

Sazonador a base de vegetales y especias deshidratadas de bajo contenido en sodio

Seasoning based on vegetables and dehydrated spices with low sodium content

Silvia Farah

Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: farahsilvia1@hotmail.com

Palabras clave: sazónador - sodio - sal - especias - hipertensión arterial
Key Words: seasoning - sodium - salt - spices - hypertension



Introducción: La sal común (cloruro de sodio) es ampliamente utilizada por los individuos como forma de condimentación básica, pero la misma

Resultados: El análisis de sodio cada 100 g de la mezcla fue de 113 mg, que referido a la porción de 1,5 g (1 cucharadita de té) da 1,7 mg de sodio por porción, lo cual representa 0% de cobertura del valor diario de sodio. Se diseñó su empaque, el que en términos de funcionalidad es similar al de la sal común, para que el consumidor se sienta familiarizado con el acto de condimentar. Se presenta en saleros por 250 g. y en sobrecitos de 1,5 g.

predispone al desarrollo de la hipertensión arterial (HTA) en individuos sensibles. Hay en el mercado otras alternativas como las sales dietéticas a base de cloruro de potasio, que no han tenido buena aceptación por su sabor artificial o metálico. La posibilidad de contar con una alternativa para sazonar con bajo contenido en sodio sería importante a la hora de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, otorgando a las comidas sabores naturales aportados por vegetales y especias que también contienen sustancias nutritivas como minerales, fitoquímicas, etc.

Objetivo: Este trabajo consistió en desarrollar una mezcla en polvo para aliño, a base de vegetales y especias deshidratadas con bajo contenido de sodio, con el fin de que sea usado como reemplazo del agregado de sal en preparaciones culinarias, y utilizada por individuos que padecen hipertensión arterial y otras patologías que requieran la restricción de sodio o como prevención de HTA y enfermedades cardiovasculares en personas sanas.

Metodología: Se desarrollaron varias formulaciones hasta encontrar la deseada, combinando ingredientes (harina de arroz, maltodextrina, apio deshidratado en polvo, laurel molido, ajo deshidratado granulado fino y resaltador del sabor) sin agregado de sal común. La fórmula final fue sometida a análisis fisicoquímicos para corroborar que resultara de bajo contenido en sodio y pruebas sensoriales a fin de evaluar aceptabilidad. La determinación de sodio se realizó sobre calcinación de la muestra, a 500 ± 10 °C, en mufla hasta obtener cenizas blancas, sobre las cuales se determinó sodio por fotometría de llama en los laboratorios de la Universidad Juan A. Maza.

La aceptabilidad fue muy buena, superior al 95%. A fin de probarlo se elaboraron platos de comidas a los cuales se les agregó este sazónador, sin el agregado de cloruro de sodio.

Discusión: Tanto la pregunta de investigación que decía: ¿Es posible desarrollar un alimento con menor contenido de sodio, que sirva de reemplazo a la sal de mesa, a la hora de sazonar comidas?, así como la hipótesis que establecía: "El desarrollo de una mezcla en polvo para aliño a base de vegetales y especias con bajo contenido de sodio puede ser una alternativa de reemplazo de la sal de mesa", fueron cumplidas.

Conclusión: Fue posible desarrollar un alimento con menor contenido de sodio, que sirva de reemplazo a la sal de mesa, a la hora de sazonar comidas, el cual resultó de amplia aceptación.

Este trabajo de tesis fue realizado dentro de la especialización en Formulación y Gestión de la Calidad de Alimentos Dietéticos.