

## Buenas razones



### Ximena Sepúlveda

Ingeniería Comercial  
Miembro del Subcomité Chileno de Hierbas y Especies Codex Alimentarius FAO-OMS  
Dueña de Sabor con Sentido. [www.saborconsentido.com](http://www.saborconsentido.com)

Resulta curioso que el consumo de especias se haya extendido por todo el mundo a pesar de no ser reconocidas como alimento dado su aporte nutritivo irrelevante.

No sabemos si algunas especias se incorporaron al alimento antes, durante o después de ser usadas como medicinas.

Sabemos que las especias han intervenido otros ámbitos de la vida del hombre, la avidez de su posesión motivó acontecimientos que atravesaron en el pasado el poder político y económico del viejo continente y por qué no, del mundo. En estas actuaciones de las especias fuera de la cocina, sus aromas no eran lo relevante.

La historia continúa y hoy ellas hablan desde la cocina para hacer presente sus propiedades y el atractivo de sus aromas.

La sabia naturaleza les entregó aromas capaces de ser traspasados a los alimentos para hacerlos apetitosos, un valor innegable que han apreciado los comensales del mundo y en diferentes épocas. Las hierbas usadas en la cocina se acercaron más en la historia al ámbito medicinal y en tiempos de hambrunas, su contribución al sabor de comidas monótonas y pobres nutricionalmente fue gloriosa; más tarde esta experiencia condimentaria sería reconocida como un estilo practicado hasta nuestros días.

Hoy, aparte del uso como saborizante en la industria, restauración y cocina familiar, las especias resultan un apoyo de

sabor valioso en dietas que restringen el consumo de sal, grasas, azúcar y harinas, constituyéndose en sustituto de sabor.

Químicamente contienen aceites esenciales cuyos compuestos aromáticos son responsables del aroma y sabor específico de cada una de las especias.

Botánicamente, mismos aceites son sustancias secundarias que no ayudan a la fotosíntesis ni tampoco atrapan nutrientes para el desarrollo de la planta.

Los compuestos químicos en cambio protegen a la planta de parásitos, hongos, bacterias y otros patógenos que la afectan, algo así como su sistema inmunológico. En términos de la exquisita sátira de Jack Turner (Las Especies, Historia de una Tentación, ya recomendado), “el apetitoso aroma de la nuez moscada es para determinados insectos, un montón de toxinas..... Lo que hace tan atractivas a las especias para el ser humano es repulsivo para otros miembros del reino animal”.

La buena noticia es que estos efectos pueden ser traspasados al hombre en la forma de sustancias fitoquímicas naturalmente sintetizadas. Se han identificado más de 4000, pero solo unas 150 se han estudiado en profundidad.

Según indica la Revista Chilena de Nutrición de Abril 2020. “Los fitoquímicos dietarios representan una clase de no-nutrientes que pueden ejercer sus efectos

beneficiosos para la salud en forma directa, principalmente en el tubo digestivo, o en forma indirecta a través de sus actividades prebióticas sobre la microbiota intestinal....” Mismo artículo recomienda el consumo permanente de las verduras que contengan fitoquímicos y las sustancias específicas que requiere cada paciente y el o los vegetales que las contienen, es algo que el especialista médico debe recomendar.

En las especias existen sustancias fitoquímicas sintetizadas por las plantas que son “antioxidantes, anti-inflamatorias, anti-bacterianas...” Es un tema antiguo y hay proyectos que proponen el uso constante de hierbas y especias culinarias en el alimento de pacientes que se recuperan de cáncer, no como medicina, sino como parte de programas de recuperación a través de la alimentación.

Por alguna razón inexplicable estas investigaciones científicas no han tenido la difusión que se merecen y si bien las especias no son las principales “verduras” aportantes de las sustancias fitoquímicas, su contribución es significativa en un uso continuo.

Por tanto, los beneficios saludables del consumo de especias se suman a la gratificación aromática que aportan al alimento y según presume la historia, fueron descubiertos en los albores de la vida humana.