

Tras meses de pruebas dieron con una receta casi idéntica a la original, endulzada con alulosa

# Marca chilena lo logró: conozca el ketchup sin azúcar

**Nutricionista explica cómo este popular condimento realza el sabor de otras comidas.**

FRANCISCA ORELLANA

**B**ebidas, chocolates, yogurt, helados y ahora hasta los aderezos más dulces: ya existe el ketchup sin azúcar. Mercado hay: según Euro-monitor, el 2023 se consumieron en Chile 3,6 millones de toneladas de ketchup, 7% por encima del promedio de los tres años anteriores (3,38 millones).

“Es un producto apetecido por grandes y chicos, pero tiene un alto contenido de azúcar. Como referencia, una botella de ketchup de 350 ml contiene aproximadamente 45 cubos de azúcar. Por eso decidimos crear un ketchup sin azúcar que tuviera el mismo sabor y textura de uno con azúcar”, afirma Jorge Iriarte, cofundador de la empresa chilena Biofoods.

Hoy existe cada vez mayor preocupación por alimentarse mejor, indica, pero sin sacrificar el sabor: “Se sabe más acerca de los ingredientes, de los alimentos y del impacto que tienen en nuestra salud. Vimos que hay una necesidad creciente de los padres de alimentarse mejor y de alimentar de manera más saludable a sus niños”.

El nuevo ketchup Alusweet contiene entre sus ingredientes agua, pasta de tomates, fibras prebióticas, alulosa y vinagre de alcohol. Es endulzado con alulosa, edulcorante natural extraído de alimentos como el maíz, pasas e higos. “Mantiene las mismas propiedades del azúcar; por ejemplo, es capaz de caramelizar y hornear, logrando el mismo sabor y textura, sin amargor ni retrogusto”.

**¿Cuánto demoraron en sacar esta versión de ketchup?**

“Nos embarcamos en un largo proceso de prueba y error que se extendió por unos seis meses. Queríamos estar completamente seguros de que, al probar nuestro ketchup sin azúcar, nadie notara la diferencia con la receta original. No fue fácil”.

**¿Cuál fue la mayor dificultad?**

“Cada vez que creíamos haber dado con la fórmula ideal, algo no terminaba de encajar: o el sabor no era el mismo o la textura no tenía la consistencia que esperábamos. La mayor dificultad fue lograr ese equilibrio perfecto entre el sabor y la textura, sin recurrir al azúcar”.

**\$3.890**  
**CUESTA**

el envase del nuevo ketchup Alusweet en Biofoods.cl



Los ingredientes de este aderezo incluyen agua, pasta de tomates, fibras prebióticas, alulosa y vinagre de alcohol.

almidones”.

Añade que, de todos modos, no se deben consumir grandes cantidades de alulosa porque puede “causar síntomas gastrointestinales”.

Ratnet explica que los componentes del ketchup realzan los sabores de otras comidas. “El tomate tiene de forma natural un alto contenido de glutamato, lo que genera una sensación de sabor placentero y combina con muchas preparaciones”, señala

Para elegir un buen ketchup, su consejo es optar por los que contengan una buena cantidad de pasta de tomate: “Este ingrediente debiese ser el primero en la lista declarada por el productor; lo ideal es que contenga bajo aporte de sodio y pocos ingredientes”.

Para preparar una versión casera, Alejandra Bretti, coordinadora del área de Gastronomía de Nutrición y Dietética de la UDD, aconseja ocupar tomates maduros pelados y triturados, vinagre de manzana, sal, ajo, cebolla, pimienta, azúcar o endulzantes y un poco de agua. “Hay que calentar los tomates triturados, adicionar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego lento hasta que espese. Dejar enfriar y guardar en frasco de vidrio esterilizado. Dura 10 días en refrigerador”, detalla.

## Paladares complejos

Eugenio Melo, director del Centro de Innovación Gastronómica de Inacap, valora que surjan innovaciones chilenas en el rubro de la alimentación: es muy difícil, recalca, adaptar recetas sin perder el sabor.

“Los sabores son algo que todos ya tenemos en nuestro disco duro. Al cambiar un ingrediente del ketchup como el azúcar, tienes que buscar un reemplazo que cumpla con todas sus funciones porque no sólo le quitas un nutriente, sino que también otras funciones. El azúcar no sólo endulza, también te entrega una textura especial y ayuda a la conservación de los alimentos”, destaca.

Estas líneas saludables, dice, van en línea con una creciente sofisticación de la demanda por productos gastronómicos: “Hasta hace algunos años tomábamos solo vino tinto y blanco; ahora entendemos que hay una gama amplia de valles, años, cepas. Lo mismo sucede con las salsas y aderezos como el ketchup: la gente está leyendo las etiquetas y quiere saber qué le hace bien y qué no”.

Que no tenga azúcar, destaca Iriarte, amplía su mercado. “Una cucharada del ketchup tradicional contiene 4 gramos de azúcar, que es la cuarta parte de la ingesta diaria de azúcar recomendada para niños menores de 5 años”, ilustra. Este condimento se recomienda a quienes siguen dietas bajas en carbohidratos, en calorías o tienen restricciones alimentarias; también para quienes sólo quieren reducir su consumo de azúcar, ya que su bajo índice glicémico no genera impacto en los niveles de azúcar.

El ketchup Alisweet es vegano, libre de sellos y está calificado como keto. El envase cuesta \$3.890 en **biofoods.cl** (<https://acortar.link/5ViWBH>). Otras opciones de ketchup sin azúcar

han salido recientemente en el mercado. Noto estrenó su versión en noviembre pasado; sus ingredientes son pasta de tomate (seis tomates por botella), agua y alulosa cristalina, entre otros. Cuesta \$3.990 en supermercados como Jumbo.cl. En tanto, la marca En Línea tiene un formato endulzado con sorbitol e inulina.

## Realza los sabores

Rinat Ratnet, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, destaca que este nuevo ketchup contenga alulosa y no azúcar: “Tiene bajo contenido de sodio y adición de fibras prebióticas; sin embargo, contiene 20 ingredientes, incluyendo espesantes, conservantes y

DAVID VELASQUEZ