



Fuente: Yamaguchi, S y Takahashi, C *J Food Sci* (1984); 49 (1): 82-85.v

sabores en estos alimentos puede ser difícil, puesto que la eliminación de la grasa o del sodio puede hacer que el alimento sea soso.

### Umami y sabor salado

Muchos de nosotros consumimos alimentos más salados o más grasos de lo que nuestros organismos necesitan. No hay duda de que el sabor de la sal añadida a las comidas y la riqueza de los platos con un alto contenido de grasa son atractivos. Sin embargo, los estudios científicos han sugerido que existe un vínculo entre las dietas con un alto contenido de grasa y sodio, y los riesgos para la salud tales como enfermedades coronarias, diabetes e hipertensión. Los nutricionistas recomiendan que reduzcamos la ingesta de estos ingredientes y los fabricantes de alimentos han respondido introduciendo versiones bajas en grasa y sodio de muchos alimentos populares. Sin embargo, el mantenimiento de un equilibrio de

El glutamato monosódico puede resultar muy útil en este caso, ya que contiene sólo un tercio de la cantidad de sodio de la que contiene la sal de mesa y se emplea en cantidades mucho menores. Aunque el glutamato monosódico no es de por sí salado, el empleo de una cantidad pequeña en un producto con un bajo contenido de sodio puede hacer que el sabor sea tan bueno como el proporcionado por la sal.

Las investigaciones han mostrado que las personas piensan que las cantidades bajas de sal son mucho más aceptables cuando se añade una pequeña cantidad de glutamato monosódico.

El estudio evaluó las respuestas de las personas a diferentes versiones de un caldo claro, con y sin glutamato monosódico y con diferentes cantidades de sal. La línea punteada horizontal del gráfico muestra el nivel del umbral debajo del cual los participantes en el estudio encontraron que la sopa no era apetecible. Sin añadir glutamato monosódico, la sopa no se hizo apetecible hasta que la concentración de sal alcanzó el 0.75%. Sin embargo, con el glutamato monosódico, la sopa era apetecible a una concentración de sal de sólo 0.4%.

### Alimentos para las personas de edad avanzada

A medida que envejecemos, muchos perdemos la agudeza de nuestros sentidos. Este proceso comienza normalmente aproximadamente a los 60 años y se vuelve más notorio después de los 70 años. En consecuencia, la preferencia por algunos alimentos en las personas de edad avanzada puede cambiar y, a veces, estos cambios se traducen en una dieta de peor calidad o una ingesta insuficiente de alimentos. El glutamato puede ser de gran ayuda para la dieta de las personas de edad avanzada, al hacer que muchos alimentos sean más apetitosos y agradables.