

## Razones de peso y salud para incorporar las especias a tu cocina

30.06.2019

**SOCIEDAD**  
TRIBUNA



**El número de especias que pueden usarse para condimentar los alimentos es alto y, sobre todo, variado.**

**Agracejo, albahaca, azafrán, canela, chile, cilantro, mostaza, pimentón, pimienta, vainilla, tomillo...** El número de especias que pueden usarse para condimentar los alimentos es alto y, sobre todo, variado. **Las gastronomías orientales son más dadas a incorporarlas en sus platos**, mientras que en España, aunque utilizemos mucho algunas de ellas, como el perejil, gozan de menos tradición.

### PUBLICIDAD

En efecto, el uso de especias en la cocina **"está unido a la cultura gastronómica y en nuestra gastronomía no están apenas incorporadas"**, indica la presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau.

Ella misma reconoce **los efectos saludables de las mismas**. *"Todas son interesantes, todas tienen algún beneficio y yo creo que es una cosa buena que se hayan incorporado o que **las empecemos a utilizar más**"*, continúa la experta. Palau alude al hecho de la **normalización de algunas de ellas, como la cúrcuma o el jengibre**, como *"una de las cosas buenas de la globalización de la alimentación"*.

Palau destaca, sobre todo, **dos beneficios de las especias** que pueden decantar la balanza sobre si utilizarlas en la cocina o no. En primer lugar, especifica que **el uso de especias reduce el consumo de sal**. *"Muchas veces lo que buscamos de la especia es potenciar el sabor, ese es el primer objetivo, entonces reducimos el contenido de sal en los platos"*, resume la experta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que **la mayoría de las personas consumen demasiada sal**. En concreto, según el organismo, gran parte de las personas ingieren de nueve a doce gramos de sal por día en promedio, lo que representa dos veces la ingesta máxima recomendada. La OMS también especifica que un consumo de sal inferior a cinco gramos diarios en el adulto contribuye a

disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.

"El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial", agrega el organismo. De hecho, la OMS apunta que **se estima que cada año se podrían evitar 2,5 millones de defunciones si el consumo de sal a nivel mundial se redujera al nivel recomendado.**

"Actualmente, hay mucha evidencia de que el exceso de sal en la dieta probablemente es uno de los principales actores de morbilidad", completa Palau, que puntualiza que **"se habla mucho del azúcar y no sé por qué de la sal se habla poco y es casi o más causante de los fallecimientos en España que el azúcar"**.

Por otra parte, **las especias son fuente de antioxidantes**, lo que significa, en palabras de la experta, que **"previenen o frenan el envejecimiento de las células"**. Las especias tienen muchos **fitoquímicos** que, en general, se ha visto que son muy interesante para prevenir y combatir enfermedades.

En resumen, las **especias añaden un antioxidante al plato en cuestión** y, al mismo tiempo, reducen un potenciador de sabor que puede ser perjudicial en sí mismo, la sal, porque sustituyen su función.

## ATENCIÓN A LA CALIDAD

En este contexto, Palau aconseja que, si van a incorporarse las especias a la dieta, se busquen las que sean de buena calidad, **"que no estén mezcladas con muchas harinas y que sean puras"**.

Por último, la experta insta a no centrarse en una única especia y usar varias. **"Recomendaría una mezcla de todas, no creo que haya que focalizarse en una en concreto. Eso va a gusto del consumidor"**, concluye Palau.

<https://www.tribunavalladolid.com/noticias/razones-de-peso-y-salud-para-incorporar-las-especias-a-tu-cocina/1561897710>



The image shows a screenshot of a news article from the website Tribuna Valladolid. The article title is "Razones de peso y salud para incorporar las especias a tu cocina". The article is dated 30.06.2019 and is categorized under "SOCIEDAD" and "TRIBUNA". The main image of the article shows various spices in small bowls, including red chili powder, yellow turmeric, green herbs, and white garlic.

