

# Espicias, un toque de salud

*Las especias aportan sabor y originalidad a los platos pero, además, su uso es una de las medidas que recomiendan los nutricionistas para reducir el consumo de sal.*

## • PURIFICACION LEON

Reportaje / EFE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación y explica que el elevado consumo de sodio y la absorción insuficiente de potasio contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.



**Chiles en Nogada.**  
En estos platillos se resaltan los tres colores de la bandera mexicana; verde, el color del chile poblano y el perejil; blanco, la salsa hecha con nueces frescas, crema, queso, leche y una copa de vino fino; y el rojo, los granos de la fruta de granada.

Así, la OMS considera que la reducción de la ingesta de sal es “una de las medidas más costoeficaces que los países pueden tomar para mejorar la situación sanitaria de la población”.

En el caso de los adultos, la OMS recomienda consumir menos de cinco gramos de sal por día, es decir, una cantidad algo menor de la que cabría en una cuchara de té. No obstante, advierte de que la mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.

En este sentido, Eva Gosenje, miembro del comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética, subraya que más del 70% de la sal que ingerimos está oculta en los alimentos procesados.

“También conviene saber que el gusto por el sabor salado es adquirido, es decir, educable. Por lo tanto, si reducimos la ingesta de sal, poco a poco conseguiremos inclinarnos hacia sabores menos salados”, indica.

De este modo, comenta que utilizar especias para cocinar “es una de las estrategias que se recomiendan para reducir la cantidad de sal que echamos para dar sabor a los alimentos”.

Basándose en información suministrada por la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) y por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, desglosa los nutrientes que se hallan en algunas de las especias más utilizadas en la cocina.

**PEREJIL.** Afirma que el perejil es una especia de bajo valor calórico que tiene 35 kilocalorías (Kcal) por cada 100 gramos. Contiene proteína, hidratos de carbono y fibra pero no grasa. Las vitaminas más destacadas en el perejil son la A, la C y el ácido fólico. En cuanto a minerales, los más importantes son el calcio, el hierro y el potasio.

**ORÉGANO.** Otra especia cuyo uso está muy extendido en diferentes países es el orégano. Gosenje explica que 100 gramos de orégano seco tienen unas 418 kcal. El orégano seco aporta hidratos de carbono, fibra, proteína y grasa. También tiene vitamina A, E, B3 o niacina, así como calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo y zinc.

**CILANTRO.** Este “es un condimento de bajo valor calórico, pues aporta unas 22 kcal por cada 100 gramos. Apenas contiene grasas ni hidratos de carbono, tiene unos dos gramos de proteína y unos tres gramos de fibra”, describe Gosenje.

Afirma que el cilantro contiene vitamina A, E, C y ácido fólico. Además, en lo relativo a los minerales “cabe destacar sólo el contenido en potasio, que es de unos 520 mg por cada 100 gramos de producto, lo que equivaldría al 26% de la cantidad diaria recomendada”, apunta.

**PIMIENTA.** La pimienta también se utiliza con asiduidad en la cocina de distintos lugares del mundo. No obstante, Gosenje hace hincapié en la importancia de distinguir entre pimienta negra y blanca porque “si bien en cuanto a contenido en vitaminas y macronutrientes (hidratos de carbono, proteína, grasa y fibra) no existe mucha diferencia, en lo relativo a minerales las diferencias sí son importantes”, advierte.

La nutricionista subraya que en 100 gramos de pimienta negra hay unos 437 mg de calcio, frente a los 266 de la pimienta blanca. La pimienta negra tiene 29 mg de hierro por cada 100 gramos de producto, mientras que la blanca tiene 14,3.

**AZAFRÁN.** Otra especia muy apreciada es el azafrán. Según explica Gosenje, 100 gramos de azafrán aportan unas 350 kcal. El azafrán contiene hidratos de

carbono, proteínas, grasas y una pequeña cantidad de fibra.

El contenido en vitaminas del azafrán es prácticamente insignificante. Respecto a los minerales, destacan el calcio, el hierro, el potasio, el magnesio, el sodio y el fósforo.

**CÚRCUMA.** Por último, la cúrcuma “contiene unas 300 kcal por cada 100 gramos. Tiene hidratos de carbono, proteínas, fibra y grasa. En cuanto al contenido en vitaminas, es destacable su aporte de vitamina E. Entre los minerales destacan el hierro, el magnesio, el zinc, el potasio, el fósforo y el calcio”, describe.

## **Aportes saludables**

La nutricionista explica qué funciones cumplen en nuestro organismo las vitaminas que forman parte de estas especias. Así, manifiesta que la vitamina A, presente en el perejil, el orégano seco y el cilantro, “tiene una acción antioxidante, interviene en la formación y mantenimiento de la piel, del pelo y de las mucosas, contribuye al crecimiento de huesos y dientes y ayuda a ver cuándo hay poca luz”.



**Trabajadores  
revuelven la  
pimienta caliente  
en recipientes en  
una fábrica de  
pimienta de la  
ciudad de Xiazi,  
provincia de  
Guizhou, China.  
-(EFE / Yang jian)**

El ácido fólico, que se encuentra en especias como el perejil o el cilantro, “ayuda en el desarrollo del material genético y está implicado en la producción de glóbulos rojos”, expone.

Por su parte, la vitamina C, que se halla en especias como el perejil, el cilantro o la pimienta, “tiene acción antioxidante y es esencial para la estructura de los huesos, los cartílagos, los músculos y los vasos sanguíneos. También contribuye a mantener correctamente los capilares y las encías y ayuda en la absorción del hierro”, agrega.



**El azafrán, una de las especias más preciadas.**

La vitamina E, presente en la cúrcuma, el orégano seco y el cilantro, “tiene una potente acción antioxidante, es decir, protege los tejidos del cuerpo de su destrucción por parte de los radicales libres que se van produciendo”, señala.

Mientras, la vitamina B3 o niacina, que forma parte del orégano seco, “está implicada en el metabolismo de los macronutrientes de los alimentos: hidratos de carbono, proteínas y lípidos”, comenta.

En cuanto a los minerales, Gosenje expone que el calcio, que se encuentra en varias especias como la cúrcuma, el perejil o el azafrán, “interviene en la formación de huesos y dientes, en la coagulación de la sangre y en la transmisión de los impulsos nerviosos”.

El magnesio, presente en el orégano seco, la pimienta, el azafrán y la cúrcuma, “ayuda en el metabolismo, en la contracción del músculo y en el desarrollo de los huesos,” describe.