

# INFORME COMPARATIVA DE CALDOS EN ESPAÑA

## Autores:

Marta Martínez (1)

Valentina Iglesias (1)

Marina Romero (1)

Ivana Beustelspacher (1)

José Manuel Ávila (1)

Rosaura Leis (1) (2) (3)

1. Fundación Española de la Nutrición (FEN)

2. Facultad de Medicina, Universidad Santiago de Compostela. Hospital Clínico Universitario de Santiago. GI Nutrición Pediátrica del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS).

3. Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.

Madrid, diciembre de 2025

## ÍNDICE

1. Introducción .....	3
2. Importancia de los caldos en la Gastronomía tradicional vs. Gastronomía moderna. ....	4
2.1. Gastronomía tradicional. Los caldos en España.....	4
2.2. Gastronomía moderna: los nuevos caldos. <i>Fast food</i> mediterráneo y atlántico .....	4
3. El consumo de caldos en España .....	7
3.1. Pastillas de caldo concentrado enriquecedoras de platos .....	7
3.2. Sopas y cremas.....	11
3.2.1. Sopas deshidratadas.....	11
3.2.2. Sopas y caldos en formato cartón y lata.....	12
4. Comparativa entre los distintos tipos de sopas y caldos.....	15
4.1. Tabla comparativa de la información nutricional de pastillas de caldo concentradas	
15	
4.2. Tabla comparativa de la información nutricional de sopas deshidratadas .....	20
4.3. Tabla comparativa de la información nutricional de los distintos tipos de caldos en	
envase de cartón.....	28
5. Importancia del etiquetado en una correcta alimentación .....	71
6. Conclusiones .....	74
7. Referencias bibliográficas .....	76

## 1. Introducción

España es un país con una rica tradición gastronómica relacionada con sus distintas Comunidades Autónomas. El caldo juega un papel fundamental en la gastronomía tradicional española ya que proporciona sabor y profundidad tanto sólo como ingrediente principal de una amplia variedad de platos y preparaciones. Además, caliente, es una de las principales opciones en los meses más fríos, ofreciendo una solución reconfortante y nutritiva en la alimentación diaria

Los caldos se elaboran en el hogar mediante procesos caseros que priorizan el uso de ingredientes frescos, y de alta calidad. Entre los componentes principales se encuentran el pollo o la carne de res, que aportan un sabor profundo, junto con sus huesos, que enriquecen el caldo con nutrientes y le dan cuerpo a través de la gelatina. Además, se incorporan verduras como cebolla, zanahoria, ajo y apio para realzar los aromas y hortalizas como son las patatas o las judías verdes. El uso de hierbas y especias como el laurel, perejil y pimienta negra contribuyen a intensificar el sabor. Por su parte, la sal, ingrediente esencial, se añade de forma moderada al final de la cocción para potenciar todos los sabores sin que predomine ninguno.

Actualmente, no es indispensable invertir largas horas en la cocina para preparar un caldo, pues el mercado ofrece una gran variedad de alternativas que facilitan su pronta preparación. De manera industrial, existen dos grandes maneras de elaborar caldos.

Por un lado, encontramos los **caldos elaborados a partir de la ebullición de ingredientes frescos y naturales**. Estos caldos se presentan en formato cartón, lata o vidrio, y son una opción práctica y lista para consumir, que ofrece comodidad y rapidez, sin necesidad de preparaciones adicionales. El envasado puede hacerse en envases de cartón siguiendo un proceso de esterilización UHT, en latas de metal siguiendo un proceso de esterilización convencional, o en botellas de vidrio aplicándose un proceso de pasteurización. En función del tipo de envasado variarán las condiciones de almacenamiento, siendo necesaria la refrigeración en el caso de los caldos envasados en botellas de vidrio, y pudiéndose almacenar a temperatura ambiente los envasados en lata metálica o en cartón UHT.

Por otro lado, encontramos los **caldos elaborados a partir de la reconstitución de ingredientes transformados como son concentrados y extractos a los que se les añade aromas y otros aditivos**. Se presentan en formato de sopas deshidratadas o pastillas de caldo, y requieren de una rehidratación con agua para transformarse en sopas o consomés, listos para su consumo. El contenido de pollo total de estos caldos es muy inferior al de los caldos anteriormente explicados, incluyendo además, de manera general una elevada cantidad de sal, grasa, azúcares y aditivos como el glutamato.

En este estudio se presentan los distintos tipos de caldo existentes en el mercado español en sus distintas formas de comercialización y presentación, las preferencias de consumo por parte de la población y sus distintas formas de elaboración y preparación, los ingredientes y su valoración nutricional. Como se verá, los alimentos e ingredientes utilizados en sus recetas son muy variados y no solo en cuanto a la cantidad de los mismos sino también a sus proporciones, haciendo muy necesario, aunque siempre es aconsejable, leer con detenimiento el etiquetado nutricional del caldo para saber lo que estamos comprando y lo que queremos comprar.

El **caldo natural elaborado con ingredientes frescos** es un aliado para llevar una **alimentación variada** en especial en los meses de invierno, pero también nos facilita la elaboración de recetas sanas y deliciosas en cualquier momento del año.

Aporta una gran cantidad de **agua y minerales** como sodio, potasio, magnesio y fósforo, fundamentales para mantener el equilibrio hídrico del organismo. Cuando está elaborado con verduras frescas (cebolla, puerro, zanahoria y apio...), concentran **vitaminas y antioxidantes** naturales que refuerzan el sistema inmunitario. En general tiene **pocas calorías**, facilitan el tránsito intestinal y estimulan la secreción de jugos gástricos. Los beneficios del caldo dependen de la calidad de sus ingredientes: cuanto más **frescos y variados** sean sus ingredientes, más nos podremos beneficiar de su valor nutricional.

## 2. Importancia de los caldos en la Gastronomía tradicional vs. Gastronomía moderna. *Fast Food* mediterráneo

### 2.1. Gastronomía tradicional. Los caldos en España

Los caldos son la base de numerosas preparaciones, cada Comunidad cuenta con sus propias variantes adaptadas a los ingredientes locales como son, por citar dos ejemplos, el caldo gallego en Galicia o el cocido madrileño en Madrid.

En cuanto a la técnica de cocción, es fundamental comenzar con el escaldado de huesos y carnes para eliminar las impurezas. La clave de la elaboración es ir añadiendo los ingredientes en agua fría, permitiendo que se integren gradualmente para luego incorporar las verduras y hierbas aromáticas. La cocción se realiza a fuego lento durante un periodo de 3 a 6 horas, lo que permite la extracción completa de sabores; mientras, las impurezas se coagulan en la superficie para ser retiradas mediante el proceso de desespumado. Posteriormente, el caldo se filtra con un colador para eliminar los sólidos y obtener un líquido limpio. En muchas casas, el caldo se deja enfriar para retirar la grasa solidificada en la superficie y luego se almacena en lugares frescos para preservar su frescura y evitar su descomposición.

### 2.2. Gastronomía moderna: los nuevos caldos. *Fast food* mediterráneo y atlántico

En España, el uso de los caldos, sobre todo en formato cartón, está ampliamente extendido debido a su efectividad y practicidad. Además, se caracterizan por su relativo bajo coste, lo que los convierte en una opción accesible para toda la población. Asimismo, el mercado ofrece una amplia variedad, incluyendo entre las opciones las elaboradas con pollo, con pollo y ternera, siendo el caldo de cocido la más importante, de verduras como ingrediente principal, de pescado y marisco, de setas...

#### El *Fast food* mediterráneo y atlántico

En la actualidad, los avances experimentados en la tecnología de los alimentos han permitido que la industria alimentaria haya puesto a disposición de los consumidores, caldos elaborados de excelente calidad, de gran valor nutricional, adaptados a nuestros hábitos alimentarios y que no necesitan de largas horas de preparación para ser consumidos.

Además, se ha reducido considerablemente el contenido de sal y se ha mejorado la calidad de los ingredientes en sus productos como parte de una propuesta dirigida a consumidores que buscan adoptar un estilo de vida más saludable, sostenible y placentero (Suárez *et al.*, 2012).

El término *fast food* hace referencia a alimentos preparados que pueden ser consumidos inmediatamente en el propio establecimiento o para llevar. En dicho concepto se incluyen muchos de los alimentos que tradicionalmente han formado parte de nuestros hábitos alimentarios como son, las ensaladas, los botes de legumbres, las frutas preparadas, las conservas de pescado, la leche y los productos lácteos y muchos más alimentos que requieren de muy poco tiempo de preparación para ser consumidos. La característica principal de este tipo de alimentación es la conveniencia en su preparación y consumo, además de ofrecer practicidad y rapidez (Suárez *et al.*, 2012).

Por otro lado, los patrones alimentarios de nuestro país, Mediterráneo y Atlántico, el primero ampliamente estudiado a nivel mundial, y que han demostrado importantes beneficios para la salud, se caracterizan por ser una alimentación variada, equilibrada y sostenible que prioriza el consumo de legumbres, vegetales, cereales integrales, frutos secos, lácteos, pescado, aceite de oliva virgen extra (AOVE) como principal grasa culinaria, así como el consumo moderado de vino (Kiani *et al.*, 2022). Actualmente, existen numerosos estudios que respaldan el efecto protector que ejercen estos patrones alimentarios frente distintas enfermedades como el síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y cáncer gracias a su alto contenido en antioxidantes, polifenoles y vitaminas (Soler, 2018). Por esta razón, son modelos de alimentación recomendados por las sociedades científicas (Dussaillant *et al.*, 2016).

En este contexto, y como evolución de ambos conceptos, surge el término "*fast food mediterráneo*" o "*fast food atlántico*", del primero se hace mención en el libro "Tu elección saludable" de la FEN, en el que se hace referencia a una adaptación del modelo de cocinado rápido tradicional ("*fast food*"), incorporando los principios y fundamentos de la Dieta Mediterránea. Este concepto busca facilitarle al consumidor el acceso a alimentos tradicionales de la Dieta Mediterránea, como verduras, frutas y hortalizas, manteniendo un valor nutricional similar al de sus homólogos frescos.

Sin embargo, es fundamental elegir opciones sin ingredientes añadidos como azúcares, grasas saturadas o sal. Entre los alimentos que se encuentran contemplados dentro del enfoque de *fast food mediterráneo* se pueden encontrar las verduras congeladas, las ensaladas listas para consumir, los gazpachos y los salmorejos envasados, las legumbres en conserva y las frutas peladas o cortadas. Este enfoque busca proporcionar una opción más saludable y equilibrada en el mundo de la comida rápida, combinando la practicidad y rapidez con la fusión de ingredientes frescos, naturales y con mayor aporte nutricional.

Así pues, la incorporación de estos productos a los hábitos alimentarios puede contribuir al seguimiento de un estilo de vida basado en los principios de las Dietas Mediterránea y Atlántica de forma sencilla, saludable y accesible. **Las marcas de caldos concentrados, sopas deshidratadas o en formato envase de cartón que cumplen con sus compromisos sobre el uso de ingredientes naturales y la reducción de sal en sus formulaciones, podrían considerarse opciones válidas dentro del concepto de "fast food mediterráneo" ya que**

**permiten ahorrar tiempo en la cocina sin comprometer la calidad nutricional.**

### 3. El consumo de caldos en España

#### 3.1. Pastillas de caldo concentrado enriquecedoras de platos

Para enriquecer algunos preparados culinarios se emplean, en determinadas ocasiones las denominadas pastillas de caldo concentrado que pueden contener o no potenciadores del sabor. Estos potenciadores del sabor, son aditivos alimentarios utilizados con la finalidad de intensificar características organolépticas propias del alimento al que se incorporan, destacando específicamente su perfil gustativo y realzando el sabor. Uno de los más conocidos es el glutamato monosódico, identificado en muchas ocasiones con el denominado cuarto sabor o sabor umami (Reyes, 2021).

Un tipo de alimentos ampliamente utilizados en la gastronomía española son los **caldos concentrados** (comúnmente llamados pastillas o caldo en cubitos) (Franco, s/f). Estos productos concentrados elaborados a partir de hortalizas, extractos de carne o pescado y a menudo con la adición o no de otros ingredientes (como potenciadores de sabor), son enriquecedores de platos. Son productos versátiles, listos para disolver en agua o en caldo y su principal función es realzar el gusto de diversas preparaciones como arroces, guisos y sopas por su conveniencia en la cocina (Gavilán & Muniesa, s/f).

Según el CODEX Alimentarius, entre los principales potenciadores de sabor, se pueden mencionar el **ácido glutámico y glutamatos derivados, el aspartamo** (que actúa como potenciador de sabor y edulcorante), el **inosinato y guanilato disódico** (que actúan sinérgicamente con el glutamato monosódico), entre otros. Asimismo, el **extracto de levadura o levadura autolizada** es utilizado también como potenciador de sabor para productos como caldos y sopas, funcionando como alternativa al glutamato monosódico (CODEX Alimentarius, 2024).

#### Glutamato monosódico (GMS)

El **ácido glutámico** es un aminoácido naturalmente presente en los seres humanos y ciertos alimentos como tomates, salsa de soja y algunos quesos. Junto con sus sales (mejor conocidas como glutamatos), son aditivos alimentarios autorizados por la Unión Europea, cuya principal función es potenciar el sabor umami de los alimentos. Se agrega habitualmente a productos industrializados como sopas deshidratadas, caldos, quesos, salsas y algunos productos cárnicos con el fin de potenciar el sabor de los hidratos de carbono, grasas y proteínas presentes en ellos, además de mejorar la palatabilidad y aceptación del producto por parte del consumidor, favoreciendo la estimulación del apetito y que los productos sean especialmente atractivos e incluso, adictivos (Meertens et al., 2002).

Es importante saber que, los aditivos alimentarios, junto con los contaminantes y con los compuestos bioactivos, forman parte de lo que denominados **parte no nutritiva del alimento**. El ser humano, para vivir, solo necesita 50 sustancias químicamente definidas como son los macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) y los micronutrientes (minerales y vitaminas) que son, precisamente, la **parte nutritiva del alimento** y sin las cuales, no podríamos vivir.

Una de las sales provenientes del ácido glutámico más utilizadas en la industria alimentaria es el glutamato monosódico. Es un aditivo alimentario autorizado por la Unión Europea bajo el número E-621. Se agrega específicamente en alimentos como sopas enlatadas y deshidratadas, aderezos, productos cárnicos y pescados... Además,

suele encontrarse con distintos nombres en las etiquetas de los alimentos, como por ejemplo: E-621, glutamato sódico, L-glutamato monosódico, ácido glutámico monohidrato, vetsin y ajinomoto. En muchos casos, puede emplearse como un sustituto parcial de la sal para reducir el contenido de la misma. Esto se debe principalmente a que el aditivo contiene aproximadamente tres veces menos contenido de sodio que la sal de mesa, por lo que puede utilizarse menor cantidad (European Food Safety Authority, 2017).

Aunque el uso de este tipo de aditivos está aprobado por las autoridades sanitarias internacionales como la EFSA, el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), se estableció que la exposición dietética al ácido glutámico y sus sales pueden exceder el nivel seguro de consumo e incluso las dosis asociadas con efectos adversos en humanos tras el consumo prolongado. Por esta razón, la EFSA reevaluó la seguridad relacionada con el consumo de este tipo de aditivos, estableciendo 30mg/kg de peso corporal al día como ingesta diaria aceptable (IDA). Esta cifra se basa en la dosis más alta con la que no se observaron efectos adversos debido a su consumo en animales (European Food Safety Authority, 2017).

Así pues, la EFSA, al evaluar el consumo de alimentos que contienen este tipo de aditivos, estableció que la exposición a los glutamatos añadidos puede superar la ingesta diaria aceptable (IDA) propuesta para la población. Por tanto, recomendó la revisión de los niveles máximos de ácido glutámico y glutamatos para distintos productos entre los que se encuentran las sopas y caldos, salsas, carnes y productos cárnicos y algunos condimentos. Además, en la actualidad, la Unión Europea permite una adición de hasta 10 g de glutamato por cada kg de alimento (S/A, 2021).

Es fundamental destacar que entre los principales componentes de estos productos se encuentran altos niveles de sal, almidones, grasas saturadas y distintos potenciadores de sabor, entre los que se encuentran algunos de los mencionados anteriormente. En menor cantidad pueden encontrarse en verduras, carne o pescado, por lo que se necesita prestar especial atención a los ingredientes y el etiquetado nutricional al momento de incorporarlos en la dieta.

Aproximadamente el 53% de la composición de caldos concentrados, sopas deshidratadas y caldos de *envase de cartón* corresponde a la sal y, considerando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud que sugieren un **consumo máximo de 5 gramos de sal al día**, el uso de este tipo de procesados puede contribuir significativamente al excedente de sal en la dieta.

#### **Datos de consumo de pastillas de caldos concentrados enriquecedores de platos**

Gracias al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) es posible analizar las compras de alimentos y bebidas realizadas en los hogares españoles. El análisis exhaustivo de los datos promedio de compra de alimentos per cápita proporciona información valiosa para estimar tanto las cantidades consumidas como la distribución geográfica de los diferentes grupos de alimentos y bebidas. Asimismo, estos datos permiten identificar los hábitos dietéticos de la población, así como analizar la evolución de los patrones alimentarios a nivel nacional y en las distintas comunidades autónomas.

El Panel de Consumo engloba en su término “caldos” principalmente las **pastillas de caldo concentrado** en todas sus variedades.

Así pues, el análisis de la evolución del consumo de estas pastillas en España durante los últimos 23 años evidencia una tendencia general a la baja. En 1999, el consumo promedio de este tipo de productos era de 0,64 g/persona/día, mientras que en 2023, su consumo disminuyó a 0,41 g/persona día. Durante este periodo se registraron ligeras fluctuaciones; sin embargo, en los últimos años se observó una caída más pronunciada, evidenciando un cambio notable en los hábitos de consumo de los españoles.

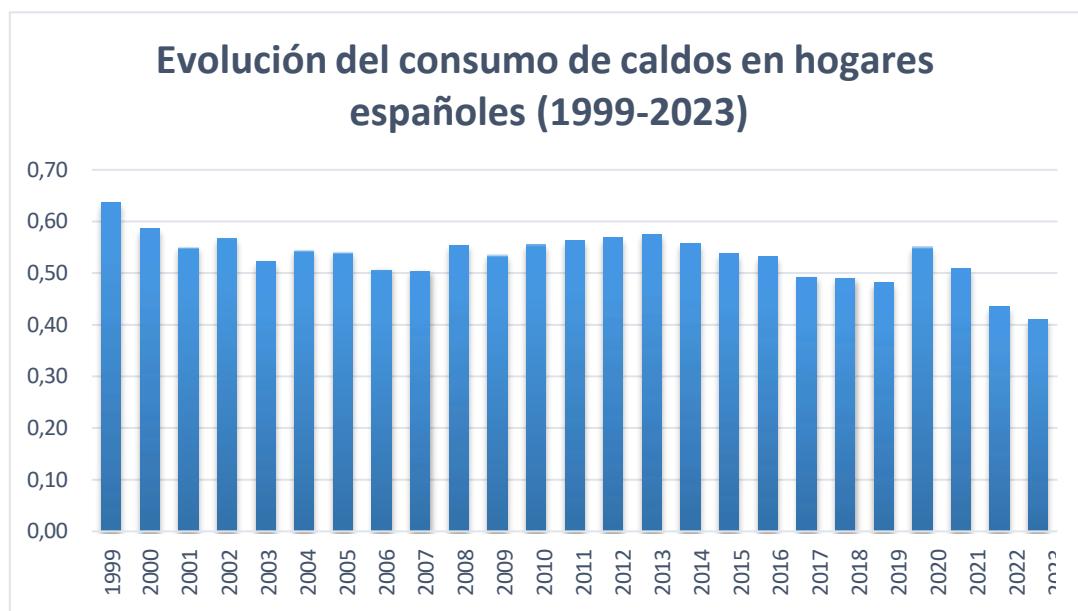
Esta disminución podría atribuirse a diversos factores, como cambios en las preferencias alimentarias o el aumento en la disponibilidad de productos más prácticos y convenientes, así como transformaciones en los hábitos de consumo derivadas de modificaciones en el contexto socioeconómico y cultural.

Según el Informe del Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en España 2023, la compra de caldos adquiridos por parte de los hogares españoles registró una disminución del 3,2% con respecto al año anterior. A pesar de la disminución en la demanda, los ingresos generados por estos productos experimentaron un aumento del 5,2%. Este crecimiento se atribuye al incremento en los precios medios de los mismos, que lograron compensar la reducción en el volumen de las compras. Al cierre del 2023, el precio medio de dichos productos se situó en 12,07 euros/litro, lo que representa un incremento del 8,7% en comparación al año anterior.

En términos de consumo, durante 2023 el gasto per cápita en caldos se situó en 1,84 euros por persona mientras que el consumo per cápita alcanzó los 0,15 litros por persona siendo una de las cifras más bajas desde 1999. El consumo de estos productos registró una disminución del 4,3 % en 2023 en comparación con el año 2022. Además, a nivel regional, Canarias destacó como la Comunidad Autónoma con el menor consumo de caldos en 2023; mientras que Castilla y León registró un consumo más elevado.

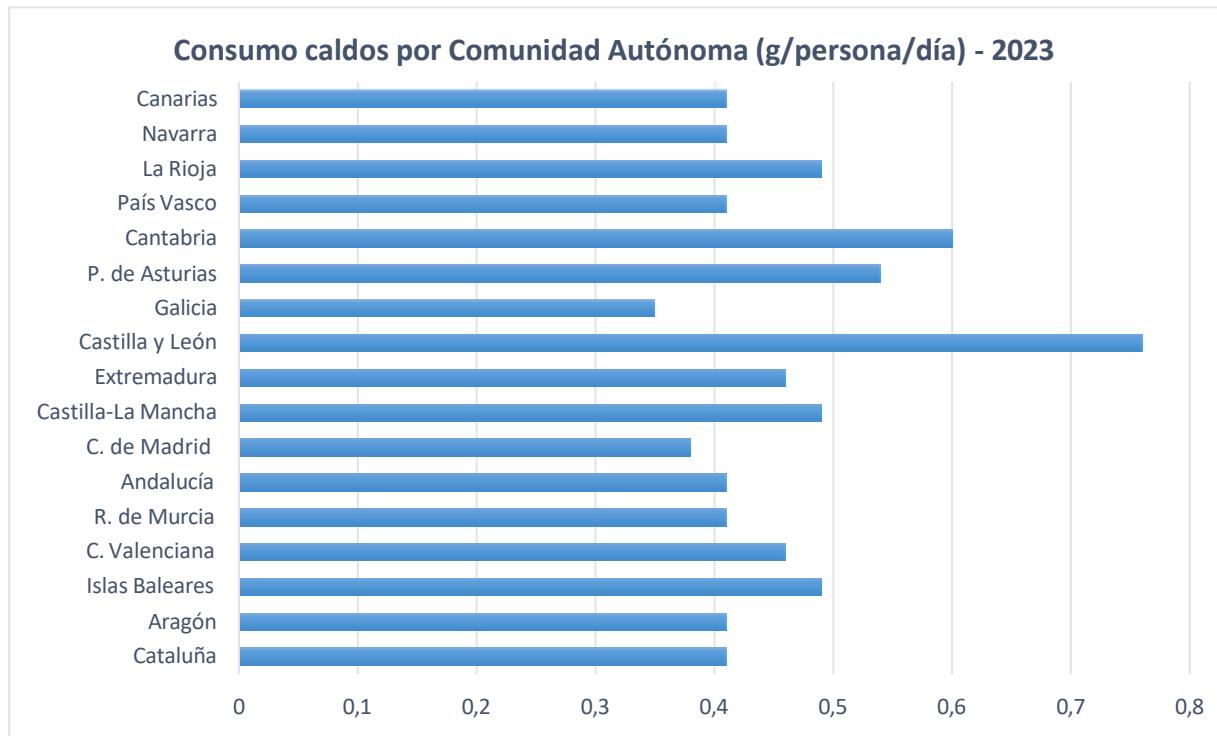
Desde una perspectiva socioeconómica, en 2023, los hogares de clase baja registraron un consumo aumentado de estos productos en contraste con los de clase alta, que mostraron un consumo menor. Por otro lado, en función del tipo de hogar, las parejas con hijos pequeños presentaron el consumo más bajo de estos productos, mientras que en hogares compuestos por personas jubiladas, su consumo fue mayor.

**Figura 1.** Evolución del consumo de caldos (gramos) en hogares españoles (1999-2023)



Fuente: Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

**Figura 2.** Gráfico del consumo per cápita de caldos por Comunidad Autónoma (2023)



Fuente: Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

### 3.2. Sopas y cremas

El Panel de Consumo engloba en su término “sopas y cremas” aquellas envasadas, tanto **de sobre** (que se diluyen en agua para hervirse) como en **lata o cartón** (que solo necesitan calentarse). También establecen el término “sopas y cremas de hortalizas”, donde se engloban aquellos platos preparados tipo sopas y cremas de hortalizas.

#### 3.2.1. Sopas deshidratadas

Las sopas deshidratadas, mejor conocidas como sopas instantáneas, se elaboran a través de procesos de deshidratación de sus ingredientes (Álvarez, 2023). Se caracterizan por su presentación granulada y compacta, necesitando únicamente de la adición de agua y un breve calentamiento para ser consumidos sin la necesidad de un proceso de cocción completo (Velis, 2013).

Para la elaboración de estos productos, se emplean distintos ingredientes deshidratados a los que se les adicionan nutrientes para mejorar las características organolépticas de las mismas (Álvarez, 2023). Entre estos ingredientes se encuentran el almidón de maíz y la harina de trigo, que aportan consistencia al producto tras el calentamiento, fideos de arroz o pasta, para contribuir a la textura y volumen (Nieto, 2019) y potenciadores de sabor como glutamato monosódico o inosinato disódico para intensificar el gusto (Límones y García, 2011). Además, se adicionan distintas especias y condimentos incluyendo aliños, sazonadores y sal para potenciar propiedades organolépticas y mejorar la aceptación por parte del consumidor (Flores e Hinojosa, 2016).

Asimismo, las sopas deshidratadas pueden contener otros ingredientes añadidos como el ácido cítrico, que ayuda a conservar el sabor y el color, y las grasas vegetales, que se incorporan para mantener y mejorar la palatabilidad del producto (Limones y García, 2011).

### **3.2.2. Sopas y caldos en formato cartón y lata**

De acuerdo al Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor, se entiende como alimento envasado cualquier unidad de venta que se presenta al consumidor final y a las colectividades, compuesto por un alimento y el envase en el que se ha acondicionado antes de su comercialización. Este envase puede cubrir total o parcialmente el alimento, de tal manera que no se puede modificar su contenido sin abrir o alterar dicho envase (Reglamento 1169/2011).

En este contexto, las sopas en envase de cartón son productos líquidos, claros y poco espesos, listos para el consumo según el Real Decreto 2452/1998, de 17 de noviembre, que establece la reglamentación técnico-sanitaria para la elaboración, distribución y comercio de caldos, consomés, sopas y cremas. Por lo tanto, están elaborados para ser consumidos tal como se presentan, con o sin calentamiento previo. Los envases utilizados cumplirán lo dispuesto en las disposiciones vigentes relativas a materiales para uso alimentario (Real Decreto 2452/1998).

Las sopas se pueden obtener:

- Cociendo con agua alguno de los siguientes ingredientes como sal, grasas comestibles, extractos de carne, y, en algunos casos, vegetales, productos pesqueros, hidrolizados proteicos, condimentos, aromas y especias y sus extractos o destilados naturales. También pueden incluir otros productos alimenticios para mejorar el sabor, utilizando aditivos permitidos por la normativa vigente.
- Reconstituyendo una mezcla equivalente de ingredientes deshidratados, de acuerdo con las instrucciones de uso o utilización.

En cuanto a los ingredientes de las sopas listas para el consumo, se podrá utilizar cualquier producto alimenticio apto para el consumo y que, en su caso, cumpla los requisitos previstos en sus normas específicas. El agua utilizada en la elaboración de estos productos será potable y cumplirá con lo establecido en **Real Decreto 3/2023**, de 10 de enero, que establece los criterios técnico-sanitarios de la calidad del agua de consumo humano, su control y suministro. Los extractos de carne utilizados como ingredientes en la elaboración de los caldos deberán proceder de establecimientos autorizados y cumplir las condiciones sanitarias previstas en el Real Decreto 109/2010, por el que se establecen las condiciones sanitarias de producción y comercialización de productos cárnicos y de otros determinados productos de origen animal. Además, los productos terminados y listos para su consumo cumplirán las normas microbiológicas. Referencias: el **Real Decreto 2452/1998**, de 17 de noviembre, que establece la **reglamentación técnico-sanitaria para la elaboración, distribución y comercio de caldos, consomés, sopas y cremas**.

El proceso de envasado aséptico, en el cual los caldos se sellan en envases compuestos por cartón, plástico y láminas de aluminio, garantiza la conservación de los caldos a temperatura ambiente, sin necesidad de refrigeración. Esta tecnología permite que el producto mantenga su frescura y propiedades por períodos prolongados, facilitando su consumo en cualquier momento sin comprometer la seguridad alimentaria (Ahmed, 2018).

### **Datos de consumo de “sopas y cremas” envasadas, tanto de sobre (que se diluyen en agua para hervirse) como en lata o cartón (que solo necesitan calentarse)**

Así pues, el análisis de la evolución de estas sopas y cremas en España durante los últimos 23 años del Panel de Consumo de los Alimentos del MAPA, evidencia una tendencia general a aumentar. En 1999, el consumo promedio de este tipo de productos era de 6,95 g/persona/día, mientras que hasta 2020 aumentó hasta un 17,11 g /persona/día. Sin embargo, durante 2021 y 2022 se observa una ligera disminución en su consumo (16,5 g/persona/ día) que en 2023 vuelve a aumentar a 16,68 g/persona/día.

Las preferencias alimentarias cambian debido a tendencias dietéticas y la promoción de alimentos por la industria. Factores socioeconómicos, afectan el poder adquisitivo y hábitos de consumo. El consumo de sopas y cremas aumenta en meses fríos por ser reconfortantes y fáciles de preparar. La percepción de estos productos como saludables y la variedad de formatos disponibles también influyen en su popularidad.

Según el Informe del Consumo Alimentario del MAPA en España 2023, la compra de platos preparados por parte de los hogares españoles crece un 1,5 % a cierre de año 2023, algo destacable teniendo en cuenta que los hogares adquieren un 0,4 % menos de volumen de productos de alimentación.

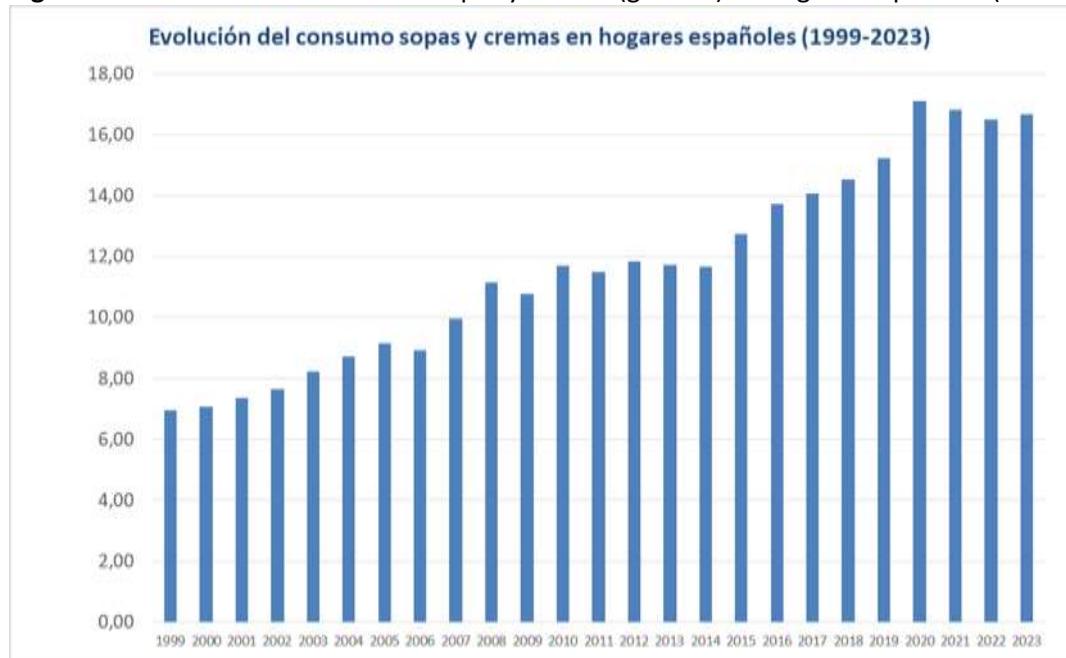
El valor del mercado aumenta un 10,9 %, algo lógico pues se apoya en el precio medio y este ha subido un 9,3 % durante el año 2023, cerrando en 4,45 €/kilo. En promedio, cada individuo en España consume del orden de 16,77 kilos de platos preparados durante el año, una cantidad un 0,4 % superior a la de hace un año. La resultante en gasto per cápita también es creciente con un 9,7 % más de inversión por residente en España.

Los platos preparados, representan el 2,62 del volumen total adquirido para consumo doméstico. Siendo la proporción en valor superior (4,63).

La categoría de platos preparados gana presencia dentro de los hogares españoles con un 9,8 % más de volumen, si analizamos el perímetro con respecto a 2019. El valor del mercado aumenta de manera muy destacada con un incremento del 35,3 %, algo lógico, pues además del incremento del volumen se produce una variación al alza en cuanto al precio medio, pagando un 23,2 % más que con respecto al año 2022.

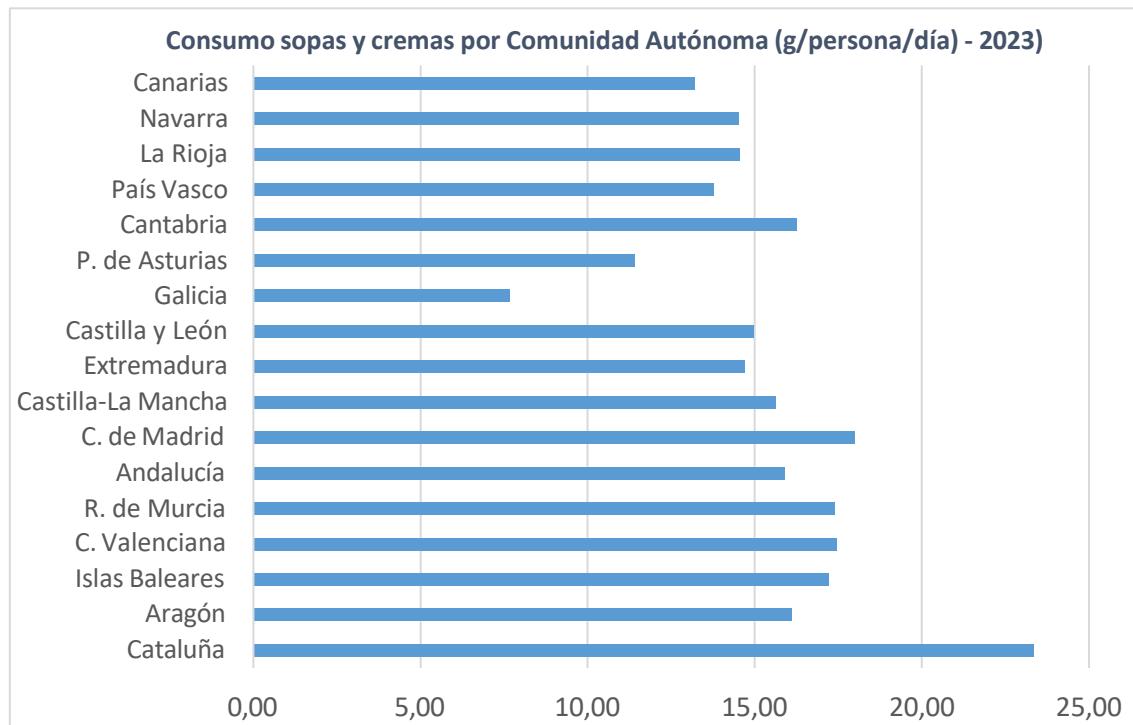
Por otro lado, a nivel de las Comunidades Autónomas, se puede ver que en 2023 Cataluña destacó como la comunidad con mayor consumo de estos productos, con un 23,34 g/persona/día. Mientras que las demás no superan los 18g/persona/día.

**Figura 3. Evolución del consumo de sopas y cremas (gramos) en hogares españoles (1999-2023)**



Fuente: Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

**Figura 4. Gráfico del consumo per cápita de sopas y cremas por Comunidad Autónoma (2023)**



Fuente: Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

#### **4. Comparativa entre los distintos tipos de sopas y caldos**

##### **4.1. Tabla comparativa de la información nutricional de pastillas de caldo concentradas**

**Tabla 1. Información nutricional de las pastillas de caldo concentrado por 100g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G.SATURADAS (g)	HIDRATOS CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Caldo de pollo Deshidratado	Gallina Blanca	182	9,4	5,8	14	0,8	0,5	10	54,3	Glutamato y aromas
Sazonador de ajo y perejil Deshidratado	Gallina Blanca	205	2,5	0,3	37	7,6	3,8	13	40,3	Glutamato y aromas naturales
Caldo de pollo Deshidratado	Gallina Blanca	3	0	0	0,5	0	0	0,2	1,2	Glutamato y aromas naturales
Caldo pollo deshidratado 3% AOVE	Gallina Blanca	3	0,1	0	0,5	0,3	0	0,2	0,92	Aromas naturales
Producto deshidratado sabor carne	Gallina Blanca	5	0,4	0,2	0,1	0	0	0,2	1,2	Glutamato y aromas
Caldo verduras producto Deshidratado	Gallina Blanca	179	8,6	4,7	14	1,1	1	11	55,9	Glutamato y aromas
Caldo verduras deshidratado con 0,5% AOVE	Gallina Blanca	4	0	0	0,7	0	0	0,1	0,9	Otro potenciador de sabor y aromas
Caldo deshidratado Pescado	Gallina Blanca	185	8,9	4,9	11	2,5	0,5	15	55	Glutamato y aromas
Caldo sabor carne deshidratado con un 1% AOVE	Gallina Blanca	3	0	0	0,6	0	0	0,1	1,1	Glutamato y aromas
Caldo deshidratado granulado de pollo	Gallina Blanca	135	2,2	0,5	20	1,3	0,3	9,2	60,72	Glutamato y aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

**Tabla 1 (continuación). Información nutricional de las pastillas de caldo concentrado por 100g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcal)	GRASAS (g)	G.SATURADAS (g)	HIDRATOS CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Caldo de pollo	Avecrem	3	0,03	0	0,5	0,22	0	0,2	1,1	Glutamato y aromas
Caldo sabor carne en polvo obtenido por mezcla de ingredientes deshidratados.	Avecrem	156	1,5	0,2	31	1,6	0,1	5	56,46	Glutamato y aromas
Caldo de pescado en polvo obtenido por mezcla de ingredientes deshidratados.	Avecrem	144	1,6	0,4	22	6,4	0,3	11	58,38	Glutamato y aromas
Caldo de pollo	Avecrem	306	26	14	2,4	0,04	0,1	16	49,7	Potenciadores de sabor
Caldo de pollo deshidratado	Knorr	4	0,1	0,1	0,6	0,4	0,1	0,2	0,88	Glutamato, inosinato y guanilato disodico, aromas naturales

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Analizando la composición nutricional de las pastillas de caldo concentrado disponibles en el mercado español, se ha estudiado su contenido por 100g de producto.

En relación al contenido energético y lipídico, se observa una amplia variabilidad en el aporte calórico de estos productos. Mientras que algunas pastillas contienen entre 3 y 5 kcal por cada 100g, otros pueden alcanzar hasta 306kcal. Esta diferencia está relacionada con el contenido graso de los mismos, ya que en algunos casos llega a aportar hasta 26g por cada 100g de producto.

Asimismo, el contenido de grasas y grasas saturadas en la mayoría de los productos analizados es, en general, moderado. Sin embargo, algunas marcas presentan un aporte elevado de grasas saturadas. Esta diferencia se debe principalmente a la incorporación de distintos tipos de grasas en su composición, como grasa vegetal de palma, aceite de girasol y, en menor proporción, aceite de oliva virgen extra.

Por otra parte, se pueden observar algunas pastillas con un elevado contenido de hidratos de carbono y azúcares, alcanzando incluso los 37g por cada 100g de producto, mientras que otras opciones presentan valores prácticamente nulos. Además, no se observa un aporte significativo de fibra en ninguno de los productos analizados.

En cuanto al contenido proteico, se pueden observar algunas opciones con un aporte moderado. En general, los productos con mayor contenido en proteínas coinciden con aquellos con mayor valor energético, aportando incluso 16g por cada 100g de producto.

Analizando el contenido en sal, se puede observar una notable variabilidad entre los productos, con valores que oscilan entre 40 y 60g por cada 100g en algunas opciones mientras que otras presentan un contenido significativamente menor, situándose entre 0,5 y 1,5g por cada 100g. El elevado contenido de este mineral es un aspecto a considerar, especialmente en el caso de un consumo frecuente, ya que muchos de estos productos superan los límites recomendados para una ingesta saludable de sodio. Asimismo, la mayoría de los caldos en pastilla incorporan potenciadores de sabor en su formulación, siendo los más comunes el glutamato monosódico y los aromas naturales, que contribuyen a incrementar el contenido en sodio de los productos. Además, en algunos casos también se emplean otros potenciadores como el inosinato y guanilato disódico.

Por otro lado, realizando un análisis de los ingredientes principales de las pastillas de caldo concentrado, se puede observar que la sal y los potenciadores de sabor, especialmente el glutamato monosódico, son los ingredientes predominantes en estos productos. Se identificaron doce pastillas en las que estos ingredientes se encuentran en proporciones elevadas, oscilando su cantidad entre el 15 y 30% de la composición total. Esto resalta su papel fundamental en la formulación de estos alimentos.

Otro ingrediente muy utilizado en la formulación de las pastillas de caldo concentrado son los almidones, empleados principalmente como agentes aglutinantes y espesantes. En particular, el almidón de maíz se encuentra presente en siete productos, con una proporción que varía entre el 15 y 30%. Asimismo, el almidón de trigo también se emplea en proporciones similares, aunque en un menor número de productos, identificándose en cuatro caldos específicos.

Se puede observar, además, que el pollo y la grasa del mismo también forman parte de la composición principal de estos productos, aunque su concentración varía del 0 al 3% en cuatro productos. Sin embargo, se identificó un caldo con mayor contenido, dentro del rango de 3 al

15%.

El pescado, por su parte, es común en aquellas pastillas de caldo de pescado, encontrándose en dos caldos con una concentración de entre el 3 y 15%.

En algunas pastillas figura la carne entre los ingredientes principales. Sin embargo, solo se identificó un caldo con un bajo contenido de este ingrediente (entre 0 y 3%), mientras que en otros productos no se especifica el porcentaje exacto de su composición.

Por último, en la composición de las pastillas se incluyen distintos vegetales y hortalizas, como el perejil y el ajo. No obstante, solo se identificó un producto con un contenido de los mismos comprendido entre el 3 y 15%. Asimismo, dos caldos presentan una proporción reducida de verduras, entre 0 y 3%, entre los que se incluyen cebolla, zanahoria, ajo, puerro y apio en distintas cantidades

**4.2. Tabla comparativa de la información nutricional de sopas deshidratadas**

**Tabla 2. Información nutricional de las sopas deshidratadas por 100g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Sopa Jardinera deshidratada	Gallina Blanca	25	0,1	0	4,4	0,6	0,4	0,8	0,66	Sí, también aromas
Sopa deshidratada de puchero con fideos finos	Gallina Blanca	24	0,2	0	4,5	0,1	0,2	0,8	0,74	Sí, también aromas
Sopa deshidratada instantánea de pollo con pasta	Gallina Blanca	28	0,1	0,1	6	0,1	0,1	0,7	0,72	No, aromas sí
Sopa deshidratada instantánea de verduras con pícatostes	Gallina Blanca	31	0,8	0,3	5,5	0,2	0,3	0,4	0,81	No, aromas sí
Sopa deshidratada de ternera con estrellitas	Gallina Blanca	25	0,2	0	4,9	0,3	0,1	0,9	0,7	Sí, también aromas
Sopa deshidratada de pollo con arroz	Gallina Blanca	26	0,1	0	5,5	0,1	0,1	0,7	0,7	Sí, también aromas
Sopa deshidratada de hortalizas	Gallina Blanca	17	0,1	0	3	1	0,5	0,5	0,66	Sí, también aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Tabla 2 (continuación). Información nutricional de las sopas deshidratadas por 100g

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Sopa deshidratada de pollo con maravilla	Gallina Blanca	28	0,2	0	5,4	0,1	0,3	1	0,67	Glutamato y aromas
Sopa deshidratada de cocido con fideos finos	Gallina Blanca	24	0,1	0	4,6	0,1	0,3	0,9	0,66	Glutamato y aromas
Sopa deshidratada de pollo con fideos finos baja en sal	Gallina Blanca	23	0,1	0	4,6	0,1	0,2	0,9	0,28	Glutamato y aromas
Sopa Jardinera deshidratada	Calnort	316	2,5	0,5	58	3,6	0	14	12,7	Glutamato y aromas
Sopa Maravilla deshidratada	Calnort	309	2,6	0,5	56	2	0	14	14,5	Glutamato y aromas
Sopa sabor Ternera con Estrellitas deshidratada	Calnort	310	2,6	0,5	56	2	0	14	14,2	Glutamato y aromas
Sopa de Pollo con Fideos deshidratada	Calnort	322	3,7	0,7	56	2	0	15	12,7	Glutamato, aromas naturales y artificiales
Sopa sabor Rabo de Buey deshidratada	Calnort	322	3,2	0,7	62	13	0	11	12,2	Glutamato y aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

**Tabla 2 (continuación). Información nutricional de las sopas deshidratadas por 100g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Sopa de verduras deshidratada	Calnort	307	3,7	0,6	52	8	0	14	19,9	Glutamato y aromas
Sopa Universal deshidratada	Calnort	313	2,3	0,4	59	2,4	0	13	13,3	Glutamato y aromas naturales y artificiales
Sopa sabor cocido con fideos deshidratada	Calnort	312	2,6	0,5	57	2,1	0	14	13,8	Glutamato y aromas
Sopa de cebolla deshidratada	Calnort	346	12	5	44	16	0	13	18,3	Glutamato y aromas naturales y artificiales
Sopa deshidratada de ave con fideos con aceite de oliva (1%)	Carrefour classic	338	2,7	0,5	64	3	3,2	13	9,1	Aromas
Sopa deshidratada con pasta alimenticia tipo Maravilla y aceite de oliva (0,08%)	Carrefour classic	331	1,5	0,3	66	3,1	3,3	12	8,4	Aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Tabla 2 (continuación). Información nutricional de las sopas deshidratadas por 100g

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Sopa deshidratada de verduras con pasta alimenticia tipo conchitas y aceite de oliva (0,1%).	Carrefour classic	326	2,1	0,7	64	3,6	3,5	12	8,3	Aromas
Sopa deshidratada de carne (1,5%) con pasta alimenticia tipo estrellas.	Carrefour classic	326	2,6	0,8	62	3,6	3,5	12	8,3	Aromas
Sopa de pollo (1,6%) deshidratada con pasta alimenticia	Knorr	21	0,5	0,1	3,8	0,5	0,5	0,9	0,86	Glutmato y aromas
Sopa deshidratada de verduras 41g	Knorr	11	0,5	0,1	2	0,7	0,5	0,5	0,8	Aromas
Sopa deshidratada de hortalizas con pasta alimenticia	Knorr	73	0,8	0,4	13	1,5	0,6	2,8	1,6	Aromas
Sopa deshidratada de verduras con pollo	Knorr	15	0,5	0,1	2,5	0,5	0,5	0,5	0,95	Glutamato y aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

**Tabla 2 (continuación). Información nutricional de las sopas deshidratadas por 100g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Sopa de cebolla deshidratada	Knorr	15	0,5	0,1	2,5	0,5	0,5	0,5	0,95	Glutamato y aromas
Sopa deshidratada de pasta alimenticia con setas y coco.	Knorr	377	12	6,5	58	16	2,7	10	8,1	Aromas
Sopa de verduras deshidratada con pasta alimenticia	Knorr	25	0,5	0,2	4,5	0,8	0,5	0,8	0,8	Glutamato y aromas
Sopa de hortalizas (61%) y legumbres (14%) deshidratada	Knorr	38	0,5	0,1	6,4	1,3	1,3	1,5	0,73	Aromas
Sopa deshidratada de rabo de buey	Knorr	59	0,8	0,3	11	1,1	0,6	2,2	1,9	Aromas
Sopa de verduras deshidratada con pasta alimenticia y picatostes	Knorr	372	9,1	4,6	63	12	4,5	7,9	8,7	Aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

**Tabla 2 (continuación). Información nutricional de las sopas deshidratadas por 100g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Sopa minestrone deshidratada	Knorr	27	0,5	0,1	4,8	0,5	0,5	1	0,78	Glutamato y aromas
Sopa deshidratada de tomate con pasta alimenticia	Knorr	336	1,9	0,4	67	11	5,4	10	7,1	Aromas

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Analizando la información nutricional de la tabla 2, se observa una gran variabilidad en la composición de las sopas deshidratadas. En cuanto al aporte energético, se pueden definir dos grupos: por un lado, las sopas con un contenido calórico reducido, generalmente por debajo de 50 kcals por 100 g, entre las que se encuentran varias sopas a base de pollo, verduras y hortalizas; y, por otro, aquellas con valores significativamente más elevados, superando incluso las 300 kcals por 100 g, especialmente aquellas que contienen ingredientes como coco o carnes con un mayor contenido graso.

En cuanto al contenido lipídico, la mayoría de las sopas deshidratadas presentan un bajo contenido en grasas y grasas saturadas, con valores que oscilan entre 0,1 g y 0,8 g por 100 g. No obstante, algunas variedades contienen cantidades más elevadas, alcanzando hasta 12g de grasa por cada 100 g de producto. Esta diferencia se debe principalmente a la presencia de algunos ingredientes, como el coco y el aceite de oliva, que incrementan el contenido graso del producto.

El contenido en grasas saturadas es bajo en la mayoría de las sopas, con valores que varían entre 0 y 0,8 g por cada 100 g de producto. Sin embargo, algunas de ellas, presentan niveles más elevados, especialmente aquellas con ingredientes de origen animal o productos grasos en sus ingredientes. Ejemplo de esto son las sopas deshidratadas de pasta alimenticia con setas y coco (por su contenido en grasa de palma y coco) y la sopa de verduras deshidratada con pasta alimenticia y picatostes, que pueden llegar a contener hasta 5 g de grasas saturadas por cada 100 g de producto.

Los hidratos de carbono representan un componente relevante en la composición de dichos productos, especialmente en aquellas que adicionan ingredientes como fideos, pasta o arroz. Mientras que las sopas de verduras y hortalizas presentan un contenido bajo en hidratos de carbono (con valores que oscilan entre 2 y 5 g por cada 100 g de producto), otros tipos muestran cantidades significativamente más elevadas, alcanzando hasta 70 g por cada 100 g. El mayor aporte de hidratos de carbono es debido a la presencia de arroz y pasta como ingredientes en muchas sopas deshidratadas.

En cuanto a la fibra en las sopas deshidratadas, el contenido es bajo, presentando valores entre los 0,5 y 5 g por cada 100 g de producto. Las sopas que contienen ingredientes vegetales como cebolla, zanahoria y algunas legumbres tienden a presentar un mayor aporte de fibra en comparación con las que contienen principalmente cereales o proteínas de origen animal.

En relación al contenido proteico, éste varía en función de la composición y de la presencia de ingredientes como carne o pollo. Algunas opciones presentan un aporte proteico significativo, llegando a aportar hasta 14 g por cada 100 g, mientras que las sopas con un predominio de vegetales o sin ingredientes proteicos de origen animal presentan un contenido en proteínas menor, oscilando entre 0,4 g y 2 g por cada 100 g de producto.

La sal es uno de los componentes con mayor variabilidad en este tipo de alimentos. Mientras que algunas sopas presentan niveles reducidos que oscilan entre valores de hasta 0,3 g por cada 100 g de producto, la mayoría exhibe un contenido elevado, alcanzando los 20 g por cada 100 g. Estos niveles pueden representar un riesgo para la salud cardiovascular si se consumen en exceso. Además, muchas de las opciones que se ofrecen en el mercado también contienen potenciadores de sabor en su composición, siendo el glutamato monosódico el más común. Adicionalmente, se incluyen otros potenciadores como el inosinato y el guanilato

disódico, cuyo objetivo es intensificar el sabor sin incrementar el aporte calórico de dichos productos.

Por otro lado, al analizar los ingredientes principales de las sopas deshidratadas, se observa que la sal y los potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico, son ingredientes predominantes en la mayoría de los productos. En al menos veintiuna sopas, la sal figura entre los principales componentes, con proporciones que oscilan entre el 20 y el 50% del producto total. Igualmente, el glutamato monosódico se encuentra entre los ingredientes de algunos de estos productos, pero en proporciones más bajas.

Los cereales y pastas alimenticias también son componentes predominantes en la mayoría de los productos. Se identificaron veintitrés sopas cuyo ingrediente principal es la pasta alimenticia. De estas, diecisiete contienen este ingrediente en una proporción superior al 50% de su composición, con valores que oscilan entre el 50 y el 75%. Por su parte, cinco sopas incluyen pasta alimenticia como ingrediente principal, aunque en proporciones menores, situándose entre el 21 y el 50% de la composición. Solo una marca presenta este ingrediente en una proporción inferior al 20%.

Otro ingrediente bastante común en este tipo de productos son las harinas y almidones, principalmente el almidón de patata y almidón de maíz. Se identificaron cinco sopas en las que estos ingredientes representan más del 50% de la formulación. Además, el almidón de patata es el más utilizado, desempeñando un papel clave en la mejora de la textura ya que aporta mayor espesor y consistencia al producto mientras que contribuye a la estabilidad de la mezcla en el proceso de rehidratación.

Las hortalizas y verduras son ingredientes ampliamente utilizados para la elaboración de las sopas deshidratadas. Son 5 las sopas identificadas en las que estos ingredientes ocupan un lugar destacado en la composición, representando entre el 20 y 50% de la formulación. Sin embargo, se puede observar que solo una de ellas contiene menos del 20% de estos ingredientes. Entre las verduras más utilizadas se encuentran la cebolla, zanahoria, tomate, puerro y ajo, que aportan sabor y mejoran el perfil nutricional del producto, aportando fibra.

Además, se identificaron dos sopas en las que la maltodextrina se encuentra como ingrediente principal. Este aditivo se adiciona con la finalidad de mejorar la textura del producto, facilitar la disolución de los ingredientes durante el proceso de rehidratación y para potenciar el sabor, entre otras funciones tecnológicas.

#### **4.3. Tabla comparativa de la información nutricional de los distintos tipos de caldos en envase de cartón.**

**Tabla 3. Información nutricional de los caldos en envase de cartón por 100 ml o 100 g**

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT
Caldo natural de pollo bajo en sal	ANETO	8	0,5	0,2	0,2	0	0,1	0,7	0,3	NO
Caldo natural de pollo	ANETO	7	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7	NO
Caldo natural ecológico de pollo	ANETO	7	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7	NO
Caldo natural ecológico de pollo suave	ANETO	7	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7	NO
Caldo natural de pollo 0% sal añadida	ANETO	7	0,3	0,12	0,2	0	0,1	0,7	0,1	NO
Caldo natural de pollo con jamón	ANETO	9	0,5	0,2	0,2	0	0,1	0,9	0,85	NO
Caldo natural de pollo asado	ANETO	12	0,8	0,2	0,4	0,1	0,1	0,8	0,73	NO
Caldo de pollo	SIN MARCA	9	0,4	0,1	0,7	0,2		0,6	0,85	Aromas naturales
Caldo brillante de pollo	ITSU	25	1,8	0,3	0,8	0,8	0,5	1,3	0,73	Aromas naturales y extracto de levadura
Caldo de pollo ecológico	Amandín	4	0,5	0,1	0,8	0		0,5	0,71	Aromas naturales
Caldo de pollo	Gallina Blanca	5	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,75	Aromas naturales
Caldo de pollo de corral	Gallina Blanca	7	0,3	0,1	0,2	0	0	0,8	0,7	Aromas naturales
Caldo de pollo	Gallina Blanca	6	0,3	0,1	0,2	0	0	0,5	0,75	Aromas naturales
Caldo de pollo bajo en sal	Gallina Blanca	5	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,26	Aromas naturales
Caldo de pollo	Gallina Blanca	5	0,3	0	0,2	0,1	0	0,4	0,75	Aromas naturales
Caldo de pollo	Gallina Blanca	5	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,75	Aromas naturales
Caldo líquido concentrado de pollo	Gallina Blanca	5	0,3	0,1	0,5	0	0	0,2	0,3	Aromas naturales
Caldo líquido concentrado de pollo sin gluten	Gallina Blanca	4	0,3	0,1	0,3	0	0	0,1	0,02	Aromas naturales y extracto de levadura

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Tabla 3. Información nutricional de los caldos en envase de cartón por 100 ml o 100 g

NOMBRE	MARCA	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEINAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT (g)
Caldo de pollo con jamón	Gallina Blanca	8	0,4	0,1	0,4	0	0	0,6	0,75	Aromas naturales
Caldo de pollo con hortalizas	Gallina Blanca	2	0,1	0	0,1	0,1	0	0,2	0,71	Aromas naturales
Caldo de carne	Gallina Blanca	3	0,1	0	0,1	0	0	0,3	0,75	NO
Caldo de carne	Gallina Blanca	3	0,1	0	0,1	0	0	0,3	0,75	No, pero sí extracto de carne
Caldo de carne	Gallina Blanca	3	0,1	0	0,1	0	0	0,3	0,75	No, pero sí extracto de carne
Caldo de carne con hortalizas, jamón curado y garbanzos	Gallina Blanca	11	0,8	0,2	0,4	0,2	0,1	0,6	0,85	NO
Caldo de verduras	Gallina Blanca	3	0,2	0	0,2	0,1	0	0,1	0,75	NO
Caldo de pescado	Gallina Blanca	6	0,2	0	0,5	0,1	0	0,5	0,75	Sí (aroma natural zanahoria)
Caldo de escudella	Gallina Blanca	4	0,2	0	0,3	0	0	0,3	0,75	Sí (aroma natural)
Caldo de cocido	Gallina Blanca	4	0,3	0,1	0,1	0	0	0,3	0,75	NO
Caldo de pollo con un 0,2% de AOVE	Knorr	8	0,5	0,1	0,9	0,5	0,5	0,5	0,83	Aromas
Caldo líquido de pollo con 0,06% de AOVE	Knorr	9	0,5	0,1	1,2	0,5	0,5	0,8	0,62	Aromas naturales
Caldo de pollo	Knorr	4	0,5	0,1	1,3	0,5	0,5	0,9	0,83	Aromas naturales
Caldo de pollo	Knorr	37	0,5	0,1	1,2	1,2	0,8	7,2	0,36	NO
Caldo líquido de carne de vacuno y pollo	Knorr	3	0,5	0,1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,83	Aromas naturales
Caldo líquido concentrado de pollo	Knorr	150	6,5	2	13	8,3	0,5	9,1	21,6	Aromas y extracto de levadura
Caldo de carne con un 0,2% AOVE	Knorr	4	0,5	0,1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,79	Sí (aromas) y extracto de vacuno

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

**Tabla 3. Información nutricional de los caldos en envase de cartón por 100 ml o 100 g**

NOMBRE (g)	MARCA (g)	ENERGÍA (kcals)	GRASAS (g)	G. SATURADAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	AZÚCARES (g)	FIBRA (g)	PROTEÍNAS (g)	SAL (g)	GLU.M-AROM. NAT (g)
Caldo de carne con un 0,1% de AOVE	Knorr	4	0,1	0	0,5	0	-	0,3	0,78	SI (aroma de carne) y extracto de carne
Caldo líquido de carne de vacuno	Knorr	6	0,5	0,1	0,8	0,5	0,5	0,5	0,75	SI (aromas naturales) y extracto de carne de vacuno
Caldo de carne	Knorr	48	0,5	0,1	1,4	0,9	0,8	10	0,52	NO
Caldo de pollo UHT con AOVE (0,1%)	FRIAS	5	0,3	0,1	0,3	0	-	0,3	0,83	Aromas y extracto de levadura
Caldo de pollo	El Guiso	6	0,5	0	1,5	0,5	0,5	0,5	0,97	NO
Caldo de pollo ecológico	Agrofresc	7	0,2	0	0,2	0	-	0,7	0,2	NO
Caldo de pollo pasteurizado	Agrofresc	10	0,5	0,3	0,3	0	-	0,9	0,72	NO
Caldo de pollo UHT con AOVE (0,1%)	CREMLUX	5	0,3	0,1	0,3	0	-	0,3	0,83	Aromas y extracto de levadura
Caldo de pollo	Ferrer Tradicional	11	1	0	1	1	-	1	1	Aromas y extracto de levadura
Caldo casero de verdura	Ferrer Tradicional	8	1	0	1	1	-	1	1	NO
Caldo de verduras	Pedro Luis	5	0	0	1,3	0,7	-	0	0,68	NO
Caldo de pescado	Don Simón	8	0,2	0	1	0,5	-	0,5	0,85	NO
Caldo de pollo	Carrefour	6	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	Aromas naturales
Caldo de pollo	Hacendado	7	0,8	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	Aromas naturales

Fuente: NUTRIFEN (2025), Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Al analizar la información nutricional de la tabla 3, se puede observar que existe una gran variabilidad entre los distintos tipos y marcas de sopas y caldos. En cuanto al aporte energético, la mayoría de estos productos presentan un contenido calórico bajo, con valores que oscilan entre 2 y 12 kcal por 100 g de producto. Sin embargo, algunas versiones concentradas, pueden llegar a aportar 150 kcal por 100 g debido a un mayor contenido en grasas y proteína.

En cuanto al contenido en grasas, se observa que la mayoría de las sopas tienen un aporte bajo, con valores que varían entre 0,1 y 1 g de grasas por 100 g de producto. Asimismo, las sopas con menor aporte de grasas también presentan niveles muy bajos de grasas saturadas, generalmente inferiores a 0,3 g por 100 g de producto. Sin embargo, existen excepciones, ya que algunos muestran un contenido más elevado en grasas, alcanzando incluso hasta 7 g por cada 100 g. En estos casos, el contenido en grasas saturadas también es mayor, llegando a 2 g de grasa saturada por 100 g de producto.

El contenido en hidratos de carbono es generalmente bajo ya que los valores oscilan entre 0,1 y 1,5 g por 100 g, lo que también se refleja en el bajo contenido en azúcares. No obstante, algunas opciones en el mercado presentan valores más elevados, llegando incluso a alcanzar los 8g por cada 100 g de producto.

En relación al contenido proteico, es generalmente bajo en la mayoría de las sopas ya que contienen menos de 1g de proteína por 100 g de producto. Sin embargo, existen sopas que pueden contener una mayor cantidad de proteína, llegando a aportar incluso 10g por cada 100g de producto debido a un mayor contenido de alimentos proteicos en la composición de los mismos.

Por otro lado, el contenido en fibra es deficiente en la mayoría de las sopas ya que solo algunos productos, principalmente los caldos de verduras mencionan pequeñas cantidades de este nutriente.

La sal, por su parte, está presente en cantidades elevadas en la mayoría de los productos. Los valores oscilan entre 0,2 y 1 g por 100 g, valores que representan un porcentaje significativo de la ingesta diaria recomendada. Sin embargo, una sopa destaca por su alto contenido en sal, alcanzando los 21,6 g por 100 g de producto debido a que se trata de un producto concentrado. Además, la mayoría contienen aditivos y potenciadores de sabor. Entre los aditivos más comunes se encuentran los aromas naturales y el extracto de levadura, utilizados para mejorar el sabor. En cuanto a potenciadores de sabor, el glutamato monosódico es el más destacado, empleado especialmente para intensificar el sabor umami de estos productos.

Al analizar el contenido en ingredientes principales de los caldos en envase de cartón, se observa que el pollo es el ingrediente destacado en la mayoría de los productos. Se identificaron un total de veintinueve caldos cuyo ingrediente principal es esta proteína, aunque en proporciones variables dependiendo del tipo y marca. De estos, quince presentan un porcentaje de pollo inferior al 20%, mientras que trece marcas ofrecen opciones con un mayor contenido. No obstante, la mayoría de los caldos contienen entre un 22 y 23% de pollo en su composición.

Asimismo, al analizar otros tipos de caldos, se observa la presencia de proteínas animales como la carne y el pescado entre los ingredientes principales. Se identificaron otros caldos en los que la carne de vacuno figura como ingrediente principal, aunque en proporciones bajas, sin superar el 5% de la composición total del producto. Además, en muchos casos, estas sopas combinan

diferentes fuentes de proteínas animales, como el pollo y, en algunos casos, el cerdo. Por otro lado, se encontraron dos sopas en los que el pescado es el ingrediente principal, representando aproximadamente el 3% de la composición.

Las verduras y hortalizas son otros ingredientes predominantes en la mayoría de los caldos en envase de cartón y que además están presentes en catorce de los productos analizados. Aunque en la mayoría de los caldos se encuentren en proporciones de entre 0 y 15%, solo un caldo presenta una mayor concentración, que oscila entre el 15 y 30% de la composición. Este caldo, de tipo vegetal, incluye hortalizas como cebolla, zanahoria, puerro y pimiento rojo en su composición.

La sal también juega un papel importante en la elaboración de los caldos, y se observa que, en cinco de ellas, se encuentra entre los ingredientes principales. En estos productos, la sal se presenta en cantidades altas, llegando incluso a ser el primer ingrediente en la lista.

**Tabla 4. Información nutricional de los caldos en envase de cartón marca Gallo por 100 ml o 100 g.**

NOMBRE	MARCA	ENERGIA (kcals/Kj)	GRASAS (g)	GRASAS SATURADAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCARES	FIBRA	PROTEINAS	SAL	GLU.M-AROM NAT
Caldo de escudella	Gallo	8	0,3	0,1	0,5	0	0,2	1,2	0,8	No
Caldo de marisco	Gallo	17	0,7	0,2	0,5	0	0,4	1,6	1,2	Si (aromas naturales)
Caldo de verduras	Gallo	6	0,0	0	1,2	0	0,2	0,2	0,80	No
Caldo de pollo natural	Gallo	8	0,3	0,1	0,5	0	0,1	0,8	0,80	No
Caldo de pollo y Jamón	Gallo	8	0,3	0,1	0,5	0	0,1	1,4	0,80	No
Caldo de cocido	Gallo	10	0,5	0,2	0,5	0	0,2	1,2	0,80	No

Al analizar la información nutricional de la tabla 4, se puede observar que el aporte energético en general es bastante bajo y similar entre todos los tipos, aportando entre 7 y 10 kcal por 100 g de producto. No obstante, algunas opciones presentan un mayor contenido energético, aportando hasta 17 kcal por 100 g de producto. Esto puede deberse a diferencias como un mayor contenido en proteínas y grasas en su composición.

En relación al contenido lipídico, la mayoría de los caldos contienen una cantidad mínima de grasas, con valores que oscilan entre 0,1 a 0,3 g por 100 g. Sin embargo, se observa que la sopa de marisco aporta un mayor contenido de grasa, lo que también se refleja en su contenido calórico ya que es la sopa que más calorías aporta. Además, el contenido en grasas saturadas también es bastante bajo en la mayoría de las sopas, aunque se observa un ligero incremento de éstas en la sopa de marisco y cocido, que aportan 0,2g por cada 100g de producto.

Respecto al contenido en hidratos de carbono, gran parte de los caldos aportan cantidades reducidas, con valores que oscilan entre 0,1 y 0,5 g por cada 100 g, con excepción del caldo de marisco que aporta 1,2 g por 100g. Asimismo, el aporte de azúcares es inexistente. Por otro lado, el contenido en fibra varía según el tipo de sopa, destacándose las sopas de escudella, marisco y pollo con jamón como las que presentan una mayor cantidad de este nutriente.

El contenido proteico de los caldos analizados varía, aportando entre 0,1 y 1,6 g por cada 100g de producto. Esto depende de la cantidad de proteína presente en su composición. Además, la sopa de pollo y la de mariscos destacan por su mayor aporte proteico.

En relación al contenido de sal, todos los caldos contienen cantidades significativas, con valores oscilan desde 0,80 hasta 1,2 g por 100 g de producto, siendo el caldo de marisco el que aporta mayor cantidad. Además, es importante destacar que la mayoría de estas sopas no contienen potenciadores de sabor entre sus ingredientes, lo cual puede considerarse como un aspecto positivo. No obstante, el caldo de marisco contiene aromas naturales entre sus ingredientes.

Al analizar el contenido en ingredientes principales de los productos evaluados, se observa que el pollo es el ingrediente destacado en varias referencias. Se identificaron tres productos en los que el pollo representa entre el 30 y el 50% de la composición, todos ellos de la marca Gallo.

Asimismo, se identificaron otros caldos en los que el marisco es el ingrediente principal, aunque sin especificar su proporción. En este caso, dos productos de la misma marca incluyen este ingrediente.

Las verduras están presentes en la composición de las referencias de los caldos Gallo indicando el % de las mismas, en las otras marcas que indican que lo tienen en su composición no aparece el % en el que están.

Estos datos reflejan la variedad de opciones disponibles en el mercado, con predominancia del pollo en concentraciones elevadas y la presencia de otras alternativas como marisco, verduras y platos tradicionales

El análisis comparativo entre los caldos en envase de cartón existentes en la base de datos NUTRIFEN y los de la marca GALLO muestra claras diferencias tanto en la composición de ingredientes como en la información nutricional, que se reflejan en los datos presentados en las tablas.

En relación con los ingredientes, los caldos sobresalen por ofrecer una amplia variedad de tipos (incluyendo pollo, ternera, verduras, cocido, porrada y marisco). En la mayoría de los casos, el contenido de pollo se sitúa entre el **15% y el 30%**, dependiendo de la marca. No obstante, **cuatro productos superan el 30% en su formulación**, entre ellos el caldo de pollo de Gallo, con un 33%.

Desde el punto de vista nutricional, los caldos analizados presentan un **bajo contenido energético y de grasas**, situándose dentro de los valores habituales de este tipo de productos y considerándose, en general, opciones con un perfil saludable. En algunas variedades, especialmente aquellas elaboradas a base de marisco, se observa un **contenido proteico ligeramente superior (en torno a 1,7 g por cada 100 g)**. En cuanto al sodio, los valores varían entre productos y fabricantes, un aspecto relevante para los consumidores que desean moderar su ingesta de sal.

Por lo tanto, los resultados reflejan la **diversidad de formulaciones y perfiles nutricionales** presentes en el mercado español de caldos envasados, evidenciando una amplia oferta que se adapta a diferentes preferencias y necesidades alimentarias.

**Tabla 5. Información nutricional de caldos pollo en 100 ml o 100 g.**

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	ENERGÍA (Kcal/KJ)	GRASAS (g)	G SAT (g)	HC (g)	AZ. (g)	FIBRA (g)	PROT (g)	SAL (g)	GM /A
Caldo de pollo ECOLÓGICO	Agrofresc	7 kcal/28 kJ	0,2	0	0,2	0	No info.	0,7	0,2	7 kcal/28 kJ
Caldo de pollo pasteurizado	Agrofresc	10 kcal/ 41kJ	0,5	0,3	0,3	0	No info.	0,9	0,72	10 kcal/ 41kJ
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva (0,1%)	Alcampo	7 kcal/28 kJ	0,2	0,1	0,9	0	0	0,3	0,72	7 kcal/ 27 KJ
Caldo de pollo	Alcampo	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	Alipende- Ahorramas	6 kcal/26 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal/ 26 KJ
Caldo de pollo ecológico	Amandín	4 kcal/19 kJ	0,5	0,1	0,8	0	No info.	0,5	0,71	4 kcal/19 kJ
Caldo Natural de pollo	ANETO	7 kcal / 27 kJ	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7	7 kcal / 27 kJ
Caldo Natural de pollo bajo en sal	ANETO	8 kcal/ 35 kJ	0,5	0,2	0,2	0	0,1	0,7	0,3	8 kcal/ 35 kJ
Caldo Natural ecológico de pollo	ANETO	7 kcal/ 27 kJ	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7	7 kcal/ 27 KJ
Caldo Natural ecológico de pollo suave	ANETO	7 kcal/ 27 kJ	0,3	0,1	0,2	0	0,1	0,7	0,7	7 kcal/ 27 KJ
Caldo Natural de pollo 0% sal añadida	ANETO	7 kcal/ 27 kJ	0,3	0,12	0,2	0	0,1	0,7	0,1	7 kcal/ 27 kJ
Caldo Natural de pollo con jamón	ANETO	9 kcal / 38 kJ	0,5	0,2	0,2	0	0,1	0,9	0,85	9 kcal / 38 kJ

Caldo Natural de pollo asado	ANETO	12 kcal / 51kJ	0,8	0,2	0,4	0,1	0,1	0,8	0,73	12 kcal / 51kJ
------------------------------	-------	----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------------------

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	ENERGÍA (Kcal/KJ)	GRASAS (g)	G SAT (g)	HC (g)	AZ. (g)	FIBRA (g)	PROT (g)	SAL (g)	GM / A
Caldo de pollo	Bendita Sopa	26,6 kcal / 113kJ	0,36	0	4,62	0,5	No info.	1,12	0,79	26,6 kcal / 113kJ
Caldo de pollo	BM	5 kcal	0,5	0,1	0,5	0	-	0,5	0,83	5 kcal
Caldo de pollo	Bonpreu	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	Carrefour	5 kcal	0	0	0,6	0	0	0	0,89	5 kcal
Caldo de pollo	Carrefour	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	COALIMENT	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	Condís	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	Consum	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	CREMLUX	5 kcal/20 kJ	0,3	0,1	0,3	0	No info.	0,3	0,83	5 kcal/20 kJ
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	DIA	2kcal	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,4	0,83	2Kcal
Caldo de pollo	DIA	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo líquido con aceite de oliva virgen extra 0.1%.	El Corte Inglés	7kcal	<0,5	0	0,9	0	0	0	0,72	7kcal
Caldo de pollo	El Guiso	6 kcal/24 kJ	0,5	0	1,5	0,5	0,5	0,5	0,97	6 kcal/24 kJ
Caldo de pollo	Eroski	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	Eroski	10kcal	0,6	0,2	0,5	0,5	0	0,6	0,67	10kcal
Caldo de pollo	FAMILY Y CASH	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ

Caldo de pollo	Ferrer Tradicional	11 kcal/46 kJ	1	0	1	1	No info.	1	1	11 kcal/46 kJ
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	FRIAS	5 kcal/20 kJ	0,3	0,1	0,3	0	No info.	0,3	0,83	5 kcal/20 kJ
Caldo de pollo	IFA elige	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	Gallina Blanca	5 kcal/ 22kJ	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,75	5 kcal/ 22kJ
Caldo de pollo de corral	Gallina Blanca	7 kcal/ 28 kJ	0,3	0,1	0,2	0	0	0,8	0,7	7 kcal/ 28 kJ

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	ENERGÍA (Kcal/KJ)		GRASAS (g)	G SAT (g)	HC (g)	AZ. (g)	FIBRA (g)	PROT (g)	SAL (g)	GM / A
		6 kcal / 25 kJ	0,3								
Caldo de pollo	Gallina Blanca	6 kcal / 25 kJ	0,3	0,1	0,2	0	0	0,5	0,75	6 kcal / 25 kJ	
Caldo de pollo bajo en sal	Gallina Blanca	5 kcal / 21 kJ	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,26	5 kcal / 21 kJ	
Caldo de pollo	Gallina Blanca	5 kcal/ 21kJ	0,3	0	0,2	0,1	0	0,4	0,75	5 kcal/ 21kJ	
Caldo de pollo	Gallina Blanca	5 kcal / 22kJ	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,4	0,75	5 kcal / 22kJ	
Caldo líquido concentrado de pollo.	Gallina Blanca	5 kcal / 23kJ	0,3	0,1	0,5	0	0	0,2	0,3	5 kcal / 23kJ	
Caldo de pollo con jamón	Gallina Blanca	8 kcal/ 32kJ	0,4	0,1	0,4	0	0	0,6	0,75	8 kcal/ 32kJ	
Caldo de pollo con hortalizas (1,1%)	Gallina Blanca	2 kcal / 7kJ	0,1	0	0,1	0,1	0	0,2	0,71	2 kcal / 7kJ	
Caldo deshidratado granulado de pollo	Gallina Blanca	135 kcal/565 kJ	2,2	0,5	20	1,3	0,3	9,2	60,72	135 kcal/565 kJ	
Caldo de pollo y jamón	Gallo	8 kcal / 35kJ	0,3	0,1	0,5	0	0,1	1,4	0,8	8 kcal/ 35kJ	
Caldo de pollo	Gallo	8 kcal/35KJ	0,3	0,1	0,5	0	0,1	1,4	0,8	8kcal/35KJ	

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	ENERGÍA (Kcal/KJ)	GRASAS (g)	G SAT (g)	HC (g)	AZ. (g)	FIBRA (g)	PROT (g)	SAL (g)	GM /A
Caldo de pollo	Hacendado	7 kcal	<0,8	<0,2	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	0,75	5kcal
Caldo de pollo con un 0,2 % de aceite de oliva virgen extra	Knorr	8 kcal / 33 kJ	0,5	0,1	0,9	0,5	0,5	0,5	0,83	8 kcal / 33 kJ
Caldo líquido de pollo con un 0,06 de aceite de oliva virgen extra.	Knorr	9 kcal / 36kJ	0,5	0,1	1,2	0,5	0,5	0,8	0,62	9 kcal / 36kJ
Caldo de pollo	Knorr	4kcal/ 17 kJ	0,5	0,1	1,3	0,5	0,5	0,9	0,83	4kcal/ 17 kJ
Caldo de pollo	Knorr	37 kcal/ 157kJ	0,5	0,1	1,2	1,2	0,8	7,2	0,36	37 kcal/ 157kJ
Caldo líquido de carne de vacuno y pollo	Knorr	3 kcal/ 11 kJ	0,5	0,1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,83	3 kcal/ 11 kJ
Caldo líquido concentrado de pollo	Knorr	150 kcal/ 614kJ	6,5	2	13	8,3	0,5	9,1	21,6	150 kcal/ 614kJ
Caldo de pollo	LIDL	6 kcal / 25 kJ	0,4	0,1	0,5	0	0,1	0,6	0,88	6 kcal / 25 kJ
Caldo de pollo	SIN MARCA	9 kcal/ 38 kJ	0,4	0,1	0,7	0,2	No info.	0,6	0,85	9 kcal/ 38 kJ
Caldo líquido concentrado de pollo sin gluten		4 kcal/ 18kJ	0,3	0,1	0,3	0	0	0,1	0,02	4 kcal/ 18kJ

**Tabla caldos pollo. Ingredientes y alérgenos.**

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
Caldo de pollo ECOLÓGICO	Agofresc	Caldo de pollo ecológico (agua, pollo ecológico 36%, puerro bio, cebolla bio, apio bio, patata bio, zanahoria bio), pimienta bio y sal marina.	Apio
Caldo de pollo pasteurizado	Agofresc	Caldo de pollo (agua, pollo 20% y huesos de cerdo), verduras (apio, patata, zanahoria, cebolla y puerro) y sal.	Apio
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva (0,1%)	Alcampo	Agua, pollo (2,2%), almidón modificado, sal, aromas (contienen apio), hortalizas (0,1%) (zanahoria, puerro, apio y patata), aceite de oliva (0,1%) y cúrcuma.	Contiene apio
Caldo de pollo	Alcampo	Agua, 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.	Apio. Puede contener pescado, crustáceos y moluscos.
Caldo de pollo	Alipende- Ahorramas	Agua, pollo (19%), hortalizas en proporción variable (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curda (manteca de cerdo, sal), especia.	Apio. Puede contener trazas de gluten, huevo, moluscos, pescado y crustáceos.
Caldo de pollo ecológico	Amandín	Agua, carne y grasa de pollo (1,30%), hortalizas (apio, cebolla), aceite de oliva virgen extra, sal marina, almidón, especias (cúrcuma, pimienta, macis, romero), aromas naturales (contiene huevo). Ingredientes ecológicos.	Apio, huevo
Caldo Natural de pollo bajo en sal	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (22%), cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio, sal marina	Apio

Caldo Natural de pollo	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (22%), cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio, sal marina	Apio
------------------------	-------	--	------

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
Caldo natural ecológico de pollo	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (22%), cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio, sal marina	Apio
Caldo Natural ecológico de pollo suave	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (22%), cebolla, zanahoria, patata, puerro, aceite de oliva virgen extra y alga wakame	No contiene alérgenos de declaración obligatoria
Caldo Natural de pollo 0% sal añadida	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (22%), cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio	Apio
Caldo Natural de pollo con jamón	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (22%), 1 trozo de jamón serrano con hueso (4%), cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio, sal marina	Apio
Caldo Natural de pollo asado	ANETO	Agua, pollo fresco de corral (16%) y asado (10%), cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio	Apio
Caldo de pollo	Bendita Sopa	Agua, pollo (23%), cebolla, zanahoria, puerro, patata, apio, sal, ajo y pimienta.	Apio
Caldo de pollo	BM	Agua, hortalizas en proporción variable (1,7%) (patata, zanahoria, cebolla, puerro y apio), carne de pollo (0,7%), grasa de pollo (0,2%), sal, extracto de levadura, aroma, aceite de oliva virgen extra (0,1%), extracto de carne, pimentón y colorante (carotenos).	Contiene apio, huevos y leche. Puede contener trazas de crustáceos, pescado y soja.
Caldo de pollo	Bonpreu	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.	Apio. Puede contener: Crustáceos, Pescado, Soja

Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	Carrefour	Agua, pollo 2% (carne de pollo (90%) y grasa de pollo (10%)), hortalizas en proporción variable (1,7%)(patata, zanahoria, cebolla, puerro y apio), sal, extracto de levadura, aroma, aceite de oliva virgen extra (0,1%) y pimentón. Puede contener trazas de soja, leche, pescado y crustáceos.	Contiene: Leche, Apio Puede contener: Crustáceos, Pescado, Soja
--	-----------	--	--

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
Caldo de pollo	Carrefour	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.	Apio.
Caldo de pollo	COALIMENT	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.	Apio. Puede contener: Crustáceos, Pescado, Soja
Caldo de pollo	Condís	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.	Apio. Puede contener: Crustáceos, Pescado, Soja
Caldo de pollo	Consum	Agua, 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.	Apio. Puede contener pescado, crustáceos y moluscos.

Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	CREMLUX	Agua, hortalizas en proporción variable 1,7% (patata, zanahoria, cebolla, puerro y apio), pollo (0,9%), sal, extracto de levadura, aroma (contiene huevo, leche y apio), aceite de oliva virgen extra (0,1%), extracto de carne, pimentón y colorante: carotenos. Puede contener trazas de soja, pescado y crustáceos.	Huevo, leche y apio. Puede contener trazas de soja, pescado y crustáceos.
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	DIA	Agua, pollo (2,1%) (carne de pollo (86%) y grasa de pollo (14%)), hortalizas en proporción variable (1,7%) (patata, cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, aroma, aceite de oliva virgen extra, extracto de carne y especias.	Puede contener trazas de soja, leche, huevo, pescado y crustáceos.
Caldo de pollo	DIA	Agua, 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.	Apio. Puede contener pescado, crustáceos y moluscos.
Caldo de pollo líquido con aceite de oliva virgen extra 0,1%.	El Corte Inglés	Agua, pollo 2,2%, hortalizas 0,1% (zanahoria, puerro, apio y patata), aceite de oliva virgen extra 0,1%, sal, aromas, almidón modificado de maíz y cúrcuma.	Contiene apio
Caldo de pollo	El Guiso	Agua, pollo (20,48%), gallina, cebolla, garbanzo, patata, puerro, zanahoria y sal	No contiene alérgenos de declaración obligatoria
Caldo de pollo	Eroski	Agua, 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.	Apio. Puede contener pescado, crustáceos y moluscos.
Caldo de pollo	Eroski	Agua, pollo (2%) (carne de pollo (1,8%) y grasa de pollo (0,2%)), hortalizas en proporción variable (1,7%) (patata, cebolla, zanahoria, puerro y APIO), extracto de	Puede contener trazas de LECHE o LACTOSA, SOJA, PESCADO y CRUSTÁCEOS.

		levadura, sal, aroma, aceite de oliva virgen extra, extracto de carne, pimentón y colorante: carotenos.	
--	--	---	--

ID	NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
	Caldo de pollo	FAMILY Y CASH	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.	Apio. Puede contener: Crustáceos, Pescado, Soja
36034	Caldo de pollo	Ferrer Tradicional	Agua, carcasas de pollo (14%), gallina, patata, garbanzos, cebolla, especias, sal, fondo de pollo [caldo de pollo (pollo, agua, sal), sal, maltodextrina, extracto de levadura, almidón de arroz, aromas], fondo de verduras (caldo concentrado de zanahoria, cebolla y puerro, maltodextrina, agua, sal, jarabe de glucosa, aceite de colza, aromas) y almidón de tapioca. Sin gluten.	No contiene alérgenos de declaración obligatoria
113557	Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	FRIAS	Agua, hortalizas en proporción variable (1,7%) (patata, zanahoria, cebolla, puerro y apio), pollo (0,7%), grasa de pollo (0,2%), sal, extracto de levadura, aroma (contiene huevo, leche y apio), aceite de oliva virgen extra, extracto de carne, pimentón y colorante: carotenos. Puede contener trazas de soja, pescado y crustáceos.	Apio, huevo, leche. Puede contener trazas de soja, pescado y crustáceos.
	Caldo de pollo	IFA elige	Agua, pollo 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, apio), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada, especia.	Apio. Puede contener: Crustáceos, Pescado, Soja

	Caldo de pollo		Agua, Pollo fresco 14%, apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, grasa de cerdo, aroma natural (contiene huevo), aroma natural de zanahoria (contiene apio), sal y especias.	
<b>3884</b>		Gallina Blanca		Apio, huevo. Puede contener trazas de leche, pescado, crustáceos y moluscos.
<b>18762</b>	Caldo de pollo de corral	Gallina Blanca	Agua, pollo fresco de corral (31%), apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, aromas naturales (con huevo y apio), sal. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos	Apio, huevo. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos.
<b>18757</b>	Caldo de pollo	Gallina Blanca	Agua, pollo fresco (18%), apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, grasa de cerdo, aromas naturales, sal, especias. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos.	Apio, huevo. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos.

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
Caldo de pollo bajo en sal	Gallina Blanca	Agua, pollo fresco (8,4%), aromas naturales, apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, aroma natural de zanahoria, sal, manteca de cerdo, especias. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos.	Apio, huevo. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos.
Caldo de pollo	Gallina Blanca	Agua, pollo (14%), apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, grasa de cerdo, aromas naturales (con huevo y apio), sal, especias.	Apio, huevo.
Caldo de pollo	Gallina Blanca	Agua, pollo fresco (14%), apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, grasa de cerdo, aroma natural, aroma natural de zanahoria, sal, especias. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos	Apio, huevo. Puede contener trazas de pescado, leche, crustáceos, moluscos
Caldo líquido concentrado de pollo	Gallina Blanca	Agua, cebolla fresca, pollo 3,5% (carne de pollo 65%, grasa), patata, zanahoria fresca, almidón modificado, sal, aroma natural y espesante: goma xantana	Huevo
Caldo de pollo con jamón	Gallina Blanca	Agua, pollo (14%), apio, patata, cebolla, zanahoria, puerro, aromas naturales, aroma natural de zanahoria, sal, jamón curado (jamón de cerdo, sal) (0,1%), grasa de cerdo, especias.	Apio y huevo.
Caldo de pollo con hortalizas (1,1%)	Gallina Blanca	Agua, pollo (4,0%), cebolla, zanahoria, puerro, apio, calabacín, col, chirivía, nabo, sal, aromas naturales (con huevo y apio).	Apio y huevo
Caldo deshidratado granulado de pollo	Gallina Blanca	Sal, glutamato monosódico, almidón de trigo, maltodextrina, aromas (contiene trigo, apio), pollo 1,5% (grasa, carne), cebolla, extracto de levadura, especias, extracto de proteínas vegetales de maíz, aceite de girasol, aceite de oliva, tomate, perejil, zanahoria, puerro. Puede contener huevo, leche, soja, pescado, crustáceos.	Trigo, apio, cereales con gluten. Puede contener huevo, leche, soja, pescado, crustáceos.

ID	NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
	Caldo de pollo	Gallo	Agua, pollo fresco 33%, hortalizas en proporción variable 5% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal].	Apio. Puede contener PESCADO, MOLUSCOS y CRUSTÁCEOS
	Caldo de pollo y jamón	Gallo	Agua, pollo fresco 33%, hortalizas en proporción variable 5% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], jamón ibérico 0,01% [jamón de cerdo ibérico, sal, conservadores (nitrito sódico, nitrato potásico), antioxidante (ascorbato de sodio)].	Apio. Puede contener PESCADO, MOLUSCOS y CRUSTÁCEOS
	Caldo de pollo	Hacendado	Agua, pollo (4,3%), sal, aromas, hortalizas (0,03%) (cebolla, zanahoria), aromas naturales, almidón, carne de vacuno, especias.	No contiene alérgenos de declaración obligatoria

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
Caldo de pollo con un 0,2 % de aceite de oliva virgen extra	Knorr	Agua, patata (1,4%), carne de pollo (0,4%), cebolla, aceite de oliva virgen extra (0,2%), puerro, grasa de pollo (0,1%), zanahoria, sal, aromas (contiene LECHE), almidón modificado de maíz, almidón de patata, azúcar, especias (contiene APIO). Puede contener cereales que contengan gluten, huevo, mostaza y soja.	Leche, apio. Puede contener cereales que contengan gluten, huevo, mostaza y soja.
Caldo líquido de pollo con un 0,06 de aceite de oliva virgen extra.	Knorr	Agua, verduras y hortalizas (patata, cebolla, puerro, zanahoria, apio), carne de pollo (2,5%), sal, aceite de oliva virgen extra, almidón de arroz, aromas naturales.	Apio
Caldo de pollo	Knorr	Agua, carne de pollo (2%), patatas, cebollas, almidón de arroz, sal, puerro, aroma natural, apio, grasa de pollo (0,2%), zanahorias.	Apio
Caldo de pollo	Knorr	Agua, huesos y carne de pollo tostados, hortalizas (cebolla, zanahoria), ajo, laurel. 1 L de caldo de pollo se prepara con una media de 1200g de huesos y carne de pollo y 250 g de hortalizas.	No contiene alérgenos de declaración obligatoria
Caldo líquido de carne de vacuno y pollo	Knorr	Agua, verduras y hortalizas (cebolla, puré de tomate, APIO, zanahoria), extracto de carne de vacuno (0,2%), carne de vacuno (0,04%), carne de pollo (0,04%), sal, aromas naturales.	Apio
Caldo líquido concentrado de pollo	Knorr	Agua, sal, azúcar, extracto de levadura, extracto de pollo (5,6%), grasa de pollo (5%), aromas, almidón modificado de maíz, acidulante (ácido cítrico).	No contiene alérgenos de declaración obligatoria

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	INGREDIENTES	ALÉRGENOS
Caldo de pollo	LIDL	Agua, 19%, hortalizas en proporción variable 1% (cebolla, puerro, zanahoria, APIO), sal, aroma natural, grasa de pollo, manteca de cerdo curada [manteca de cerdo, sal], especia.	Apio. Puede contener pescado, crustáceos y moluscos.
Caldo de pollo	SIN MARCA	Agua, pollo, zanahoria, cebolla, perejil, aceite de oliva virgen extra, sal, fécula de maíz, aromas	Contiene leche
Caldo líquido concentrado de pollo sin gluten.		Agua, aromas (contienen apio), almidón modificado de maíz, grasa de ave, cloruro potásico, aceite de girasol, extracto de levadura, puerro, cebolla, zanahoria, carne de pollo, apio 0,04%, estabilizante: E415; especias	Apio

Tabla de caldos de pollo y % que aportan a las Ingestas Recomendadas (IR) de energía y nutrientes

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	%IR ENERGÍA	%IR GRASA	%IR G. SATURA DAS	%IR H. DE CARBONO	%IR AZÚCARES	%IR FIBRA	%IR PROTEÍNAS	%IR SAL
Caldo de pollo ECOLÓGICO	Agrofresc	0,88%	0,71%	0,00%	0,19%	0,00%	No info.	3,50%	8,33%
Caldo de pollo pasteurizado	Agrofresc	1,25%	1,79%	3,75%	0,29%	0,00%	No info.	4,50%	30,00%
Caldo de pollo	Alcampo	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva (0,1%)	Alcampo	0,88%	0,71%	1,25%	0,87%	0,00%	0,00%	1,50%	30,00%
Caldo de pollo	Alipende- Ahorramas	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo ecológico	Amandín	0,50%	1,79%	1,25%	0,77%	0,00%	No info.	2,50%	29,58%
Caldo Natural de pollo	ANETO	0,88%	1,07%	1,25%	0,19%	0,00%	1,00%	3,50%	29,17%
Caldo Natural de pollo bajo en sal	ANETO	1,00%	1,79%	2,50%	0,19%	0,00%	1,00%	3,50%	12,50%
Caldo Natural ecológico de pollo	ANETO	0,88%	1,07%	1,25%	0,19%	0,00%	1,00%	3,50%	29,17%
Caldo Natural ecológico de pollo suave	ANETO	0,88%	1,07%	1,25%	0,19%	0,00%	1,00%	3,50%	29,17%
Caldo Natural de pollo 0% sal añadida	ANETO	0,88%	1,07%	1,50%	0,19%	0,00%	1,00%	3,50%	4,17%
Caldo Natural de pollo y jamón	ANETO	1,13%	1,79%	2,50%	0,19%	0,00%	1,00%	4,50%	35,42%
Caldo Natural de pollo asado	ANETO	1,50%	2,86%	2,50%	0,38%	0,28%	1,00%	4,00%	30,42%
Caldo de pollo	Bendita Sopa	3,33%	1,29%	0,00%	4,44%	1,39%	No info.	5,60%	32,50%
Caldo de pollo	BM	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Caldo de pollo	Bonpreu	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%

Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	Carrefour	0,63%	0,00%	0,00%	0,58%	0,00%	0,00%	0,00%	37,08%
--	-----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	%IR ENERGÍA	%IR GRASA	%IR G. SATURA DAS	%IR H. DE CARBONO	%IR AZÚCARES	%IR FIBRA	%IR PROTEÍNAS	%IR SAL
Caldo de pollo	Carrefour	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo	COALIMENT	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo	Condis	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo	Consum	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	CREMLUX	0,63%	1,07%	1,25%	0,29%	0,00%	No info.	1,50%	34,58%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	DIA	0,25%	1,07%	1,25%	0,10%	0,28%	0,00%	2,00%	34,58%
Caldo de pollo	DIA	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo líquido con aceite de oliva virgen extra 0,1%.	El Corte Inglés	0,88%	No info.	0,00%	0,87%	0,00%	0,00%	0,00%	30,00%
Caldo de pollo	El Guiso	0,75%	1,79%	0,00%	1,44%	1,39%	5,00%	2,50%	40,42%
Caldo de pollo	Eroski	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo	Eroski	1,25%	2,14%	2,50%	0,48%	1,39%	0,00%	3,00%	27,92%
Caldo de pollo	FAMILY Y CASH	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo	Ferrer Tradicional	1,38%	3,57%	0,00%	0,96%	2,78%	No info.	5,00%	41,67%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	FRIAS	0,63%	1,07%	1,25%	0,29%	0,00%	No info.	1,50%	34,58%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	0,63%	1,07%	1,25%	0,19%	0,28%	0,00%	2,00%	31,25%
Caldo de pollo de corral	Gallina Blanca	0,88%	1,07%	1,25%	0,19%	0,00%	0,00%	4,00%	29,17%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	0,75%	1,07%	1,25%	0,19%	0,00%	0,00%	2,50%	31,25%

Caldo de pollo bajo en sal	Gallina Blanca	0,63%	1,07%	1,25%	0,19%	0,28%	0,00%	2,00%	10,83%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	0,63%	1,07%	0,00%	0,19%	0,28%	0,00%	2,00%	31,25%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	0,63%	1,07%	1,25%	0,19%	0,28%	0,00%	2,00%	31,25%
Caldo líquido concentrado de pollo	Gallina Blanca	0,63%	1,07%	1,25%	0,48%	0,00%	0,00%	1,00%	12,50%
Caldo de pollo con jamón	Gallina Blanca	1,00%	1,43%	1,25%	0,38%	0,00%	0,00%	3,00%	31,25%

NOMBRE PRODUCTO	MARCA	%IR ENERGÍA	% IR GRASAS	%IR G. SATURA DAS	%IR H. DE CARBONO	%IR AZÚCARES	%IR FIBRA	%IR PROTEÍNAS	%IR SAL
Caldo de pollo con hortalizas (1,1%)	Gallina Blanca	0,25%	0,36%	0,00%	0,10%	0,28%	0,00%	1,00%	29,58%
Caldo deshidratado granulado de pollo	Gallina Blanca	16,88%	7,86%	6,25%	19,23%	3,61%	3,00%	46,00%	0,00%
Caldo de pollo y jamón	Gallo	1,00%	1,07%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	7,00%	33,33%
Caldo de pollo	Gallo	1,00%	1,07%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	7,00%	33,33%
Caldo de pollo	Hacendado	0,63%	2,85%	1,25%.	No info.	No info.	No info.	No info.	29,58%
Caldo de pollo	IFA elige	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo con un 0,2 % de aceite de oliva virgen extra	Knorr	1,00%	1,79%	1,25%	0,87%	1,39%	5,00%	2,50%	34,58%
Caldo líquido de pollo con un 0,06 de aceite de oliva virgen extra.	Knorr	1,13%	1,79%	1,25%	1,15%	1,39%	5,00%	4,00%	25,83%
Caldo de pollo	Knorr	0,50%	1,79%	1,25%	1,25%	1,39%	5,00%	4,50%	34,58%
Caldo de pollo	Knorr	4,63%	1,79%	1,25%	1,15%	3,33%	8,00%	36,00%	15,00%
Caldo líquido de carne de vacuno y pollo	Knorr	0,38%	1,79%	1,25%	0,48%	1,39%	5,00%	2,50%	34,58%
Caldo líquido concentrado de pollo	Knorr	18,75%	23,21%	25,00%	12,50%	23,06%	5,00%	45,50%	900,00 %
Caldo de pollo	LIDL	0,75%	1,43%	1,25%	0,48%	0,00%	1,00%	3,00%	36,67%
Caldo de pollo	SIN MARCA	1,13%	1,43%	1,25%	0,67%	0,56%	No info.	3,00%	35,42%
Caldo líquido concentrado de pollo sin gluten.		0,50%	1,07%	1,25%	0,29%	0,00%	0,00%	0,50%	0,83%

Estas tablas proporcionan una clasificación detallada de diferentes caldos de pollo, incluyendo información sobre ingredientes, alérgenos, valores nutricionales y otros detalles relevantes.

En cuanto a ingredientes y alérgenos:

- Caldo de pollo ECOLÓGICO de Agrofresc contiene ingredientes ecológicos como pollo ecológico, puerro bio, cebolla bio, apio bio, patata bio, zanahoria bio, pimienta bio y sal marina. Este caldo destaca por su enfoque en ingredientes orgánicos.
- Caldo de pollo pasteurizado de Agrofresc incluye pollo, huesos de cerdo y varias verduras como apio, patata, zanahoria, cebolla y puerro. Este caldo tiene una mezcla de ingredientes más convencional.
- Caldo Natural de ANETO bajo en sal contiene pollo fresco de corral, cebolla, zanahoria, puerro, hojas de col, rama de apio y sal marina. Este caldo se enfoca en ingredientes frescos y naturales.
- Caldo de pollo de GALLO contiene pollo fresco, hortalizas y verduras frescas como cebolla, puerro, zanahoria y apio. Contiene también sal y manteca de cerdo curada. Este caldo destaca por su elevado contenido en pollo y la ausencia de aromas, conservantes y colorantes.

En cuanto a valores nutricionales

- Energía: El Caldo de pollo ECOLÓGICO de Agrofresc tiene 7 kcal por 100 g, mientras que el Caldo de pollo pasteurizado de la misma marca tiene 10 kcal por 100 g. El Caldo Natural de ANETO bajo en sal y el caldo de pollo de GALLO tiene 8 kcal por 100 g.
- Grasas: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene 0,2 g de grasas por 100 g, el Caldo de pollo pasteurizado tiene 0,5 g, y el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 0,5 g. El caldo de pollo GALLO contiene 0,3 g de grasas por 100 ml de producto.
- Carbohidratos: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene 0,2 g de hidratos de carbono, mientras que el Caldo de pollo pasteurizado tiene 0,3 g por 100 g y el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 0,2 g. Por otro lado, el caldo de pollo de GALLO contiene 0,5 g por 100 ml.
- Proteína: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene 0,7 g de proteína por 100 g, el Caldo de pollo pasteurizado tiene 0,9 g, y el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 0,7 g. El caldo de pollo de GALLO presenta 1,4 g de proteína por 100 ml.
- Sal: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene 0,2 g de sal por 100 g, el Caldo de pollo pasteurizado tiene 0,72 g, y el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 0,3 g. El caldo de pollo GALLO contiene 0,8 g de sal por 100 ml.

Y presencia de glutamato monosódico y aromas naturales:

- El Caldo de pollo ECOLÓGICO de Agrofresc no contiene glutamato monosódico ni aromas naturales.
- El Caldo de pollo pasteurizado de Agrofresc tampoco contiene glutamato monosódico ni aromas naturales.
- El Caldo Natural de ANETO no contiene glutamato monosódico ni aromas naturales.
- El Caldo de Pollo de GALLO no contiene glutamato monosódico ni aromas.

Comparación de Porcentaje de Ingesta Recomendada (%IR)

- Energía: El Caldo de pollo ECOLÓGICO de Agrofresc tiene un %IR de energía de 0,88%, el Caldo de pollo pasteurizado de Agrofresc tiene 1,25%, el Caldo Natural bajo en sal de ANETO tiene 1%, y el caldo de pollo de GALLO también tiene 1%.
- Grasas: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene un %IR de grasas de 0,71%, el Caldo de pollo

pasteurizado tiene 1,79%, el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 1,79%, y el caldo de pollo de GALLO tiene 1,07 %.

- Grasa Saturada: El Caldo de pollo ECOLÓGICO no presenta información sobre grasas saturadas. El Caldo de pollo pasteurizado de la misma marca tiene 3,75% de IR, el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 2,50%, y el caldo de pollo de GALLO tiene 1,25%.
- Carbohidratos: El Caldo de pollo ECOLÓGICO presenta 0,19%, el Caldo de pollo pasteurizado tiene 0,29%, el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 0,19% y el caldo de pollo de GALLO tiene 0,48%.
- Azúcares: El Caldo de pollo ECOLÓGICO, el caldo de pollo pasteurizado de la misma marca, el caldo Natural bajo en sal de ANETO y el caldo de pollo GALLO proporcionan información sobre el % de IR de azúcares, así como
- Fibra: El Caldo de pollo ECOLÓGICO no proporciona información sobre %IR de fibra, así como el caldo de pollo pasteurizado de la misma marca. El Caldo Natural de ANETO bajo en sal y el caldo de pollo GALLO contienen 1% de IR de fibra.
- Proteínas: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene un %IR de proteínas de 3,5%, el Caldo de pollo pasteurizado tiene 4,5%, el Caldo Natural de ANETO bajo en sal tiene 3,5%, y el caldo de pollo de GALLO tiene 7%.
- Sal: El Caldo de pollo ECOLÓGICO tiene un %IR de sal de 8,33%, el Caldo de pollo pasteurizado tiene 30%, el Caldo Natural de ANETO tiene 12,50%, y el caldo de pollo de GALLO tiene 33,33%.

Otras observaciones:

- Los caldos de pollo de Agrofresc, Gallo y ANETO tienen ingredientes más naturales y ecológicos, variando ligeramente entre ellos.
- La presencia de alérgenos como apio y huevo es común en varios productos, lo cual es importante para personas con alergias alimentarias.
- Los %IR proporcionan una guía útil para entender cómo cada caldo contribuye a la ingesta diaria recomendada de nutrientes.

CALDOS POLLO		% POLLO
NOMBRE	MARCA	
Caldo de pollo ECOLÓGICO	Agrofresc	36%
Caldo de pollo	Gallo	33%
Caldo de pollo y jamón	Gallo	33%
Caldo de pollo de corral	Gallina Blanca	31%
Caldo de pollo	Bendita sopa	23%
Caldo Natural de pollo bajo en sal	ANETO	22%
Caldo Natural de pollo	ANETO	22%
Caldo Natural ecológico de pollo	ANETO	22%
Caldo Natural ecológico de pollo suave	ANETO	22%
Caldo Natural de pollo 0% sal añadida	ANETO	22%
Caldo Natural de pollo y jamón	ANETO	22%
Caldo de pollo	El Guiso	20%
Caldo de pollo pasteurizado	Agrofresc	20%
Caldo de pollo	Alcampo	19%
Caldo de pollo	Alipende- Ahorramas	19%
Caldo de pollo	Bonpreu	19%
Caldo de pollo	Carrefour	19%
Caldo de pollo	COALIMENT	19%
Caldo de pollo	Condis	19%
Caldo de pollo	Consum	19%
Caldo de pollo	DIA	19%
Caldo de pollo	Eroski	19%
Caldo de pollo	FAMILY Y CASH	19%
Caldo de pollo	IFA elige	19%
Caldo de pollo	LIDL	19%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	18%
Caldo Natural de pollo asado	ANETO	16%

Caldo de pollo	Gallina Blanca	14%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	14%
Caldo de pollo	Gallina Blanca	14%
Caldo líquido concentrado de pollo sin gluten.	Gallina Blanca	14%

CALDOS POLLO		
NOMBRE	MARCA	% POLLO
Caldo de pollo	Ferrer Tradicional	14%
Caldo de pollo con jamón	Gallina Blanca	14%
Caldo de pollo con paleta de cerdo y jamón curado	Gallina Blanca	11,00%
Caldo líquido concentrado de pollo	Knorr	6%
Caldo de pollo con hortalizas (1,1%)		4,00%
Caldo líquido concentrado de pollo	Gallina Blanca	3,50%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva (0,1%)	Alcampo	2,20%
Caldo de pollo líquido con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	El Corte Inglés	2,20%
Caldo de pollo	Knorr	2%
Caldo de pollo	Hacendado	4,3%
Caldo de pollo	Eroski	2,00%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	Carrefour	1,80%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	DIA	1,80%
Caldo pollo ecológico	Amandín	1,30%
Caldo de pollo	BM	0,70%
Caldo de pollo con un 0,2 % AOVE	Knorr	0,40%
Caldo de pollo	Sin marca	No indica
Caldo deshidratado granulado de pollo	Gallina Blanca	No indica
Caldo líquido de pollo con un 0,06 de AOVE	Knorr	No indica
Caldo de pollo	Knorr	No indica
Caldo líquido de carne de vacuno y pollo	Knorr	No indica
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	FRIAS	No indica
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	CREMLUX	No indica

Al analizar conjuntamente los datos sobre el contenido de pollo en los caldos comerciales, se observa una amplia variabilidad entre productos, tanto en su composición real como en el grado de transparencia con el que se presentan los ingredientes al consumidor. En algunos casos, el porcentaje de pollo incluye de forma conjunta carne, grasa o extractos, lo que dificulta una comparación directa entre referencias.

Entre los productos disponibles en el mercado, se identifican varias marcas con formulaciones que superan el 30 % de contenido en pollo, entre ellas la marca Gallo, con un 33 %. También existen otros productos, como los caldos pasteurizados de tipo “gourmet” o ecológico, con valores similares o superiores, por ejemplo, el caldo de la marca Agrofresc con un 36 % de pollo, aunque estos requieren refrigeración para su conservación. Estas opciones son excelentes si se prioriza el contenido cárnico.

En contraste, una proporción importante de los caldos envasados presentan un contenido considerablemente menor o incluso inferior al 2 % de pollo, y en algunos casos incorporan aromas, extractos o potenciadores del sabor que sustituyen parcialmente la presencia de ingredientes frescos. Esto puede dificultar que el consumidor evalúe con precisión el valor nutricional real del producto.

Asimismo, se ha observado que una parte significativa de las referencias no declara el porcentaje exacto de carne o pollo, lo que limita la transparencia en la información facilitada al consumidor.

En conjunto, los caldos con mayor proporción de ingredientes cárnicos, como los que superan el 30 % de pollo, presentan un perfil nutricional más completo dentro de esta categoría de productos. No obstante, resulta necesario avanzar hacia una mayor claridad y homogeneidad en el etiquetado, de modo que el consumidor pueda identificar fácilmente la composición real y el origen de los ingredientes.

**Tabla 7. Comparativa caldos de pollo según el % hortalizas.**

CALDOS POLLO		% HORTALIZAS
NOMBRE	MARCA	
Caldo de pollo	Gallo	5%
Caldo de pollo y jamón	Gallo	5%
Caldo de pollo con un 0,2 % AOVE	Knorr	1.4%
Caldo de pollo	BM	1,70%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	Carrefour	1,70%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	DIA	1,70%
Caldo de pollo	Eroski	1,70%
Caldo de pollo	Alcampo	1%
Caldo de pollo	Alipende- Ahorramas	1%
Caldo de pollo	Bonpreu	1%
Caldo de pollo	Carrefour	1%
Caldo de pollo	COALIMENT	1%
Caldo de pollo	Condis	1%
Caldo de pollo	Consum	1%
Caldo de pollo	Consum	1%
Caldo de pollo	DIA	1%
Caldo de pollo	Eroski	1%
Caldo de pollo	FAMILY Y CASH	1%
Caldo de pollo	IFA elige	1%
Caldo de pollo	LIDL	1%
Caldo de pollo líquido con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	El Corte Inglés	0,10%
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva (0,1%)	Alcampo	0,10%
Caldo de pollo	Hacendado	0,03%
Caldo líquido concentrado de pollo sin gluten.	Gallina Blanca	0,04%
Caldo líquido de pollo con un 0,06% de AOVE	Knorr	No indica

Caldo de pollo	Knorr	No indica
Caldo de pollo	Knorr	No indica
Caldo líquido concentrado de pollo	Knorr	No indica
Caldo líquido de carne de vacuno y pollo	Knorr	No indica
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	FRIAS	No indica
Caldo de pollo	El Guiso	No indica
Caldo de pollo ECOLÓGICO	Agrofresc	No indica
Caldo de pollo pasteurizado	Agrofresc	No indica
Caldo de pollo UHT con aceite de oliva virgen extra (0,1%)	CREMLUX	No indica

**Tabla 7. Comparativa caldos de pollo según el % hortalizas**

<b>CALDOS POLLO</b>		<b>MARCA</b>	<b>% HORTALIZAS</b>
<b>NOMBRE</b>			
Caldo Natural		ANETO	No indica
Caldo de pollo con jamón		Gallina Blanca	No indica
Caldo deshidratado granulado de pollo		Gallina Blanca	No indica
Caldo Natural de pollo bajo en sal		ANETO	No indica
Caldo Natural de pollo		ANETO	No indica
Caldo Natural ecológico de pollo		ANETO	No indica
Caldo Natural ecológico de pollo suave		ANETO	No indica
Caldo Natural de pollo 0% sal añadida		ANETO	No indica
Caldo Natural de pollo y jamón		ANETO	No indica
Caldo Natural de pollo asado		ANETO	No indica
Caldo de pollo		Bendita sopa	No indica
Caldo de pollo		Sin marca	No indica
Caldo pollo ecológico		Amandín	No indica
Caldo de pollo con paleta de cerdo y jamón curado		Gallina Blanca	No indica
Caldo de pollo		Gallina Blanca	No indica
Caldo de pollo de corral		Gallina Blanca	No indica
Caldo de pollo		Gallina Blanca	No indica
Caldo de pollo		Gallina Blanca	No indica
Caldo de pollo		Gallina Blanca	No indica
Caldo líquido concentrado de pollo		Gallina Blanca	No indica
Caldo de pollo		Ferrer Tradicional	No indica

Al analizar las tablas comparativas sobre el contenido de hortalizas en los caldos de pollo disponibles en el mercado, se identifican varios aspectos relevantes.

En primer lugar, la mayoría de los productos no especifica el porcentaje de hortalizas utilizado en su formulación, lo que limita la capacidad del consumidor para comparar su valor nutricional real. Entre los productos que sí lo declaran, se observa una amplia variabilidad, con valores que oscilan desde porcentajes mínimos (entre 0,04 % y 0,1 %) hasta formulaciones que alcanzan aproximadamente el 5 %. Entre estas últimas se encuentran algunos productos de la marca Gallo, dentro del grupo con mayor contenido vegetal declarado.

También se observan caldos que incluyen aceite de oliva virgen extra (AOVE) como ingrediente, aunque en ciertos casos el contenido de hortalizas es reducido (en torno al 0,1 %), lo que plantea interrogantes sobre la relevancia nutricional de dicho añadido frente a su función principalmente sensorial o de posicionamiento de producto.

En conclusión, los datos evidencian la heterogeneidad en la composición y transparencia del etiquetado de los caldos disponibles en el mercado español. Sería recomendable favorecer una mayor estandarización y claridad en la información proporcionada al consumidor, especialmente en lo relativo al porcentaje y tipo de hortalizas utilizadas.

## 5. Importancia del etiquetado en una correcta alimentación

Actualmente, en el mercado hay más de 75.000 referencias de alimentos y bebidas envasadas. En todos estos productos, es obligatorio incluir un etiquetado con su composición nutricional. Este etiquetado nos permite conocer el contenido de cada alimento, ayudándonos a tomar decisiones más informadas para elaborar menús saludables, equilibrados y moderados.

Leer y entender el etiquetado es importante. Además de la información nutricional de los alimentos, su conservación y la forma más adecuada de consumirlo, nos ayuda a tener un conocimiento sobre el origen y las certificaciones de los productos, así como a la comprensión de las declaraciones de salud basadas en evidencia científica, que son relevantes para una elección consciente, como hemos visto en esta comparativa de los caldos que tenemos a nuestra disposición en los lineales de venta.

El etiquetado puede incluir menciones, indicaciones, marcas comerciales, dibujos o signos relacionados con el alimento. Es obligatorio que se indique el contenido energético y los siguientes nutrientes (por 100g o 100ml de producto): hidratos de carbono, proteínas, grasas, grasas saturadas, sal y azúcar, según el Reglamento U.E. 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor.

Además, todos los envases deben incluir símbolos que faciliten la identificación clara de los envases, así como instrucciones sobre cómo desecharlos, conforme al R.D. 1055/2022 de envases y residuos de envases.

El etiquetado también debe mostrar, de manera diferenciada, información clara y específica sobre los 14 alérgenos de declaración obligatoria, e incluso sobre posibles contenidos, según el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, que también aplica a bares y restaurantes.

Cualquier declaración nutricional que afirme, sugiera o de a entender que un alimento o bebida posee propiedades nutricionales beneficiosas específicas, debido a su aporte energético o a la presencia o ausencia de determinados nutrientes u otras sustancias, debe contar con la autorización de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria). Estas declaraciones deben ser aprobadas tras evidencia científica con ensayos clínicos suficientes, según el Reglamento 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos.

Por ello, hemos llevado a cabo un estudio en España, para ver qué importancia le dan los consumidores españoles a la lectura del etiquetado de los productos que compran y hemos constatado que sigue sin ser un hábito consolidado entre los consumidores. El etiquetado ayuda a saber qué contiene cada alimento y en qué porcentaje para así poder hacer una mejor elección en la elaboración de unos menús más saludables, equilibrados y moderados, sin embargo, hoy en día una gran parte de la población no hace un uso adecuado.

Según este estudio sobre el uso e Interpretación del etiquetado de alimentos por parte de la población, vemos que nueve de cada diez españoles se muestran preocupados por sus hábitos alimentarios. Sin embargo, siete de cada diez admiten que no leen las etiquetas de manera habitual. La investigación, realizada en una muestra de 4.640 personas de más de 18 años de las 17 comunidades autónomas, también señala que ocho de cada diez consumidores consideran que la información proporcionada en el etiquetado no es clara y

consideran que muchos términos son difíciles de entender y tan solo un 6,6% asegura comprenderlas.

Otra de las conclusiones que revela el estudio es que las mujeres con un alto poder adquisitivo y nivel formativo son quienes más leen las etiquetas, mientras que los jóvenes, los mayores con baja formación y los estudiantes son los que menos lo hacen. Entre los principales motivos para no consultar el etiquetado, los encuestados mencionan la percepción de que no les aporta información relevante para su alimentación, además del tamaño de la letra y la falta de tiempo.

En España, solo un 32,9 % de los consumidores reconoce consultar el etiquetado siempre o casi siempre, mientras que un 45,6 % lo hace ocasionalmente, un 11,8 % solo con ciertos productos y un 9,7 % reconoce no leerlas nunca.

La razón principal que se alega para no leer las etiquetas es por la percepción de irrelevancia de la información que aportan (34,8 %); seguido del tamaño reducido de la letra (33,3 %), especialmente entre los mayores de 70 años; la falta de tiempo (23,6%); la desconfianza (13,3 %) y la dificultad por comprender la información (12,8 %).

El grupo que más tiempo dedica a la lectura del etiquetado son las personas que conviven con pareja, pero sin hijos (34,8 %) y las que viven solas (33 %). Las familias que conviven con pareja e hijos dedican un tiempo medio entre 5 y 15 segundos (63,3 %).

Aunque una gran parte de los españoles reconocen no leer las etiquetas de los alimentos en el supermercado, tres de cada cuatro admiten que la información del etiquetado les influye mucho (21,1 %) o bastante (53,6 %) al hacer la compra. Además, un 16,5 % expresa preocupación por la falta de información útil en las etiquetas.

Siete de cada diez consumidores muestran interés en conocer la composición del producto para mantener una dieta equilibrada, mientras que el 57,5 % se interesa por la calidad y seguridad alimentaria (20,3 %). Otros factores valorados incluyen los ingredientes frescos (20,3%), el rechazo a los alimentos con aromas artificiales (17,5 %) y la necesidad de atender a restricciones por motivos de salud, como alergias o dietas específicas (13,3 %).

En cuanto a la idoneidad de la información en las etiquetas, un 26,5 % considera que es suficiente para escoger la mejor opción, mientras que un 63,6 %, opina que depende del tipo de producto. Un 10 % asegura que la información no es suficiente para casi ningún producto.

La atención que se presta a las etiquetas varía según el tipo de producto: los consumidores se fijan más en el etiquetado de los productos nuevos o desconocidos (74,8 %), seguidos de alimentos envasados (63,7 %) y alimentos procesados o ultra procesados (57,6 %). En cambio, prestan menos atención a los alimentos percibidos como saludables (29,3 %), probablemente debido a la confianza en su calidad percibida.

En general, los consumidores demandan una mayor claridad en el etiquetado de los productos. Solo un 21,4 % considera que la información es clara en general, mientras que un 45,3 % la encuentra mayormente comprensible, aunque reconoce que algunos términos son complejos. Un 29,6 % percibe confusión en algunas etiquetas, y un 3,8 % indica que le resulta muy difícil entenderlas. Más de la mitad cree que los términos técnicos son difíciles de entender y solo un 6,6 % asegura comprenderlas claramente.

Los consumidores tampoco prestan la misma importancia a toda la información que aparece en las etiquetas. Por orden de importancia de la información en la decisión de compra, la fecha de caducidad o consumo preferente es considerada muy importante para el 57 % de los encuestados, seguida de la cantidad de grasas saturadas (40,2 %), los carbohidratos y azúcares (34,9 %), la ausencia de aditivos no necesarios (30,6 %), lista y porcentaje de ingredientes (28 %) y el país de origen del producto (27,7 %).

En cuanto a caldos envasados en cartón, presentan elevadas diferencias de calidad en el mercado y una gran parte de la población no es consciente de ello. De hecho, más de la mitad de los caldos de pollo, como hemos visto en este estudio, contienen un 2% de pollo. Al ser consultados sobre estas diferencias, un 4 de cada 10 personas desconocen la variación en el porcentaje de contenido de pollo.

Hay una amplia mayoría de ciudadanos que no sabe que los ingredientes se listan de mayor a menor cantidad. Un 46,7 % lo desconoce y un 18,4 % nunca se lo ha planteado, mientras que solo un 34,9 % afirma conocerlo. En cuanto a las declaraciones de propiedades saludables de los alimentos los consumidores también reconocen desconfiar de términos como “bajo en”, “rico en” o “sin”. Un 45,1 % los considera claros, pero no siempre confía en ellos, mientras que un 43,5 % los encuentra confusos o ambiguos en algunos casos. Solo un 7,9 % confía plenamente en ellos.

Por el contrario, preocupación por los hábitos alimentarios es muy alta en España. Un 33 % de los consumidores reconoce que se preocupa mucho, mientras que un 58,8 %, bastante. Solo un 8,2% manifiesta poca o ninguna preocupación. Esta preocupación es mayor a medida que aumenta la edad y también es más elevada entre los grupos de mayor poder adquisitivo y entre los que se leen las etiquetas con frecuencia.

Comparando por edad, un 79,7 % de los jóvenes de entre 18 y 25 años se preocupa bastante o mucho por su alimentación, mientras que en el grupo de entre 56 y 70 años, el porcentaje se dispara hasta el 95,8 %.

A la hora de hacer la compra, los factores más valorados por las familias españolas con hijos son el precio (65,6 %) y aspectos nutricionales (60,8 %), el sabor (46,4 %), la recomendación de profesionales de la salud (20,7%), la marca (18,1 %), la conveniencia (15,0 %), la sostenibilidad (10,7 %) y las recomendaciones de otros usuarios (5,8%).

El Estudio sobre la interpretación del etiquetado de alimentos refleja la necesidad de fortalecer la educación sobre el etiquetado de los alimentos para empoderar a la población en la toma de decisiones saludables. Los profesionales de la salud tienen un papel clave en este proceso, proporcionando información accesible y promoviendo hábitos de consumo responsables para mejorar su alimentación.

Fomentar la lectura y comprensión de las etiquetas no solo beneficia a la salud individual, sino que también contribuye a una sociedad más informada y consciente de su alimentación.

## 6. Conclusiones

**Los caldos han sido siempre clave en la gastronomía tradicional española por su valor nutritivo y sabor, siendo elaborados de forma casera con ingredientes frescos.** Hoy, con el ritmo de vida actual, han evolucionado hacia versiones rápidas como caldos envasados o sopas deshidratadas, sin perder necesariamente la calidad de los mismos. Esta evolución encaja con el concepto de *fast food mediterráneo*, que combina la rapidez del *fast food* con los principios saludables de la Dieta Mediterránea. **Los caldos, si se elaboran con ingredientes naturales y bajos en sal, pueden ser una opción práctica, saludable y fiel a nuestras dietas tradicionales mediterránea y atlántica.**

El uso de caldos en España ha evolucionado desde las tradicionales pastillas concentradas hasta sopas y cremas listas para consumir. Aunque las pastillas de caldo siguen siendo un recurso habitual como enriquecedoras del sabor, su consumo ha disminuido en las últimas décadas, en parte por preocupaciones sobre su composición (alto contenido en sal y aditivos como el glutamato monosódico) y por el cambio en los hábitos alimentarios hacia opciones más saludables y naturales.

Por otro lado, el consumo de caldos, sopas y cremas envasadas ha aumentado de forma significativa, especialmente por su comodidad, facilidad de preparación y por ser productos reconfortantes, especialmente en meses fríos. El mercado de platos preparados, en el que se incluyen estos caldos, ha crecido tanto en volumen como en valor, impulsado por cambios en los estilos de vida y en el contexto socioeconómico. El consumo de caldos en España refleja una preferencia hacia productos más prácticos, aunque sigue siendo importante su contenido nutricional para mantener una dieta equilibrada.

**Las pastillas de caldo varían mucho en su composición, pero en general tienen mucha sal, saborizantes, mientras que la cantidad real de ingredientes como la carne, el pescado o las verduras suele ser muy baja. Aunque mejoran el sabor de las comidas, pueden no ser tan nutritivas ni tan saludables como parecen, si se usan con frecuencia.**

**Las sopas deshidratadas pueden parecer todas muy similares, pero la realidad es bien distinta ya que varían mucho de unas a otras. Algunas son bastante ligeras, mientras que otras tienen muchas calorías, sal y grasas, sobre todo si llevan ingredientes como coco, pasta o carnes. Además, muchas tienen más sal y potenciadores de sabor que ingredientes realmente nutritivos como verduras o proteínas, así que conviene leer bien la etiqueta antes de comprarlas**

**Los caldos en envase de cartón suelen tener pocas calorías, grasas y azúcares, pero muchas llevan bastante sal y potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico. Aunque muchas dicen ser de pollo, carne o pescado, la cantidad real de estos ingredientes suele ser baja. Lo que más llevan, aparte del agua, es sal, verduras en poca cantidad y aditivos para mejorar el sabor.**

**Algunos de los caldos en envase de cartón analizados en este informe destacan por ser opciones bajas en calorías, grasas y azúcares, lo que las convierte en productos adecuados para quienes buscan una alimentación ligera. Aunque presentan diferencias según el tipo y los ingredientes, en general, el pollo es el ingrediente principal más utilizado, especialmente en los caldos de algunas marcas.** La mayoría de estos caldos no contienen aditivos ni potenciadores de sabor, lo que suma un punto positivo a su perfil nutricional.

En general, los caldos en envase de cartón, son bastante bajos en calorías y grasas, lo que las hace opciones ligeras. Ciertas marcas como los caldos Gallo destacan por tener más contenido de pollo en sus productos, lo que aporta más sabor y proteínas, algunas ofrecen más variedad de ingredientes, lo que puede venir bien para diferentes tipos de dieta. También contenido en sal varía de unas a otras.

**Leer las etiquetas de los alimentos es clave para saber qué estamos comiendo y así poder llevar una dieta más sana.** Pero mucha gente no las mira o no las entiende bien, ya sea porque la letra es muy pequeña, por falta de tiempo o porque se usan palabras complicadas de entender por la mayoría de los consumidores.

Aunque la mayoría de la población dice que le importa comer bien y que están preocupados por su salud, no siempre usan la información de las etiquetas para una mejor elección de los productos alimenticios que compran. Por eso, es importante seguir trabajando **en la mejora del etiquetado y en que se comunique adecuadamente la importancia de su lectura como herramienta ideal para la mejor elección de los alimentos y para el diseño de los menús.** La educación nutricional y su incorporación a los planes de estudio de manera longitudinal tiene también un papel muy destacado.

## 7. Referencias bibliográficas

- Ahmed, M. (2018). *Aseptic processing and packaging of liquid food processed food industry.* [https://www.researchgate.net/publication/328419186\\_Aseptics\\_Processing\\_and\\_Packaging\\_of\\_Liquid\\_Food\\_Processed\\_food\\_Industry\\_Vol\\_19\\_Issue\\_no\\_07\\_page\\_697506](https://www.researchgate.net/publication/328419186_Aseptics_Processing_and_Packaging_of_Liquid_Food_Processed_food_Industry_Vol_19_Issue_no_07_page_697506)
- Álvarez, J., & Laverde, R. (2023). *Análisis de las propiedades nutricionales y funcionales de las sopas deshidratadas como alternativa de alimentación.* Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). [https://hl931.mail.espacioseguro.com/fen.org.es/?\\_task=mail&\\_action=get&\\_mbox=Junk&\\_uid=17&\\_token=OjSnNeyETyRKM2KGtRwzuSz34FBJQmm1&\\_part=2&idel=SOPAS%20DESHIDRATADAS.pdf#viewer&action=download](https://hl931.mail.espacioseguro.com/fen.org.es/?_task=mail&_action=get&_mbox=Junk&_uid=17&_token=OjSnNeyETyRKM2KGtRwzuSz34FBJQmm1&_part=2&idel=SOPAS%20DESHIDRATADAS.pdf#viewer&action=download)
- ANIBES. (2015a). *Base de datos de FEN.* Fundación Española de la Nutrición.
- ANIBES. (2015b). *Diseño y metodología.* [https://www.fen.org.es/anibes/index.php/es/diseno\\_metodologia](https://www.fen.org.es/anibes/index.php/es/diseno_metodologia)
- CODEX Alimentarius. (2024). *GSFA Online food additive details for monosodium L-glutamate.* FAO. <https://www.fao.org/gsfaonline/additives/details.html?id=276>
- Consejo Europeo de Información sobre Alimentación [EUFIC]. (2022). *¿Qué es el glutamato monosódico? ¿Es perjudicial para la salud?* <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/que-es-el-glutamato-monosodico-es-perjudicial-para-la-salud>
- Dussaillant, C., Echeverría, G., Urquiaga, I., Velasco, N., & Rigotti, A. (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. *Revista Médica de Chile*, 144(8), 1044–1052. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000800012>
- European Food Safety Authority. (2017a). EFSA reviews safety of glutamates added to food. <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/170712>
- European Food Safety Authority. (2017b). *Re-evaluation of glutamic acid (E 620), sodium glutamate (E 621), potassium glutamate (E 622), calcium glutamate (E 623), ammonium glutamate (E 624) and magnesium glutamate (E 625) as food additives.* *EFSA Journal*, 15(7), e04910. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4910>
- Flores, A., & Hinojosa, A. (2016). *Formulación, caracterización y evaluación sensorial de una sopa deshidratada a base de quinua (Chenopodium quinoa Willd.) variedad Hualhuas.* <http://hdl.handle.net/20.500.12894/1586>
- Franco, D. (s. f.). *Caldos y sopas.* Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca. [https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/revista/ediciones/51/productos/r51\\_07\\_Sopas.pdf](https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/revista/ediciones/51/productos/r51_07_Sopas.pdf)
- Gavilán, M., & Muniesa, J. (s. f.). *Caldo.* <https://www.gastronomiaycia.com/caldo/>
- Kiani, A., Medori, M., Bonetti, G., Aquilanti, B., Velluti, V., Matera, G., Iaconelli, A., Stuppia, L., Connelly, S., Herbst, K., & Bertelli, M. (2022). Modern vision of the Mediterranean diet. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2S3), e2745. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2745>
- Limones, A., & García, M. (2011). *Elaboración de sopa instantánea a partir de harina de chocho (Lupinus mutabilis Sweet).* <https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/15944>
- Martínez López, E. (2025). *Consejos para preparar caldos españoles auténticos.* Neighbourfoods.es. <https://neighbourfoods.es/consejos-para-hacer-caldos-espanoles-autenticos/>
- Meertens, L., & Solano, L. (2002). Índice de masa corporal, variables bioquímicas e inmunológicas de adultos mayores institucionalizados que recibieron dieta con glutamato monosódico. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 15(2), 97–104. <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2002/2/art-6/>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2023). *Informe del consumo alimentario en España 2023*.

[https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumotendencias/informe\\_2023\\_baja\\_tcm30-685878.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumotendencias/informe_2023_baja_tcm30-685878.pdf)

Nieto, K. (2019). *Formulación de una sopa instantánea con alto contenido nutricional a base de harina de sangre de vacuno encapsulada*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/ba881692-0006-4025-9482-d720d24e2a4a>

NUTRIFEN. (2025). *Base de datos NUTRIFEN*. Fundación Española de la Nutrición.  
<https://www.fen.org.es/nutrif/en/>

Organización de Consumidores y Usuarios [OCU]. (2021). Qué es el glutamato y cuál es su función.  
[www.ocu.org. https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/glutamato-aditivo](https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/glutamato-aditivo)

*Reglamento (UE) no 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo*. (2011). Diario Oficial de la Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32011R1169>

Reyes, F. G. (2021). *Umami y Glutamato: aspectos químicos, biológicos y tecnológicos*.  
<https://openaccess.blucher.com.br/article-list/9786555500950-512/list#undefined>

Sánchez, M. (2024). *La controversia de los potenciadores de sabor*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Mario-Sanchez-Migallon-Alises/publication/378964142\\_La\\_controversia\\_de\\_los\\_potenciadores\\_de\\_sabor](https://www.researchgate.net/profile/Mario-Sanchez-Migallon-Alises/publication/378964142_La_controversia_de_los_potenciadores_de_sabor)

Suárez, V., Miñana, V., & Serra, D. (2012). “Fast food” frente a dieta mediterránea. *Acta Pediátrica Española*, 70(11), 269–271.  
[https://www.researchgate.net/publication/286807223\\_Fast\\_food\\_versus\\_Mediterranean\\_diet](https://www.researchgate.net/publication/286807223_Fast_food_versus_Mediterranean_diet)

Tu elección saludable. (2019). *Capítulo 6: Fast food mediterráneo*. Fundación Española de la Nutrición y Serunión.

Velis, I. (2013). *Harina de camote (Ipomoea batata) para elaborar una sopa deshidratada*.  
<https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA%20VIRTUAL/TESIS/04/IAL/0001649-ADTESVH.pdf>