

CALDOS, SOPAS Y CREMAS: NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Resumen elaborado en base al informe:

Comparativa de caldos en España. Fundación Española de la Nutrición



- El caldo es una forma sencilla, económica y saludable de alimentarnos, nutrirnos e hidratarnos. Cuando se elabora con ingredientes frescos, se convierte en un aliado en la preparación de menús equilibrados.
- Los caldos forman parte de numerosas recetas de la gastronomía española.
- Hoy en día hay distintas opciones que se adaptan a los diferentes usos y preferencias de los consumidores.
- Existen 2 grandes maneras de elaborar caldos a nivel industrial:

Caldos elaborados a partir de la reconstitución de ingredientes transformados como son concentrados y extractos a los que se les añade aromas y otros aditivos.

Caldos elaborados a partir de la ebullición de ingredientes frescos y naturales.

DISTINTOS FORMATOS

- Caldos en pastilla
- Sopas deshidratadas

- Lata, cristal
- Caldos en envase de cartón

INGREDIENTES VARIADOS

- Pollo
- Jamón

- Hortalizas
- Marisco

BENEFICIOS DE LOS CALDOS

El caldo natural elaborado con ingredientes frescos es un aliado para llevar una alimentación variada en especial en los meses de invierno, pero también nos facilita la elaboración de recetas sanas y deliciosas en cualquier momento del año.

¿Sabías que el caldo.....?

- Aporta una gran cantidad de **agua y minerales** como sodio, potasio, magnesio y fósforo, fundamentales para mantener el equilibrio hídrico del organismo.
- En el caso del caldo de pollo, durante su cocinado se liberan **colágeno y proteínas** de alta biodisponibilidad, lo que lo hace un alimento especialmente interesante para personas convalecientes o con poco apetito.
- Cuando está elaborado con hortalizas frescas (cebolla, puerro, patata, zanahoria y apio...), contiene **vitaminas** que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario.
- En general tienen **pocas calorías**.
- Los beneficios del caldo dependen de la calidad de sus ingredientes: cuanto **más frescos y variados** sean sus ingredientes, más nos podremos beneficiar de su valor nutricional.
- **El orden de los ingredientes en la etiqueta indica su cantidad:** van de mayor a menor porcentaje, de modo que si el pollo, el marisco o las hortalizas aparecen al final, el contenido real de sus nutrientes será muy bajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Los caldos de pollo en envase de cartón, por lo general, tienen un perfil bajo en calorías y grasas y un moderado contenido de sal. Es importante fijarse en el contenido de los ingredientes. El pollo, como ingrediente principal de estos caldos, se encuentra en la actualidad en % muy distintos, variando entre un 33% y menos de un 2% de pollo.

Porcentaje de pollo e ingredientes de los caldos de pollo en envase de cartón UHT

Marcas	Pollo	Principales ingredientes
GALLO	33%	Agua, pollo fresco 33%, hortalizas en proporción variable (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal. No contiene gluten, lactosa, huevo.
Gallina Blanca	31%	Agua, pollo 31%, apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, aromas naturales (con huevo y apio), sal. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos.
ANETO	22%	Agua, pollo fresco de corral 22 %, verduras (cebolla, zanahoria, puerro, col, apio), sal marina.
El guiso	20,48%	Pollo 20,48%, gallina, verduras, sin alérgenos declarables.
Alipende -Ahorramas	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada (manteca de cerdo, sal), especia. Puede contener trazas de gluten, huevo, moluscos, pescados y crustáceos.
Auchan- Alcampo	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.
Bonpreu	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.
Carrefour	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.
Coaliment	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.
Condis	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.
Consum	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especias.
DIA	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.
Eroski	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.
Family y Cash	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.
IFA Eliges	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.
Kania- LIDL	19%	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especias.
Ferrer Tradicional	14%	Agua, pollo 14%, gallina, patata, garbanzos, cebolla, especias, sal, fondo de pollo [caldo de pollo (pollo, agua, sal), sal, maltodextrina, extracto de levadura, almidón de arroz, aromas], fondo de verduras (caldo concentrado de zanahoria, cebolla y puerro, maltodextrina, agua, sal, jarabe de glucosa, aceite de colza, aromas) y almidón de tapioca. Sin gluten.
Knorr	5,6 %	Agua, carne de pollo 5,6%, patatas, cebollas, almidón de arroz, sal, puerro, aroma natural, apio, grasa de pollo 0,2%, zanahorias.
Hacendado- Mercadona	4,3%	Agua, pollo 4,3%, sal, aromas, hortalizas 0,03% (cebolla, zanahoria), aromas naturales, almidón, carne de vacuno, especias.
Amandín	<2%	Agua, carne y grasa de pollo 1,3 %, apio, cebolla, AOVE, almidón, especias (cúrcuma, pimienta, romero).
Cremlux	<2%	Agua, verduras 1,7 %, pollo 0,9 %, sal, extracto de levadura, aroma, AOVE, colorantes. Puede contener trazas de soja, pescado y crustáceos.
FRIAS	<2 %	Agua, hortalizas en proporción variable 1,7% (patata, zanahoria, cebolla, puerro y apio), pollo 0,7%, grasa de pollo 0,2%, sal, extracto de levadura, aroma (contiene huevo, leche y apio), aceite de oliva virgen extra, extracto de carne, pimentón y colorante: carotenos. Puede contener trazas de soja, pescado y crustáceos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

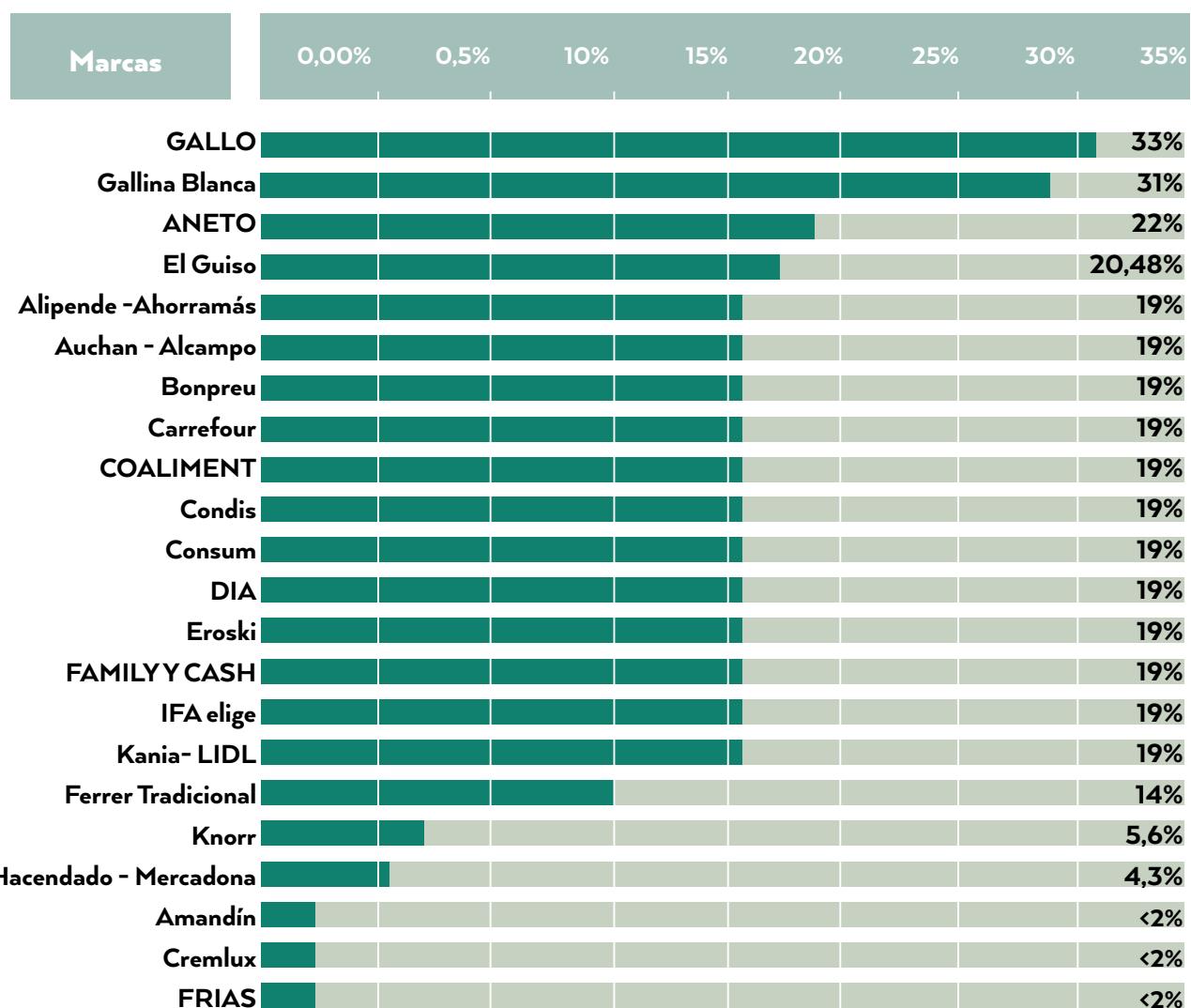


Los caldos de pollo en envase de cartón presentan un perfil equilibrado, con entre 4 y 11 kcal por 100 ml y bajo contenido en grasa. En cuanto al resto de ingredientes, las proteínas varían entre 0 y 1,4 g/100 ml, las grasas entre 0,3 y 1g/100ml y la sal entre 0,7 y 1g/100 ml.

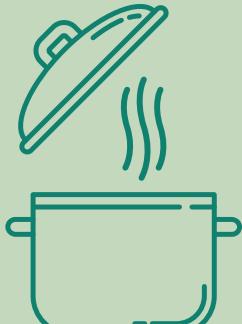
Información nutricional de los caldos de pollo en envase de cartón UHT

Marcas	Energía (kcal/100 ml)	Grasas (g/100ml)	Grasas saturadas (g/100ml)	Hidratos (g/100ml)	Azúcares (g/100ml)	Fibra (g/100ml)	Proteínas (g/100ml)	Sal (g/100ml)
GALLO	8	0,3	0,1	0,5	0	0,1	1,4	0,8
Gallina Blanca	5	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,75
ANETO	7	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7
El guiso	6	0,5	0	1,5	0	-	0,5	0,97
Alipende -Ahorramas	6	0,4	0,1	0	0	0,1	0,6	0,88
Auchan- Alcampo	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Carrefour	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Coaliment	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Condis	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Consum	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
DIA	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Eroski	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Family y Crash	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
IFA elige	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Kania- LIDL	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88
Ferrer Tradicional	11	1	0	1	1	-	1	1
Knorr	4	0,5	0,1	1,3	0,5	0,5	0,9	0,83
Hacendado- Mercadona	7	0,8	<0,2	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	0,75
Amandín	4	0,5	0,1	0,8	0	-	0,5	0,71
Cremlux	5	0,3	0,1	0,3	0	-	0,3	0,83
FRIAS	5	0,3	0,1	0,3	0	-	0,3	0,83

Porcentaje de pollo de caldos en envase de cartón UHT



Recuerda....



- El caldo de pollo en envase de cartón, por su composición, rico en nutrientes y bajo en grasas, facilita la hidratación y la digestión.
- A la hora de elegir un alimento es importante fijarse en la información nutricional.
- Una lectura atenta del etiquetado ayuda a elegir productos más equilibrados y naturales.
- El orden de los ingredientes indica el % en que se encuentran en los productos.