

¿Qué es la sal?

Lo que denominamos comúnmente sal es cloruro de sodio y se añade a la comida por distintas razones. Se utiliza como conservante; potencia el sabor de las comidas; mejora la textura y cumple otras importantes funciones. Por ejemplo, la salazón es uno de los métodos de conservación de alimentos más antiguos que se conoce para la carne y el pescado.

La sal ha sido muy valorada a lo largo de la historia, concretamente el término "salario" proviene del pago que los romanos realizaban en forma de sal.

Fuentes de sodio

La sal de mesa no es la única fuente de sodio en nuestra dieta. Parte del sodio que consumimos se encuentra de forma natural en alimentos que tomamos habitualmente y que son necesarios para una correcta alimentación.

El contenido de sodio en los alimentos es variable, mientras que las frutas y hortalizas prácticamente no lo contienen, las carnes y pescados tienen algo más. Otra parte de la sal que consumimos la añadimos durante la cocción o en la mesa, y el resto proviene de un buen número de alimentos procesados.

El sodio también forma parte de otros compuestos, como el bicarbonato sódico, citrato sódico, glutamato sódico...



El sodio es un elemento químico necesario para el funcionamiento de nuestro organismo y su deficiencia o exceso puede causar problemas de salud. Una de sus funciones es ayudar a equilibrar los niveles de fluidos corporales, que ayudan a mantener una presión arterial normal y a que los nervios y músculos funcionen adecuadamente.

sumaSalud
VIDA ACTIVA + ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La Campaña Suma Salud está liderada por el Consorcio para la Información al Consumidor en Materia Alimentaria, integrado por la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB) y las asociaciones de consumidores UCE, UNAE, CEACCU, OCU, FUCI y CECU. Con esta campaña se pretende ofrecer información práctica sobre alimentación y actividad física, con el fin de mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Los contenidos de este folleto han sido aportados por las Profas. Dras. Rosa M  Ortega y Ana M  Requejo. Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid.

Actividad Enmarcada en la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Con la colaboración y financiación del MAPA.

FINANCIADO POR



CONVENIO MAPA/FIAB 2005



ACTIVIDAD ENMARCADA EN LA ESTRATEGIA NAOS DEL MISACO



La sal

DE FORMA SALUDABLE

sumaSalud
VIDA ACTIVA + ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Cuánta sal es saludable?

Diversos estudios aconsejan no superar los 5 gramos al día de ingesta de sal, que son equivalentes a 2 gramos de sodio. Sin embargo, las encuestas sobre consumo de sal indican que los adultos consumen aproximadamente unos 6-7 gramos al día, cantidad que se corresponde a 2,4-2,8 gramos de sodio. Teniendo en cuenta la ingesta que se considera adecuada, podemos concluir que la mayoría de la población debería reducir su consumo de sal.

Los requerimientos mínimos de sodio son muy inferiores al consumo habitual, por lo que es poco probable tener deficiencias en relación con este mineral, salvo que la persona tenga vómitos, diarrea, sude intensamente... y no reponga las pérdidas.

En concreto, cuando se hace ejercicio intenso, particularmente cuando hace calor, es importante reponer la sal y los fluidos eliminados durante la transpiración. En estos casos, las necesidades de sales se incrementan considerablemente (aunque las necesidades de líquido aumentan mucho más). De ser inadecuada la reposición de sales, podría producirse una deficiencia de sodio que llevaría a una disminución del volumen de líquido extracelular en el cuerpo, con alteración de la función cardiovascular, función nerviosa y muscular.

Problemas del exceso

El consumo excesivo de sal, junto con otros factores, está relacionado con la hipertensión, que es un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Es aconsejable, por tanto, controlar nuestro consumo de sal.

Las evidencias científicas disponibles indican que, en la mayoría de los casos, una alta ingesta de sal podría afectar negativamente a la presión arterial, mientras que un menor consumo se asocia con reducciones de la presión en individuos hipertensos y con disminuciones algo inferiores en individuos que no lo son. En cualquier caso, las modificaciones varían de unos individuos a otros, por influencias genéticas y en función de la edad.

El control del consumo de sal debe de ser considerado como parte de una alimentación y un modo de vida sanos. Hay otros factores que también juegan un papel importante en el control de la tensión arterial: mantener un peso saludable y aumentar la actividad física son factores esenciales. Diversos estudios han demostrado que la tensión arterial se puede reducir con una dieta equilibrada que incluya un consumo adecuado de frutas y hortalizas.

Por otro lado, la retención de líquidos (que podría verse favorecida por un alto consumo de sal) no tiene nada que ver con la obesidad, es un problema distinto, que debe ser consultado con el médico.

La información nutricional

En algunos productos envasados se especifica en la información nutricional de la etiqueta la cantidad de sodio que aporta el alimento. Para transformarlo en la cantidad equivalente de sal hay que multiplicar el valor del sodio por 2,5 (por ejemplo: 1,2 g de sodio equivalen a 3 g de sal).

Sin embargo, esta generalidad no es aplicable a algunos alimentos como las aguas envasadas, en las que el contenido en sal (cloruro sódico) está condicionado por el contenido de cloruros y sodio.



En este caso, el equivalente en sal sería 1 g (0,4 g de sodio x 2,5 = 1 g sal)

Recuerda que no todo el sodio presente en una comida proviene de la sal que se le añade, ya que hay alimentos que lo contienen de forma natural. También, hay que tener en cuenta el tamaño de las porciones de comida que uno ingiere para medir adecuadamente la cantidad de sodio.

Gazpacho

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL MEDIO	POR 100 G DE PRODUCTO
Valor energético	37,5 kcal (157 kJ)
Proteínas	0,7 g
Hidratos de carbono	4,6 g
de los cuales azúcares	4,1 g
Grasas	1,8 g
De las cuales saturadas	0,2 g
Fibra alimentaria	2,4 g
Sodio	0,4 g

Cómo moderar el consumo de sal

Para la población general bastaría con no excederse en la adición de sal de mesa, durante la preparación de los alimentos o antes de su consumo.

Para conseguir mayor reducción en el consumo de sal, especialmente en personas con predisposición familiar o que padecen ciertas patologías, como la hipertensión, se podrían tomar medidas adicionales:

EN LA TIENDA

- ❖ Conviene mirar la información nutricional de la etiqueta de los productos en los que aparece el contenido de sodio.
- ❖ Existen versiones de muchos productos con “bajo contenido de sal”.
- ❖ Puedes seleccionar productos con la inscripción “sin sal añadida”.
- ❖ Otra alternativa es comprar sustitutos de la sal como especias, hierbas aromáticas u otros condimentos.

EN CASA

Cocinar y comer en casa puede proporcionar una buena ocasión para controlar el consumo de sal. Pero recuerda que, incluso preparando la comida en casa a partir de ingredientes crudos, no significa necesariamente que ésta contenga menos sal que un producto similar ya preparado. Sin embargo, se pueden tener presentes algunos consejos:

- ❖ Intenta reducir la cantidad de sal utilizada cuando cocinas – hazlo gradualmente ya que tus papilas gustativas necesitarán algún tiempo para adaptarse al nuevo sabor de los platos.
- ❖ Si una receta exige que se reduzca la cantidad de caldo, añade el condimento después, en lugar de antes de la reducción.
- ❖ ¡Experimenta! A todos nos gusta la comida sabrosa. Puedes reemplazar la sal por otros condimentos. Inténtalo con distintas hierbas aromáticas como albahaca, orégano, romero o cilantro y especias como guindilla, jengibre, comino...
- ❖ Prueba la comida antes de añadirle sal en la mesa y, sólo si lo necesita, échale un poco.

EN EL RESTAURANTE

- ❖ Al elegir un plato, solicita al camarero que lo preparen con poca sal.
- ❖ Una vez que te traigan la comida, pruébala. Seguramente no necesitarás añadir sal; si crees que necesita más, añade sólo un poco.

No tienes por qué dejar de comer alimentos con alto contenido de sal, ya que todas las comidas tienen cabida en una dieta variada. Si consumes varios alimentos salados, reduce el consumo de sal en las demás comidas del día para conseguir mantener el equilibrio. Recuerda que el objetivo diario de consumo para adultos es el de limitar la ingesta a menos de 5 g de sal (2 g de sodio), media que se puede conseguir en unos cuantos días.

Nota: Estos son consejos generales para controlar tu ingesta de sal. Si eres hipertenso o tienes cualquier otro problema de salud, puede que tengas que seguir una dieta más estricta. Si tienes alguna duda, consúltala siempre con tu médico.

