

Alimentos del quinto sabor para equilibrar tu alimentación

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2014



Salado, dulce, ácido y amargo. Con seguridad todos estamos familiarizados con estos términos y somos capaces de identificarlos en una gran cantidad de alimentos; Pero, ¿sabías que existe un quinto sabor? Se llama umami y efectivamente forma parte del grupo de sabores básicos, junto con los nombrados anteriormente.

Aunque es menos conocido que sus pares y su degustación no se asocia con el término en cuestión, su identificación no es reciente.

Su nombre procede del japonés y viene a significar “sabor salado agradable”. Su descubridor, el nipón [Kikunae Ikeda](#), lo detectó en un caldo de algas en 1908 y se percató entonces de la estrecha relación ente dicho sabor y el glutamato o ácido glutámico.

Además, recientemente, según señala la nutricionista [Cynthia Sass en Health](#), un estudio de la revista American Journal of Clinical Nutrition ha concluido que el aminoácido en la forma de glutamato monosódico aditivo alimentario (MSG) actúa como un potenciador del sabor, estimulando el apetito durante la ingesta pero provocando la sensación de saciedad tras esta.

No obstante, su consumo como aditivo puede ser altamente perjudicial y acarrear numerosos efectos adversos.

Sin embargo, este sabor también se encuentran en numerosas comidas de forma natural.

La nutricionista señala [5 alimentos](#) umami ricos en nutrientes que, además de ser saludables y equilibrar la alimentación, pueden ayudar a comer menos.

Hongos

Su contenido graso es muy bajo -20 calorías por taza- y son una fuente vegetal de vitamina D, un nutriente clave en la relación con tasas bajas de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Además, también contienen antioxidantes que previenen el envejecimiento.

Las ostras y los champiñones, entre otros, se encuentran fácilmente en los supermercados y pueden convertirse en una comida deliciosa.

Lo ideal es consumirlos en cantidades pequeñas, ya que su abuso puede resultar indigesto.

Trufas

Aunque es de precio elevado, su potencial de sabor le da un toque especial a cualquier comida utilizando una cantidad ínfima. Contienen tres tipos de sustancias umami diferentes y puede usarse como aliño o en rodajas finitas acompañando cualquier otro alimento.

Té verde

La lista de beneficios del té verde es impresionante. Un consumo regular está asociado a un menor riesgo de obesidad, de padecer enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y osteoporosis. Al igual que los hongos, también posee propiedades antioxidantes y anti-envejecimiento.

Algas

Guiso de luche con papas cocidas

Aunque pueden consumirse en caldos, también es habitual comerlas en ensaladas, cocidas o acompañando otros alimentos.

El cochayuyo, el ulte o el luche son habituales en nuestro país, y tenemos también las algas nori, utilizadas para envolver el sushi.

Entre sus beneficios destaca la gran cantidad de calcio y vitaminas, su bajo contenido en grasas y su riqueza en fibras.

Además, el **yodo**, nutriente estrella de las algas, puede ayudar a regular la tiroides.

Tomates

El tomate es seguramente el más común de todos los alimentos acá descritos.

Aunque se puede comer crudos con ensalada o como acompañamiento de cualquier carne, la nutricionista señala que cocinarlos incrementa la producción de licopeno, un antioxidante relacionado con un menor riesgo de padecer enfermedades del corazón y cáncer, que ayuda además a retrasar el envejecimiento de la piel.

Fuente: El Ciudadano