



# CONDIMENTOS y APERITIVOS





# Aceituna

## Olive

*Olea europaea*



La aceituna u oliva es una drupa carnosa, de tamaño variable, con una sola semilla en el interior. Perteneció a la familia *Oleaceae*. Es el fruto del olivo (*Olea europaea*), árbol del contexto mediterráneo, que llega de Asia Menor alrededor del siglo VI a.C., procedente de la variedad del olivo silvestre (*Olea chrysophylla lam*), más conocido por «acebuche» (*Olea europea oleaster*).

En España existen muchas variedades, pero las que con mayor frecuencia se destinan a la elaboración de «aceitunas de mesa» son las aceitunas:

- **Gordal:** las de mayor tamaño y de sabor fuerte.
- **Manzanilla:** frutos de menor tamaño que la variedad Gordal, muy redondas, carnosas, de consistencia blanda, hueso pequeño y un sabor típico.
- **Hojiblanca:** muy similares a la Manzanilla, pero de carne algo más dura y color de verdoso a negro.

Atendiendo a su color, las aceitunas de mesa se clasifican en:

- **Verdes.** Se recolectan antes de que el fruto adopte el color dorado o rojizo propio del inicio de la maduración —ciclo denominado «envero»—. Estas aceitunas deben ser firmes, sanas y no tener otras manchas distintas de las de su pigmentación natural. Su color varía del verde al amarillo paja.
- De **color cambiante.** Obtenidas de frutos con color rosado, rosa vino o castaño.
- **Negras naturales.** El fruto se recoge en plena madurez o poco antes. Pueden ser de color negro rojizo, negro violáceo, negro verdoso, o castaño oscuro.
- **Negras oscurecidas por oxidación.**

## Estacionalidad

Atendiendo a la climatología de la zona de cultivo, la recolección comienza a finales de noviembre y finaliza en febrero o marzo. Las aceitunas verdes se adelantan en su recolección a los meses de septiembre y octubre; siendo las negras, las más tardías.

## Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de aceitunas de mesa con hueso.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, ácidos grasos monoinsaturados e insaturados y vitamina E.

## Valoración nutricional

Las aceitunas son un alimento de gran valor nutricional, mayor el de las negras que el de las verdes por su mayor permanencia en el árbol. Son frutos grasos —siendo el 70% de la grasa monoinsaturada—. En el ácido oleico, (99% de los ácidos grasos monoinsaturados), residen gran parte de los atributos saludables de las aceitunas.

Las aceitunas son fuente de fibra, cubriendo entre el 4-6% de los objetivos nutricionales para la población española.

Respecto a su contenido en minerales, destaca por su excesivo aporte de sodio, por ser el ingrediente base de la salmuera por lo que su consumo debe limitarse en personas con problemas de hipertensión.

En cuanto a las vitaminas, las aceitunas son fuente de vitamina E, que cubre el 5% de las IR/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada. Esta vitamina contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	196	63	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,8	0,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	20	6,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,81	0,90	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	14	4,48	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,23	0,71	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,134	0,043	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	2,1	0,672	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1	0,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	4,4	1,4	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	73,8	23,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	63	20,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,5	0,5	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	3,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2.250	720	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	91	29,1	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	17	5,4	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,9	0,3	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,07	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,02	0,01	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	22	7,0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,99	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (ACEITUNAS CON HUESO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.

# Azafrán

Saffron  
*Crocus sativus*



El azafrán es una especia que se obtiene a partir de los estigmas de la flor del *Crocus sativus*, conocida vulgarmente como «rosa del azafrán». Esta variedad es una planta de la familia de las *iridáceas* que se caracteriza por tener una flor color lila, en la que destacan el color rojo de los estigmas y el amarillo de los estambres. La flor es estéril, ya que se trata de un híbrido que se ha ido manteniendo a lo largo de los siglos debido a lo apreciado de sus estigmas. La reproducción de esta planta se realiza por bulbos. Cada flor tiene tres estigmas de azafrán, también llamadas hebras, las cuales están unidas en la base por el estilo.

Un posible origen de la palabra es del francés antiguo «safran», que deriva del latín «safranum», y que proviene de la palabra árabe «asfar» que significa amarillo.

Existen referencias del azafrán que datan del año 2.300 a.C. La primera identificación data de 1.700-1.600 a.C. en una pintura del palacio de Minos en Knossos (Creta). Más tarde el azafrán fue mencionado en la Biblia, en la *Ilíada* y, en el siglo V a.C. en el registro Kashonini. En Egipto, sobre el año 1.000 a.C. el azafrán era usado en embalsamientos o como colorante de mortajas en donde las momias eran cubiertas de amarillo —las hembras— y de rojo —los machos—. Fue también un importante colorante en la antigua Grecia y en Roma y como curiosidad, se sabe que las calles de Roma fueron rociadas de azafrán cuando Nerón entró en la ciudad.

El azafrán tuvo extraordinaria importancia en el mundo comercial y para España sigue siendo muy importante, dada la relevancia de la producción de azafrán en la meseta castellano-manchega.

## Estacionalidad

La siembra de los bulbos tiene lugar entre los meses de junio y julio y la cosecha desde finales de octubre a principios de noviembre. Las semillas se pueden plantar en otoño, pero las plantas cultivadas de semilla suelen tardar tres años en florecer.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, potasio, fósforo y dimetil-crocefín.

## Valoración nutricional

Las especias nos aportan un escaso valor nutricional debido a la poca cantidad que utilizamos: la ración usada en gastronomía para el azafrán se aproxima a 0,25 g.

El colorante alimentario llamado «falso azafrán» es la tartracina, un colorante artificial ampliamente utilizado en la industria alimentaria que pertenece a la familia de los colorantes azoicos. Se presenta en forma de polvo y es soluble en agua; haciéndose de color más amarillo cuanto más disuelto esté.

Entre los micronutrientes, se encuentran el hierro, potasio y fósforo pero su aporte a la ingesta es prácticamente inexistente.

Otro compuesto interesante es el carotenoide dimetil-crocefín.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	345	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	11,4	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5,9	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	61,5	0,2	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	21,2	0,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	110	0,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	11,1	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	—	—	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	150	0,4	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	1.720	4,3	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	250	0,6	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	5,6	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	—	—	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	—	—	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	—	—	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AZAFRÁN). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.

# Canela

## Cinnamon

*Cinnamomum zeylanicum*



La canela se obtiene del árbol de la canela, canelero de Ceilán, o canelo, *Cinnamomum zeylanicum*, árbol con corteza papirácea marrón claro, perteneciente a la familia de las *lauráceas*. En su estado silvestre puede alcanzar los 10 m de altura. Es un árbol de hoja perenne, casi opuestas, con tres venas prominentes, simples, coriáceas, largas y aromáticas, de color rojo brillante cuando son jóvenes y verde intenso con llamativos nervios blancos al madurar. A las laxas paniculas de modestas flores hermafroditas amarillas les siguen los frutos morados en estructuras muy similares a las copas de las bellotas. La especia de la canela corresponde a la corteza interna que se extrae pelando y frotando las ramas más pequeñas y que, una vez desprendida, es nuevamente separada y vuelta a pelar. Las cortezas se enrollan una dentro de otra hasta formar barras de aproximadamente 1 m de largo que se dejan fermentar. Pasadas 24 horas, se separa la capa exterior más rugosa de la corteza y la capa interna se deja secar. Durante el proceso de secado, ésta se enrolla hasta formar las conocidas «ramas» de canela.

La canela es una de las especias conocidas desde más antiguo. En China se empleaba ya en el año 2500 a.C. Los árabes la utilizaban para aromatizar carnes, ya que la canela contiene un aceite esencial rico en fenol que inhibe las bacterias responsables de su putrefacción. Actualmente, la canela se usa en rama y molida. Su aroma especial a madera, agradable y dulce, y su cálido sabor la hace muy usada tanto para platos dulces como salados.

## Estacionalidad

Es originaria del sur de India y Sri Lanka. También se cultiva en Brasil, Birmania, Indonesia, Indias occidentales e islas del océano Pacífico. En general, se cultiva en países cálidos cuyos inviernos no son fríos. Se recoge durante las estaciones de lluvia, en Sri Lanka ocurre entre mayo y junio y en octubre y noviembre. Los brotes se podan de continuo, cerca del suelo, lo que hace que el canelo parezca un arbusto bajo, denso y de finas y frondosas ramas. La primera cosecha produce una corteza más gruesa e inferior. La calidad aumenta en podas sucesivas. La corteza más fina procede de los brotes más delgados del centro de la planta. Esta operación se hace en la época de lluvias por ser más fácil el decortinado, debido a la humedad.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, calcio, zinc, potasio, selenio, vitaminas B<sub>6</sub>, C, fenoles y aldehidos.

## Valoración nutricional

La ración media de la canela es de 0,25 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso,

merece comentario el contenido en hierro y calcio, seguido de zinc, potasio, selenio, vitamina B<sub>6</sub> y C .

Además, la canela posee múltiples compuestos químicos como son los fenoles y los aldehidos (ácido cinámico, cinamaldehido, cinamato, eugenol...). El cinamaldehido es responsable de los característicos sabor y olor de la canela.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	44	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3,9	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	3,2	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,65	0,002	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,48	0,001	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,53	0,001	17	13
ω-3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,53	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	—	—	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	92,9	0,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	1.228	3,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	38,1	0,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	55,6	0,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,97	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	26,3	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	500	1,3	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	61,4	0,2	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	15	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,08	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,14	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,3	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,25	0	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	29	0,1	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	28,5	0,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	25,8	0,1	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,01	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CANELA MOLIDA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Ketchup



## Ketchup

Según el diccionario de la Real Academia Española la palabra proviene de kôechiap, que significa «salsa de pescado en escabeche o salmuera». La teoría más difundida acerca del origen de la palabra ketchup indica que proviene de «ke-tsiap», palabra del dialecto hablado en la isla Amoy, cerca de China. Otras teorías coinciden en que en realidad la palabra maya «kechap» dio origen a la palabra actual «ketchup». Más tarde, a finales del siglo XVII el nombre «ketchup» y quizás también algunas muestras del producto llegaron a Inglaterra, donde el término apareció publicado por primera vez en 1690 como «catchup». Después, en 1711 comenzó a utilizarse «ketchup». Ambos nombres fueron aplicados años después a distintos condimentos ingleses.

El origen del ketchup proviene del ketsiap chino, una salsa que acompañaba el pescado y la carne pero que no incluía tomate entre sus ingredientes. Los ingleses lo importaron del archipiélago malayo en el siglo XVIII. Pero el ketchup moderno fue ideado por el norteamericano Henry J. Heinz, quien en 1876 añadió el tomate en dicha salsa. Por tanto, Henry J Heinz aunque no fue el inventor del ketchup, y tampoco el primero en envasarlo comercialmente, sí fue el primero que añadió a la mezcla la salsa de tomate.

El ketchup se elabora con tomate y sal y se añade: azúcar, vinagre y mezclas de especias y hortalizas.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio, tiamina, niacina y licopenos.

## Valoración nutricional

En nuestro país la salsa de tomate frito ha sido hasta la fecha el equivalente americano del ketchup. Sin embargo entre estas dos salsas hay algunas diferencias. El tomate frito contiene aceite y el ketchup no. En el ketchup el azúcar es un ingrediente más (24%), mientras que en el tomate frito es un corrector de la acidez, con una presencia del 3,3%.

El ketchup tiene más sal que el tomate frito. Este aporta más vitamina C y folatos y el ketchup más potasio, calcio y magnesio. El tomate frito tiene más grasa, al usar aceite. El ketchup tiene menos agua y grasa, pero más hidratos de carbono, por el azúcar añadido. El ketchup aporta un 36% más de calorías que el tomate frito y el contenido en tomate es ligeramente superior en el ketchup, por ser un producto más concentrado.

Los micronutrientes a destacar en el ketchup son la tiamina y niacina, ambas vitaminas contribuyen al metabolismo energético normal.

El ketchup contiene además licopeno, pigmento vegetal de la familia de los carotenoides, responsable del color rojo característico del tomate.

Se ha demostrado que la cocción o fritura del tomate y el aceite que se utiliza para su elaboración potencian la presencia de licopeno en el alimento, además de mejorar su absorción en el organismo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	104	10	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	2,1	0,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	24	2,4	375-413	288-316
Fibra (g)	Tr	Tr	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	73,9	7,4	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	25	2,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,2	0,1	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	19	1,9	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1120	112	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	590	59,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	43	4,3	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,8	0,1	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	1	0,10	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,09	0,01	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	2,4	0,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,03	0	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,1	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	2	0,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	38,5	3,9	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (KETCHUP). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.

# Laurel

## Bay laurel *Laurus nobilis*



El laurel común (*Laurus nobilis*), también llamado «laurel europeo» o «laurel de cocina», de la familia de las *lauráceas*, es un árbol perenne, frondoso y ornamental, dioico, siempre-verde, de 5 a 10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura; ramaje erecto; hojas simples, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, de consistencia algo coriácea, amargas y aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado, ápice agudo y base atenuada. Miden unos 3-9 cm de longitud y poseen corto peciolo. El haz es de color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es más pálido. Las flores están dispuestas en umbelas sésiles de 4 a 6 flores; aparecen en marzo-abril, y son amarillentas. El fruto es drupáceo, ovoide, de 1 a 1,5 cm de longitud, tornándose de color negro en la madurez. Madura a principios de otoño.

En la antigüedad clásica (Grecia y Roma), las coronas de laurel trenzado eran símbolo de victoria y gloria. Hoy por hoy, su cultivo se extiende por todo el área mediterránea hasta Asia Menor.

Las hojas del laurel se pueden usar frescas o secas, siendo más intenso el sabor de las secas. Las hojas se utilizan como condimento en muchas comidas, añadiéndose al comienzo de la cocción de guisos de carne, estofados, caldos de pescado, sopas de verduras y legumbres, porque cuanto más tiempo se hiervan mejor.

## Estacionalidad

Las hojas se recogen, para utilizar frescas, todo el año. Si se quieren secar, se cortan pequeñas ramitas o las hojas, principalmente en otoño. Para secar las hojas, simplemente basta con colgarlas en ramas en un lugar cálido y seco. Las hojas adquieren un sabor y aroma más pronunciado si se ponen a secar en la oscuridad, sin que se vuelvan pardas. Una vez secas, conviene guardarlas en recipientes de cierre hermético y en un lugar oscuro y seco.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, calcio, magnesio, zinc, potasio, fósforo, vitamina A, riboflavina, niacina, eugenol y cineol.

## Valoración nutricional

La ración media de laurel consumida en gastronomía no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación.

Las hojas de laurel contienen un aceite esencial cuyos principales componentes son el cineol y el eugenol. Además contiene diversos ácidos orgánicos, minerales (hierro y calcio principalmente) y vitaminas (riboflavina, niacina y vitamina A).

Del fruto, que parece una oliva pequeña negra, se extrae una sustancia muy aromática constituida por pineo y cineol, principios que se utilizan en farmacología.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	300	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	7,6	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	8,4	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	48,6	0,1	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	35,4	0,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	830	2,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	43	0,1	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	120	0,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	3,7	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	23	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	530	1,3	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	110	0,3	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	2,8	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,01	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,42	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,9	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	618	1,5	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (LAUREL). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Mayonesa

## Mayonnaise sauce

La mayonesa o mahonesa es una salsa emulsionada a base de huevo crudo, aceite, sal y algún líquido ácido (jugo de limón o vinagre). En Francia también es habitual aromatizarla con mostaza. Si emulsiona correctamente, se consigue una textura cremosa y un aspecto homogéneo. Se le añade agua, sal, azúcar o glucosa, féculas o almidones, ácidos cítrico, tartárico o láctico y especias, excepto azafrán. Es la base de numerosas salsas, como la alemana, la tártara, la salsa rosada, etc.

Aunque el origen del nombre es incierto, la teoría que se considera más probable dice que la llevó a Francia el chef de Louis François Armand du Plessis, duque de Richelieu en 1756, o que la creó para celebrar la victoria del duque sobre los británicos en el puerto de Mahón en Menorca y que en honor de dicho pueblo se le puso el nombre. En Francia se han elaborado multitud de teorías que atribuyen un origen francés a la que quizás es la más internacional de las salsas. También se ha intentado rebatir la anterior, que aunque no deja clara la procedencia, es claro que, por lógica, tiene más fuerza el hecho de que la salsa la conociesen en Mahón y no que fuese creada por el chef. Casi todos estos estudios señalan la posibilidad de que la palabra derive de mahonnaise.

La primera referencia conocida en francés de la salsa es en 1807, según el Larousse. En inglés es de 1841, según el diccionario Oxford. La primera entrada en el RAE es tardía, de 1884 y el nombre culto, mahonesa, no entraría hasta 1925.



### Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos monoinsaturados e insaturados, yodo, vitaminas B<sub>12</sub>, D y E.

### Valoración nutricional

El hecho de que su base sea el aceite la convierte en una salsa con un contenido energético muy elevado. El contenido de grasa es casi de 79%, fundamentalmente posee un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados, seguidos en mucha menor proporción por saturados y poliinsaturados. Su contenido de colesterol es de 260 mg por cada 100 g de alimento. Es fuente de yodo, vitaminas B<sub>12</sub>, D y E.

Existe en el mercado la variedad light que es una mayonesa ligera con menos calorías que la mayonesa tradicional y con menos colesterol, ya que contiene menos huevo y menos aceite. Una de sus grandes ventajas es que aporta prácticamente la mitad de calorías y hasta 5 veces menos colesterol por cucharada con respecto a la

tradicional. No obstante, este tipo de salsas, incluida la versión light, deben limitarse o consumirse con moderación siempre que se tenga que reducir el aporte graso de la dieta por motivos de salud.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (28 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	718	201	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,8	0,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	78,9	22,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	11,4	3,19	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	53,41	14,96	67	51
AG poliinsaturados (g)	8,69	2,43	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,529	0,148	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	8,14	2,279	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	260	72,8	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,1	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	19,2	5,4	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	16	4,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,1	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	35	9,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	7	2,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,4	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	450	126	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	16	4,5	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	83	23,2	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,11	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	14	3,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,3	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	—	—	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	80	22,4	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,28	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	4,9	1,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (MAYONESA COMERCIAL). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.

# Menta



## Mint

*Mentha spicata*

La menta verde (*Mentha spicata*) es una hierba perenne, de crecimiento rápido, que pertenece a la familia de las *lamináceas*. Se emplea en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco. Para describirla se puede decir que ésta es una planta perenne de tallo fino y erecto, que alcanza hasta 60 cm de altura. Sus hojas dan su nombre por su forma lanceolada (spica significa «lanza» en latín); son muy aromáticas, serradas, glabras, pilosas por el envés y de color verde claro brillante. Son apenas distinguibles las brácteas de la inflorescencia. Las flores aparecen principalmente durante los meses de verano, poseen un cáliz con cinco sépalos aproximadamente iguales y garganta glabra. La corola es lila, rosa o blanca, y muy glandulosa, de hasta 3 mm de largo. Las raíces son extensas e invasivas.

Oriunda de Europa, Asia y África. En Egipto, se colocaba en las tumbas de los faraones. Los griegos advertían a los soldados del consumo de menta, por sus efectos afrodisíacos. Finalmente se la prohibieron en tiempos de guerra. Su refrescante aroma hizo que la usasen en perfume. Los romanos también la usaban como hierba de cocina. Los árabes bebían té de menta para aumentar sus defensas contra los insectos transmisores de enfermedades, y como afrodisíaco. Mezclándola con miel, endulzaban su aliento después de ingerir vino, práctica castigada para ellos con la muerte.

La Yerba buena, de aspecto similar, corresponde a la especie *Satureja douglasii*. Ésta es una planta perenne de hojas semiperennes, redondeadas, con aroma a menta y bordes finamente ondulados. Flores bilabiadas tubulares sin pedúnculos que brotan en verano y atraen a los insectos, en especial a las abejas. Estas plantas prefieren estar a pleno sol y en suelo bien drenado. Se multiplican por semillas en invierno o primavera y por esquejes en verano.

## Estacionalidad

En general, la plantación es mejor realizarla a finales de invierno o al empezar la primavera. La recolección debe realizarse cuando la menta está a punto de florecer — en España, desde últimos de mayo a finales de julio—, pero varía según las comarcas y el tempero del año. La segunda recolección se hace al empezar el otoño.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, calcio, hierro, mentol, riboflavina, folatos, vitaminas A, C y E.

## Valoración nutricional

La ración usada en gastronomía para la menta fresca se aproxima a 0,25 g. Es ésta una cantidad que no justifica el aporte de nutrientes a la ingesta diaria de cualquier

persona. No obstante, la menta es una de las plantas más conocidas, sus hojas contienen un aceite esencial cuyo compuesto principal es el mentol.

Entre los micronutrientes, destaca el calcio y hierro principalmente, aunque también es fuente de folatos, riboflavina, vitaminas A, C y E.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	43	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3,8	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,7	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5,3	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,4	0,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	210	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	9,5	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	—	—	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	15	0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	260	0,7	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	75	0,2	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	3	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,12	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,33	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,1	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	110	0,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	31	0,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	123	0,3	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	5	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MENTA, YERBABUENA, FRESCA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.

# Mostaza

## Mustard

*Sinapis alba*, *Sinapis nigra*,  
*Sinapis arvensis*



La mostaza es una planta anual de la familia de las crucíferas que crece en toda la cuenca mediterránea, existiendo unas cuarenta especies distintas en la tierra, sólo teniendo interés gastronómico y médico la llamada **mostaza blanca** «*Sinapis alba*», la **mostaza negra** «*Sinapis nigra*» y la llamada **mostaza salvaje** «*Sinapis arvensis*».

El nombre de mostaza se aplica tanto a la planta como a la semilla y a la salsa hecha con las semillas que se preparan de diversas formas. Lo curioso, es que el nombre clásico para denominarla en castellano era jenabe, que a su vez venía del latín *sinapi*, que a su vez viene del griego con el mismo nombre, de ahí la palabra *sinapismos*, que no es otra cosa que cataplasmas de mostaza aplicadas al pecho como remedio de catarros y otras afecciones pulmonares. El nombre como lo conocemos hoy aparece por primera vez en Francia hacia el año 1220, derivado de la palabra latina «*mustum*». Así que la primera constancia que se tiene del nombre es «*moutarde*». Los estudiosos de las etimologías dicen que proviene del vocablo popular «*mustum ardens*» («mosto ar diente») por tener los romanos la costumbre de añadir, o diluir, granos de mostaza en el zumo de la uva. Lo cierto es que en la misma época aparece en castellano con el nombre de mostaza y en Italia con el de mostrada.

La mostaza se conoce desde muy antiguo, en el Nuevo Testamento, aparece en una de las parábolas de Jesucristo. Los griegos la utilizaban como planta para condimentar sus platos y Pitágoras la recomendaba por creer que aumentaba la memoria y daba alegría al espíritu. Los romanos la tenían como planta medicinal, la consideraban excelente contra los dolores de cabeza o como digestivo, y como condimento. Los romanos la utilizaban en sus vinos especiados y también confitaban en vinagre sus hojas.

Es en la Edad Media cuando toma verdadero auge esta planta en Europa. En el siglo XIII se produce y consume en grandes cantidades en toda Europa, Cremona en Italia y Dijon en Francia fueron las ciudades que más tierras dedicaron a su cultivo, incluso hasta hoy llega esa costumbre, ya que Dijon, capital de la región de la Borgoña, produce en la actualidad el cincuenta por ciento de la producción total de mostaza en el mundo.

El preparado de mostaza es una pasta espesa elaborada a base de semillas de mostaza molidas, de color amarillo o amarillo-amarronado con un fuerte sabor acre que se utiliza como condimento.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados e insaturados, selenio, vitaminas C y B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

La mostaza nos aporta un escaso valor nutricional debido a la poca cantidad que utilizamos, pero aún así, lo tiene. El preparado de mostaza tiene un porcentaje de agua alto (85%), hidratos de carbono (6,4%) y lípidos y proteínas casi en la misma proporción (4,4% y 4,7% respectivamente).

En relación a los micronutrientes, la mostaza es fuente de selenio y vitaminas C y B<sub>12</sub>. Su contenido en sodio es alto, por lo que se debe tener en cuenta en dietas hiposódicas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	84	8	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	4,7	0,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	4,4	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,66	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,54	0,25	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,76	0,08	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	6,4	0,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	84,5	8,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	84	8,4	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2	0,2	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	48	4,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1252	125	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	130	13,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	73	7,3	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	36	3,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,2	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,8	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	14	1,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	1	0,10	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	52,5	5,3	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	80	8,0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MOSTAZA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.

# Nuez moscada

Nutmeg

*Myristica fragans*



La nuez moscada es la baya del fruto de un árbol tropical, *Myristica fragans*, perteneciente a la familia de las *miristáceas*. Se trata de una baya roja, que cuando está madura suelta la semilla. Esta semilla es, propiamente, la nuez moscada. Ésta tiene un sabor dulce y aromático. La vaina que envuelve la nuez, es a su vez otra especie llamada macis, la cual tiene un sabor pican te con un toque amargo y un aroma fuerte, fresco y cálido.

El árbol que produce la nuez moscada puede crecer hasta una altura de 12 m. Necesita de un clima marítimo tropical, para crecer adecuadamente. Tiene hojas de color verde oscuro, de forma ovalada. Las flores que produce son de color amarillo. Sus hojas son muy aromáticas, y los racimos de minúsculas flores unisexuales crecen en árboles distintos, según sean masculinas o femeninas. El fruto es redondeado u oval, y está protegido por una delgada cubierta amarilla o rojiza y carnosa.

La nuez moscada, si ya era conocida en Inglaterra en los tiempos de Chaucer, se vuelve una especia universalmente cotizada sólo cuando, al comienzo del siglo XVI, fueron descubiertas las islas de las especias (las actuales Malucas, en Indonesia). Se trata de uno de esos productos donde el monopolio fue causa de hostilidades y de intrigas entre los Estados europeos que ejercían el dominio entre los siglos XVII y XVIII.

## Estacionalidad

Para su recolección se cogen los frutos maduros, se les quita la pulpa y se separa también cuidadosamente el arilo, que una vez seco constituye el macis. Las semillas «limpias» se secan sobre el fuego. Después, golpeándolas con palos, se rompe un poco la cáscara y se deja libre la nuez del interior, la nuez moscada del mercado; que molida y adecuadamente envasada, se encuentra en el mercado todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, folatos, tiamina, vitaminas B<sub>6</sub>, E y miristicina.

## Valoración nutricional

La nuez moscada se usa tanto en platos salados como dulces, otorga personalidad a las verduras, legumbres, carnes y pescados. Aporta un escaso valor nutricional debido a la poca cantidad que utilizamos. Aun con esto, destaca su contenido en minerales y vitaminas.

El aceite esencial se obtiene de la destilación de la nuez molida y es ampliamente utilizado en la industria farmacéutica y perfumera. El aceite es incoloro o ligeramente amarillento y sabe y huele a nuez. Contiene numerosos componentes de interés para la industria oleoquímica y se utiliza como saborizante alimentario en productos

horneados, jarabes, bebidas, dulces, etc. Sustituye a la nuez molida ya que no deja partículas en los alimentos.

En su uso para las industrias cosméticas y farmacéuticas se puede encontrar en el dentífrico y como principal componente de algunos jarabes para la tos. La miristicina es, probablemente, el agente químico responsable de los efectos psicotrónicos del aceite de nuez moscada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	350	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	5,8	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	36,3	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	25,9	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,20	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,35	0,001	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0,35	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	—	—	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	57,9	0,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	184	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	3	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	183	0,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,2	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	16,2	0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	350	0,9	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	213	0,5	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1,6	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,35	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,06	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,3	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,3	0	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	76	0,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	3	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	10,2	0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,5	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NUEZ MOSCADA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Orégano

## Oregano *Origanum vulgare*



El orégano, (*Origanum vulgare*), es una herbácea perenne aromática del género *Origanum*, muy utilizada en la cocina mediterránea. Perteneció a la familia de las *labiadas*. Proviene de la zona mediterránea, extendiéndose por toda Europa y Asia central. Necesita de abundante sol. En España e Italia crece sobre todo en las colinas y montañas. En este sentido, su nombre, que deriva del griego, significa «esplendor de la montaña».

Son las hojas de esta planta las que se utilizan como condimento, tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma. El sabor es cálido, algo picante y muy aromático.

*Origanum vulgare* es una planta vivaz (que vive más de dos años), de tallo recto, que alcanza entre 30 y 80 cm y no es redondo sino, curiosamente, cuadrado, ramificado en la parte más alta, totalmente cubierto de una pelusilla blanca. Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, enfrentadas, son enteras, ovaladas, acabadas en punta, también se recubren de pelusilla por ambas caras y su longitud es de hasta 4 cm. Las flores se disponen en verticilastros que forman espiguillas de hasta 3 cm; son muy pequeñas, de color violeta rosado, y rezuman unas gotitas de un líquido amarillento aromático. Florecen en verano, y su fruto es un tetraquenio con cada parte ovoidea y lisa; es seco y globoso. Toda la planta posee unas pequeñas glándulas donde está contenida la esencia aromática, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, como mayoritario el carvacrol y en menor proporción el timol. Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas.

Varias especies del género *Origanum* son nativas de la zona mediterránea y todas ellas son tratadas como especia. La influencia del clima, la estación y el suelo afectan a la composición del aceite esencial que contienen.

Una especie estrechamente emparentada es la mejorana, procedente de Asia Menor, que sin embargo, difiere significativamente en sabor debido a que su aceite esencial carece de compuestos fenólicos. Algunos cruces poseen un sabor intermedio entre el orégano y la mejorana. Es el caso de la mejorana dorada u orégano dorado.

## Estacionalidad

Del orégano se cosechan las hojas y las flores. La época ideal para la recolección es en plena floración (en general, durante el verano), no antes. Vale más esperar a que algunas flores estén marchitas y no precipitarnos cuando empiecen a florecer las primeras, pues la producción de esencia por las flores se incrementa una vez que éstas ya se han desarrollado totalmente. En el primer año de vegetación solamente es posible una corta; a partir del segundo año pueden hacerse dos recolecciones anuales, en julio y en octubre. Se recolectarán en el momento de la floración, antes de que abran todas las flores.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco o fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, calcio, potasio, magnesio, zinc, fósforo, niacina, vitamina A, timol y carvacrol.

## Valoración nutricional

Es el condimento característico de las pizzas y en la cocina griega e italiana. Se utiliza para condimentar carnes, verduras, legumbres, y también para hacer vinos aromáticos. La ración media de orégano es de 0,25 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso, merece comentario el contenido en minerales y vitaminas.

Entre las sustancias activas presentes en los aceites esenciales del orégano se encuentran los compuestos fenólicos timol y carvacrol con actividad antimicrobiana.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	335	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	11	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	10,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	49,5	0,1	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	29,2	0,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	1.580	4,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	44	0,1	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	270	0,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	4,4	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	15	0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	1.670	4,2	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	200	0,5	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	5,9	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	—	—	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	—	—	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,2	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	690	1,7	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ORÉGANO SECO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Patatas fritas tipo «chips»

## Chips



Las patatas fritas de bolsa son hoy en día uno de los snacks más vendidos en todo el mundo.

Existen infinidad de sabores e infinidad de formas, texturas y calidades.

Las patatas fritas son los productos que se obtienen a partir de «patatas frescas», lavadas y peladas, cortadas y fritas en aceite o grasa comestible, y que se conservan en envases con cierre adecuado

Las patatas fritas las hizo por primera vez en 1853 un cocinero indo-americano llamado George Crum en un hotel de moda de Saratoga Springs, estado de Nueva York, EEUU. El nuevo plato se preparó para un cliente muy exigente, Cornelius Vanderbilt, magnate ferroviario que se quejaba cuando sus patatas no estaban cortadas lo suficientemente finas y las mandaba de vuelta a la cocina. Después de devolverle el plato en varias ocasiones, el cocinero decidió darle una lección al quisquilloso cliente. Entonces, cortó las patatas en rodajas finas y les dio una vuelta en aceite hirviendo hasta que se pusieron crujientes y doradas. Las patatas que salieron fueron todo un éxito. En 1913 un tal Carter, que ya conocía las patatas fritas de Francia, decidió fabricarlas en Londres. En 1920, Frank Smith, que había oído sobre esta nueva forma de cocinar patatas, montó su propio negocio en un garaje del norte de Londres, donde él y su mujer pelaban, cortaban en rodajas y freían patatas y luego las metían en bolsas abiertas impermeables a la grasa. Luego, viajaba por el vecindario a caballo, tratando de vender su nuevo producto. En un año la demanda creció tanto que Smith tuvo que trasladarse a unos locales más grandes y contratar a 12 empleados. Con el tiempo, las patatas fritas hechas a mano se fabricaron en más de 40 centros turísticos marítimos principales. Enseguida resultó claro que a los clientes les gustaba añadir sal a los paquetes con lo que Smith terminó añadiendo pequeñas bolsitas azules de sal en cada paquete de patata: «sal para rociar» que fue todo un éxito.

Heinz Flessner fue el primer fabricante de patatas fritas europeo que tuvo éxito fuera de Inglaterra. En 1951 comenzó su «Stateside Potato Chip Company» con su mujer, la cual ya había preparado patatas fritas en casa. Sus clientes eran principalmente soldados americanos estacionados en Alemania. Flessner empaquetaba sus patatas en pequeñas bolsas transparentes e impermeables a la grasa, y las repartía a mano en puestos de intercambio de armada de EEUU. En España, no fue hasta los años 40 cuando surgieron las primeras fábricas de patatas fritas.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Magnesio, potasio, fósforo, tiamina y niacina.

## Valoración nutricional

Son alimentos energéticos en tanto que la patata, rica en hidratos de carbono, al freírse absorbe grasa y pierde agua, y esto es lo que aumenta notablemente su valor calórico, además de influir el tipo de aceite utilizado en la fritura. Es preferible utilizar aceite de oliva o de semillas como el girasol, por su contenido en ácidos grasos insaturados.

Las patatas fritas comerciales suelen contener abundante sal por lo que debe realizarse un consumo moderado y ocasional de este alimento, sobre todo en personas que sigan dietas hiposódicas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (30 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	470	141	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	6,8	2,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	19,5	5,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,79	2,64	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,22	2,47	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,97	0,59	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,029	0,009	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	1,938	0,581	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	66,8	20,0	375-413	288-316
Fibra (g)	1	0,3	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	5,9	1,8	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	25	7,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,9	0,6	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	3	0,9	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	86	25,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,6	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	800	240	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	410	123	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	152	45,6	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	2	0,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,18	0,05	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,1	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,8	1,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,18	0,05	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	10	3,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	6	1,8	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,1	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PATATAS FRITAS DE BOLSA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.

# Pepinillos en vinagre

## Gherkins

*Cucumis sativus L.*



Recordamos que el pepino es el nombre común de una herbácea anual, enredadera o trepadora, de la familia de las *cucurbitáceas*, cuyo fruto —inmaduro, cilíndrico, alargado, de color verde y piel firme—, recibe el mismo nombre de la planta.

Se llama pepinillo al fruto muy verde, recogido cuando presenta una longitud máxima de 15 cm, y destinado mayoritariamente a su consumo en encurtidos. Dentro de este grupo se encuentran variedades de superficie lisa o con verrugas.

Las hortalizas en vinagre o encurtidos son aquellas que, después de ser curadas en salmuera o de haber sufrido una fermentación láctica, se conservan con vinagre, sal y sin azúcares añadidos (encurtidos ácidos) o en vinagre con azúcares y condimentos (encurtidos dulces). Entre las hortalizas más utilizadas para este fin están los pepinillos.

El vinagre es valorado, en la elaboración de estos encurtidos, por sus propiedades antisépticas y preservadoras. La acción conservadora se consigue por la acidez que induce. Este hecho impide que muchos microorganismos puedan crecer en condiciones óptimas. Y en consecuencia, la alteración microbiológica de estos alimentos se consigue retrasar respecto a la del producto en crudo. Para prolongar aún más la vida comercial de estos alimentos tratados con vinagre, se han de mantener en refrigeración.

## Estacionalidad

El pepino es una hortaliza de verano, aunque en la actualidad se puede comprar durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero que han proliferado de modo extraordinario en la costa sur de la península y en las islas Canarias.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto elaborado.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas y vitamina B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

El consumo de pepinillos en vinagre, como el de otros encurtidos, es habitual en nuestras dietas. En cualquier caso, la cantidad consumida del mismo no es muy elevada. En este sentido, y teniendo en cuenta que el aporte de macro y micronutrientes por 100 g de producto elaborado es muy bajo, no se trata éste de un

alimento que podamos destacar por ningún aporte nutricional significativo, salvo el de sodio —procedente de su curación en salmuera— por lo que debe tenerse en cuenta en el caso de dietas hiposódicas.

Su contenido en el resto de los minerales es algo mayor al de su homólogo en crudo, salvo en el caso del potasio, en el que está ligeramente disminuido.

En el caso de las vitaminas, los aportes se disminuyen respecto a los mismos frutos consumidos en crudo; en este caso cabe destacar que los pepinillos son fuente de vitamina B<sub>6</sub>, la cual contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (55 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	25	14	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,7	0,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	4,5	2,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,2	0,7	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	92,6	50,9	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	16,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,6	0,9	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	0	0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	11	6,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	960	528	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	110	60,5	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	30	16,5	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	0	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,003	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,022	0,01	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,2	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,38	0,21	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	6	3,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	1	0,6	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	10,3	5,7	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,16	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PEPINILLOS EN VINAGRE). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento.

# Perejil

Parsley

*Petroselinum sativum*



El perejil, *Petroselinum sativum*, planta originaria de la zona mediterránea, es una umbelífera bianual que se cultiva por sus hojas. Las semillas germinan con dificultad. Los tallos son, generalmente, erguidos. Las hojas, largamente pecioladas en la mayor parte de las variedades, son lisas o rizadas, muy divididas y aromáticas. Las flores son de color blanco verdoso. Al segundo año emite un tallo floral terminado en umbella. La inflorescencia tiene de 8 a 12 radios primarios, las flores tienen alrededor de 2 mm de longitud. El fruto es un diaquenio que se emplea como semilla, de 3-4 mm de diámetro, ovoide, comprimido y provisto de cinco costillas, siendo aromático también; su poder germinativo suele durar 2 años. Tiene raíces profundas.

El nombre genérico viene del griego *petrol* (piedra o roca), que responde al hecho de que crece bien sobre suelos rocosos; *selinum* (apio), el cual es una hierba u hortaliza comestible (*Petroselinum*, apio de las piedras); y *sativum* (adaptado para ser cultivado).

Existen tres variedades: la variedad *crispum* (rizado), que es nuestro **perejil de huerto** o **perejil rizado**; el **perejil griego, italiano, continental** o **de hoja plana**; y por último, el **perejil tuberoso** o **perejil de Hamburgo**, que se cultiva por su deliciosa raíz.

Originario de Cerdeña, el perejil se conoce desde la antigüedad, aunque parece que fue utilizado, no tanto en cocina cuanto en las tumbas para honrar a los difuntos. Fue en el medioevo, cuando el uso de esta hierba se volvió habitual en la cocina; desde aquí el dicho «ser como un perejil» propio para indicar a algo o a alguien que se encuentra en todos lados.

## Estacionalidad

La recolección comienza a realizarse, más o menos, a los tres meses de nacidas las plantas en las siembras de invierno y a los dos meses en las de verano, cuando aquéllas tienen, aproximadamente, seis hojas verdaderas. La recolección se efectúa cortando segando las eras a ras del suelo. El momento para realizar el corte se verifica cuando los pecíolos comienzan a amarillear. La planta vuelve a rebrotar, estando disponible para un nuevo corte a los dos meses, aproximadamente. El cultivo dura aproximadamente un año, durante el cual suelen darse unos seis cortes en las siembras realizadas en invierno y unos cuatro en las siembras de verano.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, calcio, hierro, potasio, vitamina A, folatos tiamina, flavonoides, miristicina y apiol.

## Valoración nutricional

La ración media de perejil es de 0,25 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso, podemos

destacar su contenido en vitamina A. Así mismo contiene otras sustancias no nutritivas tales como los flavonoides y aceite esencial (apiol y miristicina).

El perejil fresco tiene muchas más propiedades y sabor que el seco. De hecho, pierde fácilmente sus propiedades. Se aconseja, por ello, en caso de disponer de perejil fresco, su congelación para conservar las propiedades nutritivas del mismo.

Generalmente se usa como condimento, sazonando prácticamente todos los alimentos; pero también puede consumirse en infusión, como jugo fresco y en cápsulas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	45	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	2,7	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	5	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	88	0,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	200	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	7,7	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	23	0,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,7	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	33	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	760	1,9	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	64	0,2	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1,4	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,23	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,05	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,5	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,09	0	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	170	0,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	190	0,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	673	1,7	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,7	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PEREJIL FRESCO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Pimentón



## Paprika

*Capsicum annum* var. *longum*

Las especies de *Capsicum* son, casi sin excepción, plurianuales. La planta, de tallo leñoso, forma normalmente un arbusto de hasta 15 dm de altura; algunas variedades alcanzan tamaños superiores.

El género *Capsicum* está muy distribuido a nivel mundial y se encuentra en gran diversidad de formas, tamaños, colores y niveles de picor. En general, los chiles picantes se pueden clasificar en dos grupos:

- Frutas largas y carnosas que pertenecen a la variedad de *Capsicum annum*.
- Frutas pequeñas que pertenecen a la variedad de *Capsicum minimum*.

Los tipos menos picantes, que son los que se utilizan para industrializar y a nivel casero, por lo general pertenecen al primer grupo. En concreto, el pimentón es el polvo del pimiento rojo (*Capsicum annum*), una vez que éste se ha desecado y molido. Podemos encontrar tres tipos de pimentón según su origen: el **dulce**, el **agridulce** y el **picante**. La variedad más empleada en la cocina diaria es el pimentón dulce, que aporta a los platos un aroma frágil y su presencia pasa más desapercibida que otras especias y condimentos. El pimentón picante se utiliza sobre todo en los productos de chacinería como el chorizo, la chistorra, la sobrasada y como adobo de carnes y pescados. La importancia de esta especia como conservante de las chacinas fue tan grande en el pasado que se le llegó a llamar «oro rojo».

En España, la historia de este condimento data de 1493, cuando Cristóbal Colón lo trajo del Nuevo Mundo y lo entregó a los Reyes Católicos como ofrenda. Los botánicos que acompañaban a las expediciones descubrieron también que los chiles tenían gran facilidad para hibridar, lo cual ha multiplicado y desarrollado en todo el mundo nuevas formas y «picores», al exportarse a otros continentes, y aclimatarse en ellos las semillas de los chiles mexicanos. Su cultivo se extendió rápidamente por España y por el resto de Europa, Asia y África.

Los dos pimentones más conocidos de España son los de **La Vera**, en Cáceres, y los de **Murcia**.

## Estacionalidad

La siembra del pimiento que dará lugar posteriormente al pimentón, se realiza entre los meses de abril y mayo y se recolecta en septiembre. Una vez recogido el fruto se procede a su desecación, que puede llevarse a cabo en secaderos industriales, por la acción del sol o por deshidratación al humo. Cuando está seco se lleva a los molinos donde finalmente es triturado, obteniendo un polvo fino de un color que varía de rojo-naranja a rojo intenso.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, niacina, tiamina, riboflacin, β-carotenos, licopeno, capsaicina y vitamina A.

## Valoración nutricional

Respecto a su valor nutritivo, la ración consumida de pimentón no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso, destacar que aporta provitamina A o  $\beta$ -caroteno, que en nuestro organismo se transforma en vitamina A la cual contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.

También contienen licopeno, (carotenoide sin actividad pro-vitamina A pero con gran poder antioxidante) y capsaicina componente activo causante del sabor picante.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	316	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	14,8	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	13	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,90	0,005	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,40	0,004	67	51
AG poliinsaturados (g)	7,1	0,018	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	—	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	34,9	0,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	37,3	0,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	180	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	23,6	0,1	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	190	0,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	4,1	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	34	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	2.340	5,9	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	350	0,9	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	4	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,65	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,74	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	18,4	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	6.042	15,1	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIMENTÓN). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Pimienta

Pepper  
*Piper nigrum*



Los granos de pimienta son las bayas del árbol *Piper nigrum*, de la familia de las *piperáceas*, un árbol trepador que crece en zonas tropicales húmedas. Es una planta lisa que trepa por medio de sus raíces adhesivas. Los tallos son redondos, con nudos muy engrosados, opacos y de color verde claro o verde amarillento. Las hojas son dísticas, de peciolo corto, ampliamente ovadas, de color verde oscuro y brillante por arriba, verde blanquecino o verde mar, opaco y densamente provisto de puntos blancos peludos por debajo. Las inflorescencias son colgantes o con espigas patentemente curvadas, de tallo corto y de 2-15 cm de largo. Las flores son pequeñas, generalmente unisexuales-dioicas, pero frecuentemente polígamas y levemente olorosas.

La pimienta es originaria de la India y se cultiva en zonas tropicales de Asia. Se utiliza desde la antigüedad. Ha quedado constancia del uso que hacían de ella los griegos y los romanos. Ya en España, al principio de la llegada de las especias en la Edad Media, y antes de ser descubierta la Ruta de las Especias, se utilizaba como moneda de cambio en los mercados. Por ese motivo Blasco de Gama, se puso a la búsqueda de la ansiada ruta.

Según el tratamiento que se le da al grano al recogerlo, se obtienen las distintas clases de pimienta:

- **Pimienta negra.** Es la más picante. Para obtenerla, se cosecha el fruto cuando aún no ha madurado del todo (amarillo), y se seca al sol durante una semana, o sobre fuego, que es cuando se vuelve negra y se arrugada.
- **Pimienta blanca.** Es menos picante. Se cosecha el fruto cuando ya está maduro (rojo), y antes de secarlo se sumerge en agua hasta que pierde la piel que lo rodea.
- **Pimienta verde.** Es el grano de la pimienta inmadura (verde), conservada en vinagre o agua salada. Mediante un proceso de liofilización (congelación, deshidratación y secado) se obtiene un grano con un aroma suave y afrutado.
- **Pimienta roja.** Es el grano maduro que normalmente se encuentra en conserva.
- Otros: Sechuán (fagara), maniguette (granos del paraíso), sansho (pimienta japonesa), pimienta larga (*Piper longum*), pimienta rosa (*Schinus terebinthifolius*).

## Estacionalidad

Las cosechas más importantes son recogidas entre el tercer y séptimo año de la edad y vida productiva de la planta, con un producción de 1 a 2 kg. Aunque puede durar de quince a veinte años, es aconsejable renovarla después de los diez. La cosecha de pimienta se realiza manualmente, cuando el fruto presenta un color verde amarillento si es para pimienta negra, o cuando el 75% de los granos estén maduros -rojos-, si es para pimienta blanca.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo, riboflavina, vitaminas B<sub>6</sub> y C y piperina.

## Valoración nutricional

La ración usada en gastronomía para la pimienta se aproxima a 0,25 g. Es ésta una cantidad que no justifica el aporte de nutriente alguno a la ingesta diaria de cualquier persona. En cualquier caso, destacan varias vitaminas y minerales.

Contiene una sustancia alcaloide (la piperina) que, además de ser la responsable del sabor picante de la pimienta, estimula la secreción de los jugos digestivos. El aceite esencial es rico en terpenos (felandreno y cariofileno).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	74	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	11	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	3,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,98	0,002	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,01	0,003	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,13	0,003	17	13
ω-3 (g)*	0,16	0,000	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,97	0,002	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	—	—	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	10,5	0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	437	1,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	28,9	0,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	194	0,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,42	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	44	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	1.259	3,1	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	173	0,4	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	3	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,11	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,24	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,1	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,34	0	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	10	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	21	0,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	19	0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,03	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIMIENTA NEGRA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

# Romero

## Rosemary

*Rosmarinus officinalis*



Este arbusto de hojas perennes, es muy aromático y crece de 0,5 a 1 m de altura, aunque puede llegar a alcanzar los 2 m y mantiene su color verde durante todo el año. Florece dos veces al año, en primavera y en otoño, y las flores son de color azul claro con manchas violetas. Sus hojas finas y alargadas son muy aromáticas. Estas hojas, frescas o secas, se usan para condimentar carnes, asados, guisos de pescado y salsas como las del tomate o bechamel. El aliño de aceite de oliva con ramas de romero, al que también se puede añadir algunas flores del mismo, se utiliza en ensaladas. Se puede agregar a los escabeches, y combina bien con los mariscos y pescados.

Crece en zonas litorales y zonas de montaña baja (laderas y collados), mayormente en los terrenos calcáreos, por lo regular acompañando a la encina, desde la costa hasta 1.500 m de altitud. Se cultiva con facilidad, incluso en macetas.

El nombre latino de *rosmarinus* se creyó que estaba formado por dos vocablos: *ros* (rocío) y *marinus* (marino); porque, siendo el romero una planta mediterránea, que no suele alejarse mucho de las costas, se creía que aquella voz venía a expresar precisamente este fenómeno. Pero actualmente, los entendidos se inclinan a favor de otra interpretación según la cual, *ros* sería la misma voz griega *rw*, *rhops*, que significa arbusto, y *marinus* derivaría de *murinos*, *myrinos*, es decir, aromático (arbusto aromático).

### Estacionalidad

Una mata de romero, bien desarrollada, es suficiente para las necesidades de una familia. Es fácil su cultivo en tiesto, si éste es suficientemente grande. Se debe plantar en un lugar protegido, o en una maceta grande que se pueda trasladar al interior o al invernadero durante el invierno, si es un clima frío con heladas fuertes. No es muy exigente: sólo necesita sol y suelos secos. Para el uso directo, se cortan los tallos tiernos durante todo el año. Y para obtener la esencia de romero se cortan los tallos durante o después de la floración, y se secan inmediatamente para que no pierdan el aroma.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, taninos, ácido rosmarínico, rosmaricina, folatos, tiamina, riboflavina, vitaminas A, C y B<sub>6</sub>.

### Valoración nutricional

Como en el resto de casi todas las especias, la ración de romero usada en gastronomía se aproxima a 0,25 g. Es ésta una cantidad pequeña como para realizar aportes significativos de nutrientes a la dieta. En cualquier caso, los que más destacan por su contribución a las ingestas recomendadas son el calcio y el potasio.

Por otro lado, es una planta muy rica en principios activos que ejercen su acción sobre el organismo. Las hojas y sumidades floridas de romero contienen taninos (un principio amargo), vitamina C, ácido rosmarínico, una saponina y el alcaloide rosmaricina (responsable del efecto estimulante).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	331	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	5,0	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	15,22	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	7,371	0,02	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,014	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,339	0,01	17	13
ω-3 (g)	1,076	0,003	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,16	0,003	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	46,4	0,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	24,1	0,1	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	9,31	0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	750	1,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	17,5	0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	150	0,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	3,23	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	50	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	550	1,4	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	50	0,1	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	4,6	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,514	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,428	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,740	0	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	307	0,8	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	50	0,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	313	0,8	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ROMERO SECO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

# Sal

## Salt

La sal de mesa, conocida comúnmente como sal, es la sal específica cloruro sódico, cuya fórmula química es NaCl. Otras denominaciones son «sal marina» y «sal común». La sal es el condimento más antiguo usado por el hombre y su importancia para la vida es tal que ha marcado el desarrollo de la historia en diversas fases. Es posible que el primer tratado conocido sobre la sal apareciera publicado en China por el 2700 a.C.

La ubicación de depósitos de sal tuvo especial relevancia en los emplazamientos de asentamientos humanos, pues permite conservar los alimentos. Por este motivo se crearon rutas específicas para el mercadeo de sal y se han producido numerosas guerras por controlar los depósitos y los mercados. Roma tiene origen en una ruta destinada al transporte de sal.

El término «salario», derivado del latín *salarium*, proviene de sal y tiene origen en la cantidad de sal que se le daba a un trabajador (en particular, a los legionarios romanos) para poder conservar los alimentos. Hasta el siglo XIX se cobraba un impuesto para la sal, y una de las primeras medidas que se tomaron durante la revolución francesa fue abolirlo, pues fue uno de los detonadores de la misma.

Su protagonismo a lo largo de la historia le ha conferido un carácter casi sagrado y cargado de simbolismo (la mujer de Lot se convirtió en estatua de sal). En algunas culturas, como la rusa, se ofrecía junto al pan como un gesto de hospitalidad ante los huéspedes. En Levítico, Dios da instrucciones de sazonar todas las ofrendas usando sal. La expresión la «sal de la vida» aparece en la Biblia y los apóstoles y elegidos aparecen consignados en ocasiones como la sal de la tierra.

Históricamente la explotación de sal se ha realizado en salinas de las zonas costeras y de los manantiales de agua salada (cursos subterráneos que atraviesan depósitos de sal), así como mediante minas.

Hay distintos tipos de sal: **Sal de mar** (extraída del agua marina en salinas mediante evaporación), **Flor de sal** (cristales finos que flotan en placas sobre la superficie del agua), **Sal negra** (poco refinada procedente de India), **Sal ahumada** (empleada como condimento debido con un fuerte olor a ahumado), **Sal glutamato monosódico** (extraída de algas y trigo, realza el sabor de los alimentos), **Sal Kosher** (sal pura empleada tradicionalmente por los judíos para la salazón de algunos alimentos), **Sal de apio** (mezcla de sal y semillas de apio trituradas), **Gomashio** (mezcla de sal y semillas de sésamo muy típica de la cocina japonesa), **Sal Morton** (baja en sodio, es una mezcla de sal común —NaCl— con cloruro de potasio —KCl—) y **Sal yodada** (mezcla de sal común —NaCl— con yoduro sódico —NaI—) entre otras.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Sodio, magnesio y yodo (si se trata de sal yodada).



## Valoración nutricional

Es el aditivo más antiguo y más usado en alimentación, y uno de los principales pilares de la cocina en casi cualquier cultura. En la dieta común actual globalizada, los alimentos ya tienen de por sí suficiente sal (patés, patatas fritas, precocinados, etc.) por lo que es usual abusar de ella ingiriendo en ocasiones más de 10 g diarios, cuando lo recomendable es hasta 5 g/día.

Sólo en momentos de mucha deshidratación debida a la transpiración y la diuresis, como puede ocurrir en jornadas muy cálidas (igual o más de 30°C) o tras ejercicios intensos en los cuales —por transpiración— se pueden perder muchos catabolitos de sodio, puede ser recomendable una ingesta de sal que sobrepase los 5 g. En prácticamente todos los casos el consumo de sal está contraindicado para la gente con hipertensión o con deficiencias renales.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	0	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	0	0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	29	0,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,2	0	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	44	0,1	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	290	0,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	38.850	97,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	Tr	Tr	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	8	0	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	0,1	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0	0	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (SAL FINA DE MESA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: trazas.

# Tomate frito



## Fried tomato

El tomate frito es una salsa que se elabora a partir de tomate (bien con tomate natural, zumo de tomate, puré, pasta o concentrado de tomate), sometido a un proceso de cocción con aceite vegetal, con la adición opcional de determinados ingredientes (los más habituales son el azúcar, sal, cebolla, ajo y otras hortalizas) y todo ello envasado en recipientes herméticamente cerrados y conservado mediante el tratamiento térmico adecuado. Además de tomate, aceite, sal, azúcar y otras hortalizas, está permitido el uso de diversos aditivos como espesantes (almidón de maíz), acidulantes (ácido cítrico), aromas e incluso potenciadores del sabor como el glutamato monosódico.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto elaborado.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, ácidos grasos poliinsaturados e insaturados, potasio y licopeno.

## Valoración nutricional

En nuestro país la salsa de tomate frito ha sido hasta la fecha el equivalente americano del ketchup. Sin embargo entre estas dos salsas hay algunas diferencias. El tomate frito contiene aceite y el ketchup no. En el ketchup el azúcar es un ingrediente más (22,9%), mientras que en el tomate frito es un corrector de la acidez, con una presencia del 1,4%.

El tomate frito tiene menos sal que el ketchup y aporta más vitamina C y folatos mientras que el ketchup más potasio, calcio y magnesio. El tomate frito tiene más grasa, posee alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados e insaturados, al usar aceite. El ketchup tiene menos agua y grasa, pero más hidratos de carbono, por el azúcar añadido. El tomate frito aporta menos calorías que el ketchup y el contenido en tomate es ligeramente superior en el ketchup, por ser un producto más concentrado.

La salsa de tomate frito es especialmente rica en licopeno. El licopeno es un pigmento vegetal, de la familia de los carotenoides, responsable del color rojo característico del tomate. Se ha demostrado que la cocción o fritura del tomate y el aceite que se utiliza para su elaboración potencian la presencia de licopeno en el alimento, además de mejorar su absorción en el organismo.

Además, el tomate frito es fuente de potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal de los músculos y el sistema nervioso.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	70	28	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1	0,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5,9	2,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,73	0,29	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,48	0,59	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,68	1,47	17	13
$\omega$ -3 (g)	0,004	0,002	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	3,67	1,468	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3,3	1,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	3	1,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,8	34,7	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	15	6,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0,2	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	7	2,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	13	5,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	10	4,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	300	120	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	—	—	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,04	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,8	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,04	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	28	11,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	10	4,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	82,3	32,9	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TOMATE FRITO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: trazas.

# Tomillo

## Thyme

*Thymus vulgaris*



Tomillo es el nombre común con el que se conocen a diversas plantas del género *Thymus*, de la familia de las *lamiáceas*. El más común y conocido es *Thymus vulgaris*, que se emplea como condimento y como planta medicinal. Este ejemplar principalmente se localiza en el norte de África (Argelia, Túnez) y en la Europa mediterránea.

El tomillo es un arbusto perenne, leñoso y de follaje aromático que puede alcanzar hasta los 30 cm de altura. Las hojas de este ejemplar son realmente pequeñas, opuestas y lanceoladas. Las flores aparecen de mediados de primavera hasta bien entrada la época estival y se presentan en racimos terminales, que habitualmente son de color violeta o púrpura, aunque también pueden ser blancas. Tienen reconocidos valores terapéuticos y son muy empleadas como condimento en la cocina mediterránea.

Los antiguos egipcios utilizaban esta hierba en los embalsamamientos. Los griegos la utilizaban en sus baños y la quemaban como incienso en sus templos. Se cree que su extensión por toda Europa, se debe a los romanos y al uso que de ella hacían para purificar sus viviendas. En la Edad Media, las mujeres daban a sus caballeros y a los guerreros regalos en los que incluían hojas de tomillo, ya que creían que con esto aumentaban el coraje del portador. El tomillo también se usaba como incienso en los funerales y se ponía en el ataúd, con lo que suponían asegurar un buen tránsito a la próxima vida.

Como condimento, el tomillo potencia el sabor de las verduras, carne de ternera y de los cereales. Se usa para sazonar pistos, patatas fritas, revueltos, pimientos y brochetas de carne. Hace más digestivos los embutidos y los quesos curados, y la rama fresca de tomillo se puede añadir a aceites o vinagres. Sirve especialmente para aromatizar los platos de caza, así como los tomates, patatas y calabacines.

## Estacionalidad

El tomillo es muy fácil de cultivar. Necesita sol, crece bien en todo tipo de suelos y resiste bastante la sequía. Las hojas se recogen en cualquier época del año para consumir frescas. Para secar, se recogen los extremos floridos, separando las hojas y flores de los tallos, cuando están secos.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, zinc, calcio, fósforo, potasio, magnesio, tiamina, hierro, riboflavina, niacina, vitamina A, timol, carvacrol y cineol.

## Valoración nutricional

Como en el resto de casi todas las especias, la ración de tomillo usada en gastronomía se aproxima a 0,25 g. Es esta una cantidad pequeña como para realizar

aportes significativos de nutrientes a la dieta. Aun con esto, destacan algunas vitaminas y minerales.

Los aceites esenciales: timol, anetol y borneol abundan en las hojas.

La planta del tomillo también aporta ácidos como el oleico, palmítico, nicotínico y linoleico; aceites esenciales como el carvacrol y el cineol y aminoácidos como la cisteína, valina, glicina e isoleucina.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	369	1	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	9,11	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	7,43	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,730	0,007	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,470	0,001	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,190	0,003	17	13
$\omega$ -3 (g)	0,69	0,002	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0,5	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	57,1	0,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	18,6	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	7,8	0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	1890	4,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	123,60	0,3	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	220	0,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	6,18	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	55	0,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	814	2,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	201	0,5	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	4,6	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,513	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,399	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	4,940	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0	0	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	380	1,0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (TOMILLO SECO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

# Vinagre

## Vinegar

El vinagre es uno de los condimentos más usados en la cocina ya que proporciona a los alimentos a los que se les adiciona un sabor y un aroma particular. Se viene usando desde antiguo, tanto en la cocina como en la industria alimentaria, como excelente conservante ya que impide la proliferación de microorganismos, aumentando así la vida útil del alimento. En la elaboración del vinagre se suceden dos fermentaciones: alcohólica y acética. En primer lugar, ciertas levaduras, añadidas a los alimentos o que se encuentran presentes en el aire o en el propio alimento, transforman el azúcar de los alimentos en alcohol. Cuando estas bebidas alcohólicas se someten a una segunda fermentación, fermentación acética, las bacterias implicadas (acetobacterias) producen ácido acético además de otros

compuestos, la mayoría de ellos volátiles, dando como resultado el vinagre. El vinagre contiene habitualmente una concentración que va de 3% al 5% de ácido acético, los vinagres naturales también contienen pequeñas cantidades de ácido tartárico y ácido cítrico.

El origen del vinagre es una de esas afortunadas casualidades que nunca vienen indicadas en ningún documento histórico. Lo más probable es que su descubrimiento ocurriera hace unos diez mil años, coincidiendo con la llegada del vino, ya que el vinagre es el siguiente paso natural tras la fermentación alcohólica de éste. Durante los siglos anteriores a la perfecta producción del vino, gran parte de éste se convertía inevitablemente en vinagre. De hecho, el vino de Oporto francés de Orleans adquirió fama por su vinagre, en el siglo XIV, debido a la frecuencia con la que se daba este acontecimiento. Las primeras referencias escritas que se conocen sobre el vino y el vinagre datan de la medicina en Babilonia, alrededor del 5000 a.C. Las uvas, los higos y otras frutas mediterráneas también proporcionaron las sustancias fermentables de las que se obtuvieron diversos vinagres. Existen pruebas de que los arios y otras tribus nómadas del norte de Europa y Asia utilizaban manzanas para hacer una agria bebida fermentada. Durante muchos miles de años, el uso del vinagre se extendió a los fenicios, egipcios, griegos, romanos y, por lo tanto, al resto del mundo occidental. De este modo, diversos usos favorecieron el desarrollo de este singular líquido y el vinagre pronto se hizo indispensable como método para intensificar el sabor de alimentos y como sustancia para conservarlos, así como medio curativo y cosmético.

Se dice que la palabra vinagre deriva de las palabras francesas vinagre acre o «vinaigre». Sin embargo, si comprobamos el significado de la palabra «aigre» en francés antiguo descubriremos que su significado era «agudo», «intenso» o «penetrante», mientras que en latín, «acer» también significaba «intenso». Esto indica que el nombre de vinagre puede haber significado originariamente «vino intenso» en lugar de «agrio».

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.



## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas.

### Valoración nutricional

Es un preservante natural de los alimentos que resalta el sabor de las comidas, salsas y aderezos.

El vinagre es prácticamente acalórico (4 kcal/100 g de porción comestible) y bajo en nutrientes. No contiene vitaminas, aunque sí cantidades mínimas de potasio, fósforo, magnesio y sodio.

### Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Ración (3 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	4	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,4	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
$\omega$ -3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,6	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	99	3,0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	15	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	22	0,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	20	0,6	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	89	2,7	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	32	1,0	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0	0	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (VINAGRE). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.