

Sopas: cucharadas de nutrientes

La Razón – 10/11/2005

Consideradas como el plato más saludable y reconfortante del otoño y el invierno, las sopas hacen las delicias de casi todos por la sensación de bienestar y calidez inmediata que proporcionan. Desde el punto de vista dietético destacan por su alto contenido en agua, hasta un 95 por ciento, y por su escasez de calorías, lo que las convierten en un alimento ideal si se está a dieta. Si le añadimos pasta o huevo, las necesidades nutricionales de los mayores y niños estarán cubiertas.

Beatriz Muñoz - Madrid.-

Los días se acortan, el frío empieza a dejar su huella desde muy temprano y las primeras gotas de lluvia empañan los cristales de las casas. El otoño ha llegado y con él las sopas. Consideradas como el plato más saludable y reconfortante de la gastronomía de esta estación, hacen las delicias de toda la familia por la sensación de bienestar y calidez inmediata que proporciona su consumo. Las virtudes de la sopa son innumerables, pero la mayoría tienen que ver con su condición líquida. Es sabido que entre el 70 y el 80 por ciento de nuestro cuerpo es agua, de ahí el placer e incluso alivio que experimentamos al beber en lugar de comer un alimento. Pilar Cervera, nutricionista del Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética (Cesnid), explica que su ingesta está especialmente recomendada «porque abre el apetito, prepara la digestión, hidrata y aporta minerales». Además, sirven de base para muchas preparaciones culinarias, no sólo por su sabor, sino también porque pueden enriquecer y hacer que un plato sea completo, sano y nutritivo si añadimos carne, pescado, verduras o incluso frutos secos. Lo que daría como resultado un alimento tonificante y reconstituyente a la vez. Para combatir el mal temple, en muchos hogares, y durante los días fríos de invierno, resulta común comenzar las comidas o las cenas con un caldito o una sopita caliente. Por ello, no es de extrañar que su consumo se haya extendido durante el año, variando su condición de temperatura e incluso de ingredientes, en función de la estación.

(Viene de la página anterior)

La sopa elaborada a partir de ingredientes naturales tiene grandes virtudes nutritivas y digestivas. Desde los orígenes de su historia se han introducido en ella una gran variedad de ingredientes, adaptados al gusto de los consumidores, como verduras, carne, cereales, pescados, huevos o lácteos. Además, un tiempo de cocción moderado permite a todos los ingredientes, y en particular a las verduras, mantener todas las propiedades de su estado sólido en caldo. Abel Mariné, catedrático de nutrición de la Universidad de Barcelona señala que «las sopas constituyen un modelo característico de la dieta mediterránea al reunir una gran variedad de ingredientes combinados».

Mantener a raya la báscula

Tanto si se quiere cuidar la línea como si no, las sopas constituyen una saludable opción. Cuando queremos deshacernos de unos kilos de más, son una buena alternativa porque tan sólo «100 centilitros -equivalente a un vaso de agua-, tiene únicamente 60 calorías», señala Cervera. Esto se debe a su elevado contenido en agua ya que aproximadamente «el 95 por ciento es agua», añade. Y si le añadimos unos tropezones ligeros está demostrado que «el efecto de saciedad aumenta cuando se mastican los alimentos», aclara la especialista.

Popularmente, a los caldos y a las sopas se les ha adjudicado una función diurética, debido no sólo a la cantidad de agua que llevan sino también a determinadas sustancias de algunas verduras, aunque «esto todavía no se ha comprobado con un estudio científico», dice Cervera. No obstante, la doctora asegura que sí es cierto que determinadas hortalizas como el apio, la cebolla o el puerro, «presentan propiedades diuréticas que están avaladas por médicos y nutricionistas».

A la hora de aunar sabor y línea, es requisito imprescindible saber elegir entre unos alimentos y otros para su elaboración. Por ejemplo, Cervera afirma que si añadimos pasta «aumentaremos el nivel calórico de la sopa, lo que hay que tener en cuenta siempre y cuando queramos adelgazar». Ya que, por el contrario, los hidratos de carbono presentes en la pasta pueden convertirla en un plato completo y nutritivo. En contraposición a esto, Pilar Riobó, jefa asociada de Nutrición y Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid aclara que «si la cantidad de pasta que añadimos no supera un puñado, no tiene por qué estar desaconsejada». No obstante, lo que deben de hacer las personas que estén a dieta es «nada más terminar de cocinarlo, dejarlo enfriar y quitarle con un colador la capa de grasa que tiene».

A la hora de preparar el popular consomé, la mayoría de los ingredientes -verduras- que utilizamos presentan un completo currículo nutricional, muchas veces desconocido por la mayoría de los consumidores. Si por algo destacan, es por la presencia de antioxidantes, imprescindibles para luchar contra los radicales libres, causantes del envejecimiento celular y, por tanto, enfermedades cardiovasculares y degenerativas como el cáncer, así como el aumento del LDL o colesterol «malo». Además, «si están hechos con pollo o carne estaremos introduciendo proteínas, que no deben faltar en la dieta diaria»

Fuente de propiedades

Por ejemplo, la col, la lombarda, la remolacha o la soja son una gran fuente de polifenoles, al igual que el vino, por lo que suponen el mejor escudo para proteger el corazón. Las vitaminas no pasan ni mucho menos desapercibidas en la sopa. El aceite, los frutos secos o el aguacate, son ricos en vitamina E, imprescindible para evitar la destrucción anormal de glóbulos rojos, así como trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos. No obstante, Cervera aclara que a la hora de la cocción, «se pueden reducir algunas vitaminas por su sensibilidad al calor. Sin embargo, los hidratos de carbono, proteínas y minerales permanecen intactos».

Una vez conocemos todas las propiedades de la sopa, la doctora Riobó añade que estos platos «están indicadas para toda la población aunque se debe incidir en las personas mayores ya que, por problemas de dentadura y falta de apetito, constituyen para ellos un plato completo, más aún si lo acompañamos con pasta o arroz».

Otra forma de hacer aún más completa la sopa y, a la vez, que los niños disfruten de ella es picar un huevo por encima o incluirlo en la misma. Se trata de un alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico, hasta el punto que los expertos en nutrición lo consideran el patrón proteico de referencia. Esto se debe a que contiene en una proporción óptima los ocho aminoácidos esenciales que el organismo necesita para formar sus propias proteínas humanas.

Además, la dieta mediterránea ha contado siempre con el huevo como alimento indispensable por la versatilidad culinaria que ofrece y por su aporte nutricional. Es un ingrediente muy apreciado en la cocina, por su rapidez y sencillez de preparación, por lo que en más de una ocasión constituye una solución de emergencia a la hora de preparar un menú rápido y a la vez completo.

Como aspecto negativo -aunque en el menor de los casos-, Cervera afirma que debido a la ebullición «se pueden perder las vitaminas hidrosolubles del grupo B y C». Asimismo, en lo que a las sopas preparadas se refiere «presentan un alto contenido en sodio, entre 300 y 500 y unos 60 ó 80 miligramos de potasio por cada 100 centilitros».

Versatilidad

En casa, en la oficina, con invitados o incluso para los que tienen prisa o no saben cocinar, la versatilidad de la sopa como preparación permite adaptar el plato a diferentes ocasiones y necesidades. Por multitud de razones, la sopa ha sido la reina de los primeros platos durante la historia de la humanidad y ahora está resurgiendo con fuerza e incorporándose cada vez más a los repertorios de los cocineros estrella y las muy diversas dietas de los paladares más exigentes del siglo XXI.

Tomar sopa:

Diez razones

Además de ser uno los platos estrella en las épocas de frío, posee un gran número de propiedades que hacen que su consumo se convierta en una asignatura casi obligada para todos

- Facilitan el transporte de nutrientes del organismo
- Ayudan a regular la temperatura corporal
- Hidratan la piel
- Ayudan a aumentar la capacidad de concentración
- Ayudan al mejor funcionamiento de los riñones
- Facilitan la digestión
- Contribuyen a diluir líquidos corporales
- Previenen el riesgo de cálculos renales
- Regulan el mecanismo de la sed
- Aumentan la esperanza de vida por lo sanas que son

[Ver noticia original](#)