LITORALPRESS

Fecha: 18-05-2025
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Noticia general
Título: Consumo excesivo de caldos en cubo afecta la salud

Pág. : 17
Cm2: 276,5
VPE: $ 665.055

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

Consumo excesivo de caldos en cubo afecta la salud

Consumidos habitualmente por su practicidad y sabor, los caldos en cubo se han transformado en un ingrediente recurrente en muchas cocinas chilenas. Sin embargo, su uso prolongado y en exceso puede representar un riesgo para la salud, advierte Juan Pablo Amaya, académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC).

"Estos productos poseen diversos ingredientes, que van desde extractos vegetales o cárnicos, almidón, aceites, grasa, condimentos, y una gran variedad de aditivos como colorantes, conservantes y aromatizantes", señala el experto. No obstante, entre todos estos componentes, hay dos que generan especial preocupación: el sodio y el glutamato monosódico, ambos presentes en altas concentraciones y utilizados como acentuadores de sabor.

Amaya explica que un solo cubo de caldo puede aportar entre un 25% y un 50% de la ingesta diaria recomendada de sodio. "El consumo excesivo de

este nutriente está directamente asociado a enfermedades como la hipertensión arterial, que es un factor de riesgo para accidentes cerebrovasculares, además de enfermedades renales, ciertos tipos de cáncer, obesidad e incluso osteoporosis", advierte.

A estos efectos se suma el uso habitual de aditivos, cuya ingesta fuera del rango recomendado puede generar reacciones adversas, especialmente en personas con predisposición a alergias. "Es importante considerar que estos compuestos pueden causar síntomas inespecíficos como cefaleas, náuseas y reacciones alérgicas", explica el nutricionista.

Frente a esta realidad, el académico hace un llamado a revisar detenidamente el etiquetado nutricional de estos productos y a optar por alternativas más saludables. Además, recomienda buscar productos que sean bajos en sodio, sin aditivos y bajos en grasas, promoviendo una cocina consciente que proteja la salud cardiovascular y metabólica de las personas.