

POR QUÉ DEBERÍAS EVITAR LAS PASTILLAS DE CALDO

Algunas personas las echan a todos sus guisos y caldos, pero están compuestas de ingredientes poco saludables.

Atraídos por el mensaje que ofrece la publicidad que las anuncia, muchas personas utilizan estas pastillas para cocinar porque piensan que así sus platos tendrán más sabor y estarán más sabrosos. Pero ¿sabes en realidad lo que estás añadiendo a tus guisos?

SAL, GLUTAMATO Y ACEITE DE PALMA

Entre sus ingredientes destacan la sal yodada, grasa vegetal de palma, potenciadores del sabor (glutamato monosódico, inosinato sódico y guanilato sódico), extracto de cebolla, extracto de proteínas vegetales, aroma (con soja), aceite de oliva virgen extra (solo un 1 %) y perejil. También, pueden contener trazas de apio y huevo.

"Las pastillas de caldo contienen más de 5 ingredientes, lo que significa que nos encontramos ante un producto ultraprocesado", explica Diana Benejama, miembro de la Comisión de Educación del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

Como sabes, añadir demasiada sal a los platos puede aumentar la tensión arterial, perjudicando a nuestras arterias y al corazón. Por otro lado, el aceite de palma es un subproducto que tiene casi un 70 % de grasa saturada, nociva también para la salud cardiovascular porque puede aumentar nuestros niveles de colesterol en sangre. ¿Y qué pasa con el glutamato? "Que es un aditivo que potencia el sabor de los alimentos y hace que comamos más porque queremos volver a emular su sensación en boca", apunta la experta.

OPCIONES SANAS

La nutricionista aconseja sustituir estas pastillas por especias y condimentos: tomillo, romero, eneldo, pimienta, cúrcuma, jengibre, oré-

gano, cilantro, perejil, etc. Además, también podemos emplear grasas de calidad, como el aceite de oliva virgen extra y, si queremos innovar un poco, recurrir al laurel, ajo, romero o albahaca picados en un mortero. Por último, congelar restos de caldos vegetales, de carne o de pescado en una cubitera hará que tengamos nuestros propios potenciadores de sabor.



DIANA BENEJAMA

Dietista-nutricionista de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

Las pastillas de caldo son un producto altamente salado que no aportan ningún valor nutricional interesante. Deben tener especial cuidado con ellas las personas con problemas cardiovasculares o renales, por su alto contenido en sal y grasa de palma.