

Ketchup



Ketchup

Según el diccionario de la Real Academia Española la palabra proviene de kôechiap, que significa «salsa de pescado en escabeche o salmuera». La teoría más difundida acerca del origen de la palabra ketchup indica que proviene de «ke-tsiap», palabra del dialecto hablado en la isla Amoy, cerca de China. Otras teorías coinciden en que en realidad la palabra maya «kechop» dio origen a la palabra actual «ketchup». Más tarde, a finales del siglo XVII el nombre «ketchup» y quizás también algunas muestras del producto llegaron a Inglaterra, donde el término apareció publicado por primera vez en 1690 como «catchup». Después, en 1711 comenzó a utilizarse «ketchup». Ambos nombres fueron aplicados años después a distintos condimentos ingleses.

El origen del ketchup proviene del ketsiap chino, una salsa que acompañaba el pescado y la carne pero que no incluía tomate entre sus ingredientes. Los ingleses lo importaron del archipiélago malayo en el siglo XVIII. Pero el ketchup moderno fue ideado por el norteamericano Henry J. Heinz, quien en 1876 añadió el tomate en dicha salsa. Por tanto, Henry J Heinz aunque no fue el inventor del ketchup, y tampoco el primero en envasarlo comercialmente, sí fue el primero que añadió a la mezcla la salsa de tomate.

El ketchup se elabora con tomate y sal y se añade: azúcar, vinagre y mezclas de especias y hortalizas.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Azúcares, sodio, tiamina y licopenos.

Valoración nutricional

En nuestro país la salsa de tomate frito ha sido hasta la fecha el equivalente americano del ketchup. Sin embargo entre estas dos salsas hay algunas diferencias. El tomate frito contiene aceite y el ketchup no. En el ketchup el azúcar es un ingrediente más (22,9%), mientras que en el tomate frito es un corrector de la acidez, con una presencia del 1,4%.

El ketchup tiene más sal que el tomate frito. Este aporta más vitamina C y folatos y el ketchup más potasio, calcio y magnesio. El tomate frito tiene más grasa, al usar aceite. El ketchup tiene menos agua y grasa, pero más hidratos de carbono, por el azúcar añadido. El ketchup aporta un 36% más de calorías que el tomate frito y el contenido en tomate es ligeramente superior en el ketchup, por ser un producto más concentrado.

El ketchup contiene, además, licopeno. El licopeno es un pigmento vegetal, de la familia de los carotenoides, responsable del color rojo característico del tomate. Es

un potente antioxidante (protege al cuerpo humano del proceso de oxidación de las células) vinculado con la prevención de enfermedades como el cáncer, sobre todo frente al de próstata, la reducción de los niveles de colesterol y el retraso del envejecimiento de la piel.

Se ha demostrado que la cocción o fritura del tomate y el aceite que se utiliza para su elaboración potencian la presencia de licopeno en el alimento, además de mejorar su absorción en el organismo. Hay estudios que confirman que tras el consumo de tomate frito o cocido se eleva el nivel de compuestos fenólicos en sangre, lo que no sucede con el tomate crudo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada de postre (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	104	10	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,1	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	24	2,4	375-413	288-316
Fibra (g)	Tr	Tr	>35	>25
Agua (g)	73,9	7,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	2,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,2	0,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	19	1,9	350	330
Zinc (mg)	0,1	0	15	15
Sodio (mg)	1120	112	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	590	59,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	43	4,3	700	700
Selenio (μg)	0,8	0,1	70	55
Tiamina (mg)	1	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,09	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,4	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,03	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	1	0,1	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	2	0,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	38,5	3,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (KETCHUP). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.