

SALSAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Ana Belén Ropero Lara

Utilizados todos ellos para aderezar los alimentos, las salsas, las especias y los condimentos es lo único que comparten, porque desde el punto de vista nutricional no pueden ser más distintos. Veamos con cuáles nos quedamos.

Salsas

La salsa que acompaña habitualmente al pescado y la carne en la cocina española poco o nada se parece a las salsas *comerciales*. La base de [aceite de oliva](#) virgen, cebolla, ajo y tomate que suelen llevar la mayoría de ellas difiere de la grasa como ingrediente poco más que exclusivo de las mayonesas y otras similares. Y es que el concepto de salsa en la cocina tradicional española difiere mucho del anglosajón que es, a la postre, en el que se basan la mayoría de las salsas comerciales.



Por sus ingredientes y, por tanto, características nutricionales, las salsas se pueden clasificar en dos grupos: aquellas cuya base son los [aceites](#) o las [grasas](#) y aquellas que contienen cantidades importantes de [azúcar](#). La mayonesa, el ali-oli y la salsa roquefort son ejemplos del primer tipo, mientras que el ketchup y la salsa barbacoa son característicos del segundo.

Las salsas tipo mayonesa presentan muy alta [densidad calórica](#) y prácticamente el único nutriente es la grasa con presencia testimonial de [hidratos de carbono](#) y [proteínas](#) (estas sólo aparecen de forma significativa si la salsa lleva queso o nata) (Tabla 1). Por su parte, las salsas tipo ketchup, en general, contienen cantidades pequeñas de grasa y proteínas, siendo los azúcares, el principal nutriente. En ambos casos, la cantidad de [sal](#) es muy alta, siendo uno de los principales inconvenientes de estos alimentos. Esto es especialmente relevante entre la población española dado que la ingesta de sal excede de lejos las recomendaciones.

Tabla 1.- Composición nutricional de algunas salsas (Fuente: BEDCA) *

| Alimento | Energía (Kcal) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Grasas (g) | Ácidos grasos saturados (g) | Sal (g)** |
|--------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|------------|-----------------------------|-----------|
| Mayonesa (aceite de soja) | 710 | 0.7 | 0.5 | 1.3 | 79 | 11.6 | 1.02 |
| Ali-oli | 785 | 2.84 | 0.3 | 0.5 | 86.9 | 12.6 | 1.41 |
| Salsa al roquefort | 452 | 0.19 | 0.2 | 7.2 | 47.5 | 12.8 | 2.33 |
| Salsa carbonara | 305 | 2 | 2 | 7.5 | 29.9 | 17.6 | 0.46 |
| Ketchup | 104 | 21.7 | (la mayoría) | 3.4 | 0.2 | 0.04 | 2.27 |
| Salsa barbacoa | 178 | 37.8 | (la mayoría) | 1.8 | 1.8 | 0.3 | 2.02 |
| Salsa bechamel | 152 | 10.8 | -- | 4.1 | 10.3 | 4.4 | 1 |
| Salsa mostaza y miel (Maille/Calvé)# | 240/186 | 36/15 | 34/11 | 5/0.8 | 7/14 | <0.5/1.6 | 3/1.6 |

* La composición nutricional de cada producto depende de sus ingredientes, lo que aquí se muestra son solo algunos ejemplos.

** La cantidad de sal se ha calculado a partir del sodio multiplicando por 2.5.

No está incluida en BEDCA, por lo tanto se ha tomado de dos marcas.

-- Valor desconocido.



Existe una tendencia en el mercado a elaborar salsas con menos kilocalorías, lo que supone introducir diferentes cambios dependiendo del tipo de salsa. En las que tienen como base el aceite, se sustituye parte de este por [agua](#) y, por lo tanto, se añaden espesantes y emulgentes con el fin de conseguir un producto similar. A pesar de esta disminución de la energía, siguen siendo productos de alta densidad energética. En el caso del ketchup esta tendencia es más reciente y consiste en la adición de edulcorantes no nutritivos en lugar de azúcar. En cualquier caso sigue siendo preferible aderezar los alimentos con especias, sin sal y con cantidades moderadas de aceite de oliva virgen extra.

Especias

Parte fundamental de nuestra cocina tradicional, las especias están viendo cómo las influencias anglosajonas y francesas las están desplazando en favor de las salsas comerciales. La amplia lista de especias tradicionales se está viendo incrementada con la incorporación, en los últimos años, de algunas procedentes de otras culturas. Aunque de escasa relevancia nutricional, representan una excelente alternativa al uso de la sal. La única excepción la constituye la mostaza, que contiene cantidades elevadas de sodio (sal) y de la que, por tanto, hay que hacer uso limitado.



La importancia de las especias en la alimentación de la humanidad se refleja claramente al dar nombre a una de las más importantes rutas de transporte y distribución de bienes de la Edad Media, la “Ruta de las Especies”. De hecho, la búsqueda de una ruta alternativa fue una de las razones que empujaron al descubrimiento del Nuevo Mundo. Apreciadas por sus aplicaciones en la conservación de los alimentos, perfumería e incluso medicina, las especias eran un lujo solo al alcance de la élite. En la actualidad están presentes en todas las casas donde se emplean principalmente para aderezar platos.

Tabla 2.- Composición nutricional de algunas especias (Fuente: BEDCA)

| Alimento | Energía (kcal) | Agua (g) | Hidratos de carbono (g) | Proteínas (g) | Grasas (g) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Potasio (mg) | Fósforo (mg) | Sodio (mg) |
|----------------|----------------|----------|-------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| Azafrán | 350 | 11.9 | 61.5 | 11.4 | 5.9 | 110 | 11.1 | 1720 | 250 | 150 |
| Canela | 373 | 10.58 | 80.59 | 3.9 | 3.2 | 1228 | 38.1 | 500 | 61.4 | 26.3 |
| Comino | 419 | 8.1 | 45.4 | 17.8 | 18.2 | 931 | 66.35 | 1788 | 499 | 168 |
| Curry | 439 | 10 | 60 | 15 | 15 | 500 | 29.5 | 1550 | 350 | 50 |
| Eneldo (seco) | 292 | 7.3 | 42.2 | 19.9 | 4.4 | 1780 | 48.8 | 3310 | 540 | 210 |
| Mostaza | 133 | 75 | 5 | 5.9 | 10 | 93 | 1.9 | 114 | 202 | 2245 |
| Nuez moscada | 547 | 6.2 | 49.29 | 5.8 | 36.3 | 184 | 3 | 350 | 213 | 16.2 |
| Orégano (seco) | 418 | 9.93 | 68.92 | 11 | 10.3 | 1580 | 44 | 1670 | 200 | 15 |
| Pimentón | 331 | 11.24 | 38 | 14.8 | 13 | 180 | 23.6 | 2340 | 350 | 34 |
| Pimienta negra | 230 | 18 | 38.3 | 11 | 3.3 | 437 | 28.9 | 1259 | 173 | 44 |
| Romero | 345 | 9.3 | 46.4 | 5 | 15.2 | 317 | 28.9 | 550 | 50 | 50 |
| Tomillo | 336 | 7.8 | 57.1 | 9.1 | 7.4 | 1890 | 123.6 | 814 | 201 | 55 |



Desde el punto de vista nutricional las especias tienen una importancia limitada debido a que se utilizan en dosis pequeñas (Tabla 2). La ausencia de agua conlleva la concentración del resto de nutrientes, por lo que son alimentos de densidad calórica media-alta. En general, predominan los hidratos de carbono con contenido variable de grasa, mientras que las proteínas quedan en un plano secundario no tanto por cantidad, sino por calidad. Por su parte, las especias en general contienen muchos minerales, entre los que destacan el [potasio](#) y el [hierro](#). Como se ha comentado anteriormente, la mostaza es una especia que, a diferencia del resto, contiene gran cantidad de sodio (sal).

Condimentos

Entre los condimentos destaca la sal que, dada su importancia nutricional, se trata en otro artículo al que se accede pinchando [aquí](#).

El vinagre se obtiene a partir de [frutas](#) (uva, manzana), malta o incluso [cereales](#) por doble fermentación, una primera alcohólica seguida de una acética. Los hidratos de carbono de la materia prima se transforman en alcohol y posteriormente en ácido acético. El resultado es un líquido sin apenas nutrientes ni kilocalorías, que no tiene efectos beneficiosos ni tampoco perjudiciales sobre nuestra salud cuando se utiliza como condimento.



Existen variantes de vinagre que sí contienen nutrientes, como el vinagre balsámico, con cantidades variables de azúcar proveniente del mosto de uva, lo que lo convierte en un producto dulce.

El condimento por excelencia de la cocina española es el aceite de oliva virgen extra, del que se recomienda un consumo diario de entre 30 y 60 g. Su composición de [grasas monoinsaturadas](#) y antioxidantes lo convierten en un alimento con una importancia nutricional que supera los de un mero condimento. Por esta razón, se le dedica un artículo en solitario al que se puede acceder pinchando [aquí](#).

Autora

- Dra. Ana Belén Roperó. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).
- [BEDCA](#) - Base de Datos Española de Composición de Alimentos

Imágenes

- Imagen de salsas: tomada de http://vipbusinessbook.com/data/images1/salsas_y_aderezos.jpg.
- Imágenes de condimentos y vinagres: Copyright Maria-José Verdú Polvorinos.