

# La verdad sobre el líquido de las conservas

---

Publicado el: 09-04-2022

Todos los caldos que envuelven los alimentos en latas y tarros son seguros. Desde el punto de vista nutricional, mejor elegir aquellos que tengan ingredientes de calidad.

Abrir y listo. Las **conservas** nos facilitan la vida. Permiten tener almacenados alimentos por un largo periodo de tiempo y sin necesidad de frío, son **económicas** y, si sabemos elegir las, también **saludables**. Aunque, como pasa con casi toda la comida, también han sufrido algunas leyendas urbanas. Como la que pone en duda la **seguridad del líquido de cobertura** que llevan, que suele desecharse por el fregadero. Incluso hay quien lava las legumbres para retirar cualquier resto. «Los líquidos de cobertura son absolutamente seguros. No nos van a producir gastroenteritis o una intoxicación crónica a largo plazo», afirma Beatriz Robles, tecnóloga de los alimentos, dietista-nutricionista y especialista en seguridad alimentaria.

En lo que sí tenemos que fijarnos, desde el punto de vista nutricional, es en «dos parámetros fundamentales» del caldo: **la cantidad de sal y la calidad de los ingredientes** (por ejemplo, si el aceite que utilizan es oliva virgen extra u otro refinado).

En cuanto a la sal, en cualquier alimento, **se considera alta a partir de 1,2 gramos por 100 gramos** de producto. «Vamos a buscar por debajo de esa cantidad. Cuanto más baja, mejor. En conservas, unos 0,6-0,8 gramos es una cifra razonable y asumible», señala Robles. En las conservas más elaboradas hay que leer bien la lista de ingredientes. «En un plato preparado con salsa, como por ejemplo unos calamares en su tinta, deberíamos fijarnos en si tiene almidones, azúcares, si lleva tinta o es un colorante con potenciador del sabor...», explica Robles. Si nos vamos a comer el líquido que envuelve el producto, escogamos el de mejor calidad nutricional.

En el caso de las **legumbres**, aunque algunos tengan la costumbre, **no hace falta aclararlas bajo el grifo** antes de consumirlas. «Ese líquido es perfectamente comestible. Es el agua de cocción en el que encontramos algunas proteínas de la legumbre. Es nutritivo y se puede echar directamente en el guiso que estemos preparando», aclara la experta. El **aquafaba**, como se conoce también a este caldo, cuenta además con unas propiedades tecnológicas que permiten batirlo y **preparar merengues o mayonesas**. En bote está más concentrado, pero también es posible prepararlo en casa. «Podemos obtenerlo cocinando garbanzos o alubias con poca agua», explica el doctor en ciencia y tecnología de los alimentos, Miguel Ángel Lurueña. El autor del blog «Gominolas de petróleo» recuerda que fue un chico en EE.UU el que hace años descubrió las propiedades tecnológicas de este caldo cuando buscaba un sustituto para el huevo. Una cucharada de aquafaba equivale a una clara. «El huevo gana a nivel nutricional. El aquafaba es una opción para personas con alergia o veganas», asegura Lurueña.

## Lata o cristal

Desde el punto de vista de seguridad alimentaria, Robles afirma que tanto la lata como el cristal son recipientes «igual» de seguros «porque todos los materiales que entran en contacto con alimentos en la UE están absolutamente controlados». «El cristal es más pesado de transportar para la industria, es más caro, pero por otra parte nos da un marchamo de calidad porque nos

permite ver el producto: si las judías son más o menos grandes o si el lomo de ventresca está entero o en migas», explica. Lo que sí advierte es que, si el alimento viene en lata, y no vamos a consumirlo todo en ese momento, una vez abierto, la recomendación es pasar el contenido a un tupper: «Si guardamos **la lata abierta en la nevera**, al contacto con oxígeno, puede haber **cierta transferencia del aluminio** de la lata al alimento. Además, es probable que a la lata le caigan cosas o que contamine otros alimentos si se cae parte del aceite o del contenido. Nunca hay que guardar recipientes con sobras sin cerrar dentro del frigorífico».

En opinión de Robles, las conservas pueden ser «un fondo de despensa perfecto», pero hay que elegir las más saludables. «Lo que tendríamos que tener siempre son **vegetales cocidos** (alcachofas, judías verdes, garbanzos, acelgas). Mucho mejor que platos ya preparados. También podemos tener conservas de **pescado y marisco**, cuanto menos transformadas mejor. Unos mejillones al natural nos darán más juego en la cocina que unos calamares en salsa americana», recomienda la experta. En la misma línea, asegura que las latas de **pollo o merluza cocida** que pueden encontrarse ahora en los supermercados también nos valdrían de fondo, así como el **tomate triturado, no frito**, para hacer nuestra propia salsa de tomate.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>