

# LA ESENCIA DE LOS GUISOS, EN UN TETRABRIK

LLEGAN LISTOS PARA CONSUMIR, NO ROBAN TIEMPO EN LA COCINA Y PUEDEN MANTENERSE DURANTE LARGOS PERIODOS A TEMPERATURA AMBIENTE GRACIAS A SU PROCESO DE PASTEURIZADO. LOS CALDOS ENVASADOS SON TAN HIDRATANTES Y SALUDABLES COMO LOS CASEROS, PERO POCAS VECES SE TOMAN SOLOS. BASE DE SOPAS, ARROCES O GUARNICIONES, FÍAN SU PERFIL NUTRICIONAL AL DE LAS RECETAS EN LAS QUE SE INTEGRAN. ASÍ SE ELIGEN.



**Con historia.** Los orígenes del caldo son quizá tan antiguos como el descubrimiento del fuego, cuando se aprendió a enternecer la carne sumergiéndola en agua caliente. Sus antepasados más cercanos, el consumado español o el *consommé*.

**S**

iete virtudes tiene la sopa: alimenta, sed da poca, hace dormir, hace digerir, sabe bien, nunca enfada y pone la cara colorada". De ese modo describía el académico Francisco Rodríguez Marín en el siglo XIX el caldo. Pocos alimentos son tan versátiles, ya que es a la vez plato único o ingrediente. Eso hace que su consumo se extienda durante todo el año. En los gélidos días de invierno, un caldo puede ser un plato tan saludable como reconfortante, y el resto del tiempo enriquecer paellas y guisos de toda clase.

Mientras que hace unos años solo encontrábamos extractos en polvo o "en cubitos", ahora podemos escoger entre una gran variedad de caldos líquidos envasados, que han hecho posible que la mayoría de las personas puedan disfrutar de este producto en cualquier momento sin tener que invertir para ello tiempo en la cocina. Los datos lo atestiguan: según un reciente estudio realizado por la consultora Kantar Worldpanel, la venta de estos productos ha crecido un 10% en la segunda mitad de 2018, alcanzando los 164 millones de euros en el año. También existe una amplia variedad de cremas en el mercado que, sin embargo, no forma parte del grupo de caldos y sopas. La explicación resulta sencilla: las dos últimas son extractos, mientras que las cremas consisten en un triturado de diversos ingredientes. Su composición nutricional es, por tanto, muy diferente.

### **CASERO O INDUSTRIAL, MISMO CONCEPTO.**

Pero, ¿qué es exactamente un caldo, y cómo se elaboran los que compramos en el supermercado? Tanto en el caso del envasado como en el del casero, el término caldo describe en términos gastronómicos al agua en el que se ha cocido algún alimento —por lo general carnes, pescados o vegetales—, y a la que le traspasan su sabor y nutrientes.

En su elaboración, el caldo envasado no dista mucho del que cocinamos en casa, salvo por el hecho de que se hace a gran escala. Como explica Gemma del Caño, licenciada en Farmacia y máster en innovación, biotecnología y seguridad alimentaria, los ingredientes se cortan en trozos pequeños para extraer fácilmente sus sabores y sustancias, y se colocan en cestas: "Estas se encajan dentro de las ollas, con capacidad para albergar entre 800 y 3.000 litros, y se dejan cocer a altas temperaturas durante unas tres horas". Si el tipo de caldo requiere sofreír algún ingrediente, se añade este paso al proceso y, como en la cocina de restauración habitual, la cantidad y calidad de los elementos determina siempre la riqueza sensorial del resultado final.



## **Cinco razones para tomar una buena sopa**

- 1** Es sana y fácilmente digerible, lo que la hace ideal para aquellos con problemas digestivos como gases y pesadez.
- 2** Su principal ingrediente es el agua, y por ello tienen un efecto hidratante.
- 3** Las sopas tienen pocas calorías, pero una gran capacidad saciante. Si contienen alimentos sólidos, se retarda el vaciado gástrico y producen una mayor sensación de saciedad tras la ingesta.
- 4** Durante el invierno, aportan calor y una sensación de confort, aunque en determinadas culturas las sopas son un alimento habitual incluso en las estaciones más calurosas.
- 5** Es rápida, fácil de preparar y económica. Para la sopa más sencilla, solo necesitas hervir los ingredientes en agua abundante y condimentarla.



“Una vez cocinado, el caldo se enfría rápidamente para después homogeneizarlo, desengrasarlo y pasteurizarlo”, detalla Del Caño. Este último paso (que consiste en someterlo a una temperatura de al menos 70 °C durante 15 segundos, que puede llegar hasta los 150 °C en el caso del UHT), previo al envasado y esterilizado en brik, garantiza “que se eliminen todas las bacterias patógenas que pudiera contener”.

### **SEGURIDAD Y POCAS CALORÍAS.**

Quizá la mayor ventaja de los caldos envasados sea “la comodidad de tener esa parte ya solucionada cuando entramos en la cocina, lo que nos permite invertir ese tiempo en hacer otras cosas que nos apetecen más y mejorar nuestra calidad de vida”, sostiene la experta.

Otro elemento destacable de los caldos envasados es la seguridad que ofrecen. La pasteurización a la que se someten hace posible su conservación a temperatura ambiente y con total seguridad durante el periodo de consumo estipulado, sin necesidad de aditivos o conservantes y sin perder propiedades organolépticas. Los caldos elaborados en casa, sin embargo, no ofrecen esas mismas ventajas: “Si no los enfriamos correctamente o los acumulamos durante demasiado tiempo, pueden fermentar y no estar en condiciones de ser consu-



## **¿Sabías que...?**

El proceso de seguridad alimentaria en nuestra industria (APPCC) fue desarrollado por la NASA y la Armada de los EE UU a partir de 1959, para prevenir intoxicaciones de los astronautas en las misiones espaciales Apolo. Es obligatorio en toda la industria alimentaria desde 1996.

### **La pasteurización de los alimentos**

(como la leche o los caldos) garantiza la eliminación de toda sustancia patógena y posibilita su conservación a temperatura ambiente durante un largo periodo de tiempo.

El color amarillento de los caldos, así como su espesura, se deben a que los alimentos troceados suelen acabar deshaciéndose en el agua durante su elaboración. También influye si un alimento se ha frito o asado con anterioridad.



### **Busca ingredientes frescos.**

Para juzgar un caldo envasado, no podemos fijarnos solo en los nutrientes. Algunos incluyen poca materia prima fresca e incorporan espesantes como el almidón, para que dé la sensación de que tienen más sustancia.

**Una vez abiertos, no deberían guardarse en el frigorífico durante más de cuatro días. Si no los vamos a usar, también pueden congelarse.**

## Si existen problemas de hipertensión, es mejor optar por una variedad 'baja en sal' (menos del 0,3%) o preparar el caldo en casa.

midos”, advierte Gemma Del Caño. Por otro lado, los caldos preparados también pueden congelarse si no se van a consumir, ya que una vez abiertos no deberían de guardarse en el frigorífico durante más de cuatro días.

### **LA SAL, UN DATO A TENER EN CUENTA.**

Los caldos aportan sales minerales y, al estar compuestos mayoritariamente por agua (más del 95%), tienen un efecto hidratante. Desde un punto de vista nutricional pueden catalogarse como un producto saludable, ya que, ya sean de pollo, carne, verduras, pescado, cocido o para paella, por sí solos tienen un bajo perfil nutricional. Sus nutrientes más destacables son el agua y la sal, y por eso no podemos considerarlos como fuente de vitaminas, grasas, carbohidratos, proteínas o minerales, pero sí de sodio. En la etiqueta del envase podemos obtener esta información, especialmente relevante para aquellos que sigan una dieta de control de peso o necesiten vigilar la ingesta de sal. “En ese sentido, los caldos envasados son sin duda muy útiles, al igual que en el caso de que haya alguna alergia”, subraya Del Caño. “Con los caldos caseros, no controlas la sal; empiezas a usar huesos de jamón, gallina, tocino, morcillo... Cuando una carne está muy seca, la proporción de sal es mucho mayor”, señala.

Para la experta, la cantidad de sal que contiene la mayoría de los caldos envasados es más que suficiente para cocinar. Si hubiera que añadir algo, recomienda hacerlo al final, una vez colado, o incluso cuando vaya a consumirse o usarse. Si, por el contrario, se tuviera que reducir la sal, lo conveniente sería añadir más agua al líquido o usar menos caldo en el guiso.

Con respecto al resto de los nutrientes, cabe destacar que los caldos envasados se desgrasan siempre una vez cocinados, cosa que a veces no sucede cuando se hace en casa, por lo que en los primeros el nivel de grasa es todavía más bajo.

En cualquier caso, y aunque todos los datos anteriores dibujan un alimento en sí mismo saludable, hay que tener en cuenta que, en numerosas ocasiones, el caldo se utiliza como ingrediente para elaborar otros guisos, por lo que el aporte nutricional del plato final dependerá más de los ingredientes con los que lo combinemos que del caldo en sí.





### ¿Cuántas calorías tienen?

**12**

Caldo de verduras

**13,2**

Caldo de pollo

**15,5**

Caldo de pescado

**22**

Caldo de carne

**25,5**

Caldo de cocido

**40,5**

Caldo de paella

Cantidad media por ración (250 ml).

## En caso de que padezcas alergia alimentaria a ciertos ingredientes, examina con cuidado la información contenida en la etiqueta.

### **ATENCIÓN A LOS INGREDIENTES.**

Para llevar a cabo una compra inteligente, conviene recordar una máxima: la verdad no está necesariamente en las letras grandes del producto, sino en el listado de ingredientes y la tabla nutricional que incorporan todos los envases.

Esta lista nos permite conocer con qué materias primas (y en qué cantidad) se ha elaborado el caldo. No está de más recordar que los ingredientes se muestran en orden de relevancia respecto al producto final: cuanto más arriba aparezcan, mayor será su porcentaje en la composición total del producto. Aunque no es lo habitual, en algunos caldos podemos encontrar extractos, aromas naturales y espesantes que pueden enmascarar la escasa presencia de ingredientes o materia prima de calidad sin que por ello se tenga que renunciar al sabor.

Sin ser del todo falsos, “términos como *natural* o *casero* no son correctos en ningún caso”, sostiene Del Caño. Pese a ello, “la normativa actual no es estricta y no está definido”. Los caldos o sopas que se anuncian como “naturales” suelen ofrecer productos sin aditivos, colorantes o potenciadores de sabor. Por otro lado, un envase con un caldo o una sopa “casera” no se ha elaborado en un hogar o en una olla, sino en un depósito gigantesco con miles de litros de producto en su interior. Pese a ello, su similitud con las sopas caseras está cada vez más conseguida. Por último, palabras como “ecológico”, “biológico”, u “orgánico” 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, y conviene saber que existen pocas pruebas que muestren que los productos ecológicos sean más saludables que los convencionales.

### **PRECIO... Y APRECIACIÓN.**

Se podría pensar que es más barato preparar el caldo en casa, pero en cualquier caso el envasado es un producto por lo general económico. Ciertamente, una propuesta elaborada con las sobras de la despensa puede resultar más barata que una en brik, pero si no



es así, la diferencia se reduce. Una receta de caldo casero compuesto por una cebolla, dos zanahorias, un puerro y la carcasa de un pollo o un trozo de pescado y un chorrito de aceite rondará los 1,5 euros, muy cerca del precio de los envasados.

De todas maneras, las diferencias de precios entre marcas suelen estar relacionadas, en la mayoría de los casos, con la composición y el origen de los ingredientes. Los caldos con mayor cantidad de ingredientes nobles, como pollo, carne, marisco o verduras, suelen ser más caros. Sin embargo, la preferencia por uno u otro por parte de los compradores no viene determinada exclusivamente por el precio o la composición. El consumidor no siempre pone la mejor nota al producto más caro o al que contiene un mayor número de ingredientes naturales.



## DIRECTOS AL ETIQUETADO DEL ENVASE



Como sucede con muchos otros productos, **la clave de una compra inteligente reside en la información nutricional de cada envase.**

El listado de ingredientes que figura en el recipiente nos dará la información que necesitamos respecto al origen de los mismos y otros aspectos importantes, como la **cantidad de sal** (que conviene vigilar) y **de grasa** (baja en todos los casos, debido al proceso de desgrasado al que se someten los caldos envasados).

También existe **una relación entre el mayor precio de los caldos y la naturaleza de sus ingredientes** principales. Esto no significa, sin embargo, que no podamos disfrutar de las variedades más económicas, cuyos aromas y extractos desempeñan de manera óptima su labor. En este punto, la aceptación de una u otra variedad **depende también del gusto del consumidor y de su posible preferencia por ingredientes que considere de mayor calidad.**

En cuanto a la conservación, **el proceso de pasteurización al que se someten todos los caldos preparados hace que sean completamente seguros**, como también lo es el uso de extractos, aromas y espesantes, controlados y autorizados por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés).

**Si eres alérgico** a algún alimento, deberás **buscar siempre en la etiqueta cualquier información relevante** que alerte de la presencia de ingredientes no habituales, como huevo, leche o soja, por ejemplo. **En algunos casos** las compañías advertirán sobre la posible **presencia de trazas** o restos de alguno de estos ingredientes, debido a que las mismas instalaciones se utilizan para la elaboración de múltiples productos, y nunca se puede estar seguro al 100%. Por este motivo, deben declarar la posibilidad de contaminación cruzada.



**El gusto es subjetivo.** La percepción sensorial de un caldo depende de las preferencias particulares de cada uno, de los sabores a los que estamos acostumbrados y del uso que se le vaya a dar al preparado. Al final, no nos queda otra que probar y comparar.