

# Vinagre

## Vinegar

El vinagre es uno de los condimentos más usados en la cocina ya que proporciona a los alimentos a los que se les adiciona un sabor y un aroma particular. Se viene usando desde antiguo, tanto en la cocina como en la industria alimentaria, como excelente conservante ya que impide la proliferación de microorganismos, aumentando así la vida útil del alimento. En la elaboración del vinagre se suceden dos fermentaciones: alcohólica y acética. En primer lugar, ciertas levaduras, añadidas a los alimentos o que se encuentran presentes en el aire o en el propio alimento, transforman el azúcar de los alimentos en alcohol. Cuando estas bebidas alcohólicas se someten a una segunda fermentación, fermentación acética, las bacterias implicadas (acetobacterias) producen ácido acético además de otros

compuestos, la mayoría de ellos volátiles, dando como resultado el vinagre. El vinagre contiene habitualmente una concentración que va de 3% al 5% de ácido acético, los vinagres naturales también contienen pequeñas cantidades de ácido tartárico y ácido cítrico.

El origen del vinagre es una de esas afortunadas casualidades que nunca vienen indicadas en ningún documento histórico. Lo más probable es que su descubrimiento ocurriera hace unos diez mil años, coincidiendo con la llegada del vino, ya que el vinagre es el siguiente paso natural tras la fermentación alcohólica de éste. Durante los siglos anteriores a la perfecta producción del vino, gran parte de éste se convertía inevitablemente en vinagre. De hecho, el vino de Oporto francés de Orleans adquirió fama por su vinagre, en el siglo XIV, debido a la frecuencia con la que se daba este acontecimiento. Las primeras referencias escritas que se conocen sobre el vino y el vinagre datan de la medicina en Babilonia, alrededor del 5000 a.C. Las uvas, los higos y otras frutas mediterráneas también proporcionaron las sustancias fermentables de las que se obtuvieron diversos vinagres. Existen pruebas de que los arios y otras tribus nómadas del norte de Europa y Asia utilizaban manzanas para hacer una agria bebida fermentada. Durante muchos miles de años, el uso del vinagre se extendió a los fenicios, egipcios, griegos, romanos y, por lo tanto, al resto del mundo occidental. De este modo, diversos usos favorecieron el desarrollo de este singular líquido y el vinagre pronto se hizo indispensable como método para intensificar el sabor de alimentos y como sustancia para conservarlos, así como medio curativo y cosmético.

Se dice que la palabra vinagre deriva de las palabras francesas vinagre acre o «vinaigre». Sin embargo, si comprobamos el significado de la palabra «aigre» en francés antiguo descubriremos que su significado era «agudo», «intenso» o «penetrante», mientras que en latín, «acer» también significaba «intenso». Esto indica que el nombre de vinagre puede haber significado originariamente «vino intenso» en lugar de «agrio».

### Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.



## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Pequeñas cantidades de hierro y magnesio.

## Valoración nutricional

El vinagre es prácticamente acalórico (4 kcal/100 gramos de porción comestible) y bajo en nutrientes. No contiene vitaminas, aunque sí cantidades mínimas de hierro y magnesio.

Es un preservante natural y saludable de los alimentos. Resalta el sabor de las comidas, salsas y aderezos.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada de postre (3 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	4	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,4	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,6	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	99	3,0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	15	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	22	0,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	20	0,6	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	89	2,7	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	32	1,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	1	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0	0	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (VINAGRE). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.