Mucho sabor, pero ¿cuánto sodio?

Los caldos procesados son prácticos de usar, pero cuida la cantidad que empleas.

Si bien este ingrediente es práctico para preparar sopas, arroces, pastas, marinados y guisos, es importante considerar que su consumo recurrente puede aportar a tu organismo cantidades elevadas de sodio, lo cual daña tu salud.

El origen del caldo en cubo tuvo lugar a principios del siglo xx en Europa con tres empresas: Maggi, OXO y Knorr, que buscaban una forma de hacer sopas económicas y fáciles de transportar.

En 1908, Maggi introdujo comercialmente el caldo en cubo con extracto de carne, probablemente de ternera. En 1910, la empresa británica OXO sacó a la venta su caldo en cubo y, en ese mismo año, Knorr comercializó el suyo en el mercado francés.



Es un ingrediente que resalta el sabor, pero que debe utilizarse con moderación.

Los caldos procesados en cubo, polvo o granulados suelen contener los siguientes ingredientes:



Aunque no es obligatorio, el estándar NMX-F-603-NORMEX-2003, *Alimentos-Caldo y consomé de ave, res, tomate y ave, camarón y de otras denominaciones en presentaciones de granulado, polvo, tabletas o cubos*, determina las especificaciones de calidad de caldos y consomés.

La diferencia principal entre ambos radica en la concentración, ya que los consomés deben tener un mayor porcentaje cárnico y de grasa. Aun cuando no son obligatorias, las especificaciones que establece el estándar NMX-F-603-NORMEX-2003 para los diferentes productos granulados, en polvo y en cubo se describen en la siguiente tabla:

	Humedad % máximo	Proteína % mínimo	Grasa % mínimo	Cloruro de sodio % máximo	Cenizas % máximo
Caldos de ave granulados o en polvo	5	6	4	55	60
Caldos de ave en cubos	7		13		
Caldos de res granulados o en polvo	5	7	6	52	
Caldos de res en cubos	7		15		
Caldos de camarón granulados o en polvo	5	8	6	50	
Caldos de camarón en cubos	7		15		
Caldos de otras denominaciones granulados o en polvo	5	5	6	54	
Caldos de otras denominaciones en cubos	7		15		
Consomés de ave granulados o en polvo	5	7.4	6	50	
Consomés de ave en cubos	7		15		

Vigila tu consumo de sal

La mayoría de estos productos incluye el sello EXCESO SODIO, por lo que se recomienda moderar su consumo. El exceso de sodio puede aumentar la presión arterial y el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, así como enfermedad renal.



Prefiere lo casero

Los caldos caseros se obtienen de la cocción de carnes, pescados, mariscos o verduras. Según los ingredientes con los que se elaboren, es posible conocer las especias utilizadas, así como la cantidad de sal, por lo que es más recomendable prepararlos en casa.

Fuentes:
• Profeco. 2021. "Caldos de pollo industrializados". *Revista del Consumidor*, núm. 533. https://www.gob.mx/profeco/articulos/caldos-de-pollo-industrializados?idiom=es
• Serious eats. 2023. "The history of bouillon cubes". https://www.seriouseats.com/bouillon-cube-history