meses sin necesidad de añadir conservantes.

Desde un punto de vista nutricional, **las diferencias nutricionales entre un caldo casero y uno industrial no son relevantes**. Las ventajas de un caldo casero sobre uno industrial dependen de la cantidad de sal que utilizemos y de si esta es –o no– yodada. La industria alimentaria no suele usar sal yodada, algo que sí deberíamos hacer en nuestros hogares.

En todo caso, las ventajas de elaborar un caldo o una sopa en nuestra cocina van más allá de los aspectos nutricionales: aprendemos habilidades culinarias, compartimos recetas con nuestra familia, evitamos un elevado consumo de envases, etc.

En el caso de las sopas, sí puede haber diferencias interesantes. Las sopas analizadas contienen un aporte bajo de nutrientes y carbohidratos, dada la escasa presencia de cereales y hortalizas en su composición. Sin embargo, al elaborar una sopa en casa, podemos dejar trozos de hortalizas en el plato (zanahoria, patata) u otros productos (pollo, garbanzos), algo que incrementará su aporte de vitaminas, minerales y fibra. En cuanto a los carbohidratos, en casa, podemos añadir una mayor cantidad de fideos o arroz a la sopa. Conviene que sean integrales, dadas las múltiples pruebas científicas que muestran una clara relación entre el consumo frecuente de cereales integrales y beneficios para la salud. No se ha hallado ninguna sopa que se elabore con fideos integrales.

SUGERENCIA DE COMPRA

Desde un sustancioso ingrediente para guisar carnes, hasta un sabroso fondo para los arroces o una cómoda base para preparar sopas en casa, los caldos que encontramos en el mercado nos ofrecen infinidad de posibilidades gastronómicas. ¿Cuál elegir? ¿Cuál es la mejor opción para los más pequeños de la casa o para hacer una sopa casera? ¿Qué caldo es el más indicado para un arroz? Las siguientes son algunas recomendaciones nutricionales y culinarias.



EL MEJOR CALDO PARA:

Tomar a menudo como plato (no como ingrediente)

El mejor caldo para disfrutar a menudo, dejando de lado las preferencias de sabor, es el que declara en su etiqueta que es bajo en sal o que no contiene sal añadida. El elevado consumo de sal, tan común en la alimentación occidental, supone un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Acompañamiento de carnes

Para las carnes en salsa -cuando la salsa tiene los propios jugos del cocinado de la carne-, desde luego la mejor opción es añadir una pastilla o un toque de caldo deshidratado de carne. Complementará de una manera excelente nuestros guisos.

Acompañamiento de arroces

Muchas veces recurrimos a la pastilla de caldo para dar un toque de sabor. Sin embargo, si queremos preparar un gran arroz, lo mejor es emplear un caldo listo para consumir, ya sea de pescado, de marisco o de pollo. Si el caldo no es bajo en sal, tendremos la precaución de no añadirla nosotros.

Los niños

Desde el punto de vista gastronómico, las sopas que contienen fideos con formas divertidas (como estrellas o letras) son las favoritas de los peques. Desde una perspectiva nutricional, se recomienda escoger caldos sin sal añadida para un consumo habitual. Durante la infancia también se educa el paladar.

Hacer sopa en casa

Si tenemos poco tiempo para cocinar, las sopas deshidratadas son la mejor opción. Solo necesitamos calentar agua, hervir tres o cuatro minutos y listo. Si tenemos un poco más de tiempo y algún ingrediente sorpresa en la nevera (como trocitos de pechuga de pollo o sobras de un pescado en salsa), la mejor opción es un caldo de ave o de pescado. Hervimos el caldo, agregamos nuestros fideos o estrellitas y luego le damos un toque con los trocitos de pollo o pescado.

Quienes tienen intolerancia a la lactosa

Algunos caldos o sopas contienen lactosa, aunque en cantidades pequeñas. Sin embargo, es muy improbable que generen problemas en personas con intolerancia a la lactosa. Según el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, las personas con mala absorción de lactosa pueden tolerar hasta 12 gramos de lactosa (el equivalente a 1 vaso de leche), en una dosis única, y pueden tolerar mayores cantidades si la consumen en dosis más pequeñas repartidas a lo largo del día junto a otros alimentos. Opina de igual forma la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

+ www.consumer.es



Apuntes para el ahorro

Cuatro son los factores que inciden en el precio final de las sopas y de los caldos: los ingredientes, el formato, la marca y la sofisticación.

- › **POR MARCA**, los caldos más costosos son los de Amandín (3,99 euros el litro), los de Aneto (3,39 euros el litro), y los de Gallina Blanca (2,75 euros el litro). Los más económicos son Eroski Basic (0,95 euros el litro) y Eroski de verduras o carne (1,25 euros el litro). En el caso de las sopas, las más caras son: Sopalista Gallina Blanca (2,84 euros el litro), la sopa juliana Trevijano (1,99 euros el litro), Sopa de pescado Knorr gourmet (1,42 euros el litro) y Sopinstant Gallina Blanca (1,10 euros el litro). Las más económicas son Eroski Basic (0,35 euros el litro), Eroski (0,39 euros), Eroski Sannia (0,42 euros el litro) y Gallina Blanca sopa del día (0,64 euros el litro). Es importante recordar que, salvo alguna excepción, las sopas vienen en sobres deshidratadas, ya que sus ingredientes, sean pasta o verduras, necesitan rehidratarse con el agua que les añadimos.
- › **POR FORMATO**, cuestan más los caldos líquidos (listos para consumir) que las pastillas de caldo deshidratado. Un paquete de pastillas para disolver en agua contiene 12 o 24 unidades -las necesarias, según todos los fabricantes, para preparar 6 o 12 litros de caldo-. Así, para calcular el coste de un litro será preciso calcular el precio de solo dos pastillas. Incluso en los casos más caros -Knorr (2,75 euros las 24) y Avecrem Gallina Blanca (2,60 euros las 24)- el precio de un litro es muchísimo menor que el de

un litro de caldo en *brick*. En concreto: un litro del caldo deshidratado más caro nos costará 0,23 euros, cuatro veces menos que un litro del caldo líquido más barato. Otro dato significativo es que cuestan mucho más los formatos pequeños (o individuales), que los de litro.

- › **POR INGREDIENTES**, los caldos más caros son los de pescado y marisco. Incluso cuando se comparan precios dentro de la misma marca, siempre son ligeramente más costosos (entre 0,20 euros y 0,40 euros más). Asimismo, los caldos que destacan que sus ingredientes son de mejor calidad -por ejemplo, los que señalan que están hechos con pollo de corral-, también son más caros (0,80 euros más, en el caso de Gallina Blanca). La sal, en cambio, no es un factor determinante: varias marcas ofrecen versiones con contenido reducido en sal al mismo precio que el caldo normal. Tampoco supone una gran diferencia que se trate de caldo "100% natural", dado que buena parte de estos productos utilizan ese reclamo en sus envases.
- › **LA SOFISTICACIÓN** o el "toque gourmet" incrementa notablemente los precios. Ocurre con los caldos que se comercializan como específicos para un tipo de plato ("para paella", "para carne" o "para fideuá") y con aquellos que, además, incluyen el sofrito. A modo de ejemplo, un litro de caldo Aneto para paella de carne y verduras, con sofrito, cuesta casi 6,95 euros más del doble que el caldo normal de verduras, de pollo o de puchero, de la misma marca.