



# SAL EN LOS ALIMENTOS



### PERFECTA PARA SUBIR LA TENSIÓN

Así es nuestra dieta. Tomamos el doble de sal de lo que recomienda la OMS.

### NO MÁS DE 5 GRAMOS DE SAL AL DÍA

Es lo máximo que deberíamos tomar. Y mejor si es yodada.

### 118 % MÁS DE SAL EN BOLLOS Y GALLETAS

respecto a 2010. La subida media en los 209 productos es de un 6 %

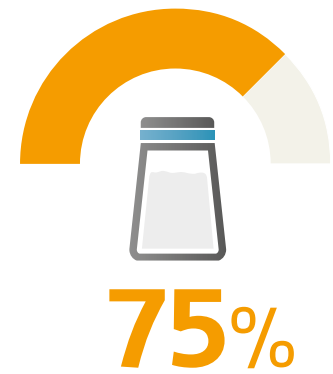
# Menos sal si son caseros

Los fabricantes se suelen pasar con la sal. Su presencia en los alimentos procesados ha aumentado un 6% de media desde 2010. Lo más sano es cocinar en casa.

Comer sin sal o con poca sal se asocia a personas enfermas o con problemas de hipertensión, cardíacos, de riñones... Pero todos necesitamos rebajar la sal en nuestra dieta. Los estudios realizados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) revelan que los españoles tomamos casi 10 g de sal al día, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el tope sean 5 gramos diarios, para la población general. No es cuestión de prescindir de la sal, porque necesitamos uno de sus ingredientes, el sodio, para muchas funciones vitales. Pero es importante que no nos pasemos. Un exceso perjudica nuestra salud porque los riñones no consiguen eliminarlo. Se acaba acumulando

en la sangre, lo cual atrae al agua e incrementa el volumen de sangre circulante. Cuando eso ocurre, el corazón necesita bombear más fuerte para mover la sangre, se eleva la presión sanguínea y se produce hipertensión arterial, entre otros problemas serios. La AESAN también señala que la mayoría del sodio que ingerimos (un 75 %) proviene de alimentos procesados por la adición directa que se hace en fábrica de sal o de conservantes o potenciadores del sabor que contienen sodio, como el glutamato sódico. Por eso nuestro estudio se ha centrado en estos productos. Como teníamos datos de 2010, hemos podido ver en qué casos los fabricantes han quitado o incorporado sal. Es lo que le contamos en este artículo,

*El exceso de sodio en los alimentos procesados es por las cantidades de sal y de algunos aditivos que les añaden*



de la sal diaria que consumimos viene de alimentos procesados

#### NUESTRO ESTUDIO

### Sal (o sodio) en 209 productos

- En 2010, analizamos más de 1.200 alimentos procesados para conocer cuánta sal añadida incorporan.
  - Ahora, hemos hecho una selección entre los que todavía se mantienen en el mercado y son más habituales en nuestra dieta. Son 209 en total, desde patatas fritas hasta sucedáneos de gulas. Hemos prestado especial atención al pan, porque no debe faltar en las comidas.
- Los nuevos datos, fruto de análisis recientes, nos permiten comparar con los de anteriores estudios y ver la evolución.



## Tres desmentidos

¿Le han dicho alguna vez que eliminar completamente la sal de la dieta es bueno, que la sal marina tiene menos sodio o que la única fuente de este mineral son los alimentos? Las tres son ideas falsas.



### EL SODIO ES IMPRESCINDIBLE

El sodio hace que entre agua en el interior de las células; ayuda a la transmisión de los impulsos nerviosos o la relajación de los músculos. Nos basta con 2 gramos de sodio al día.

### MARINA O DE MESA, UN 40% DE SODIO

Da igual que la sal sea de mesa, marina... Solo las sales "sin sodio", no llevan ese mineral, pero al llevar otros, su sabor cambia. Por ejemplo, el cloruro potásico tiene un regusto amargo, metálico.

### TAMBIÉN EN LOS MEDICAMENTOS

Los que contienen sodio no están obligados a decir cuánto. Donde más abunda es en los efervescentes o solubles. Por ejemplo, una ingesta diaria de 3 g de paracetamol efervescente puede suponer 2,3 g de sodio

> cuya moraleja está clara: cuantos menos alimentos procesados comamos, más fácil será controlar la cantidad de sal que consumimos.

## Fabricar con menos sal es posible (y necesario)

Tres trozos de pan al día o 150 g es lo que debiéramos comer a diario. Pero si el pan es de barra, resulta que también vamos a tomar 2,2 g de sal; ¡casi la mitad de la cantidad máxima recomendada de sal! Y lo más preocupante es que la barra de pan de ahora tiene un 16% más de sal que la de 2006. Es un paso atrás porque los fabricantes firmaron un convenio con la Administración para reducir de forma progresiva el porcentaje de sal en la elaboración del pan. En un estudio que publicamos en 2006, comprobamos que sí se había producido esa disminución: partían de un 2,2% de media, y se habían quedado en un 1,23%. Pero ahora han vuelto a ponerle más sal a la masa (vea el gráfico de la derecha). En cuanto al resto de productos estudiados, hemos comprobado que, respecto a 2010, hay bastantes mar-

## Cambios desde 2010 en 14 marcas

Hay una tendencia a la baja, aunque sigue sobrando sal en casi todas. Las marcas blancas son las que menos esfuerzo han hecho para reducir este ingrediente en sus alimentos.

Mostramos la evolución de 14 marcas para las que hemos podido comparar suficientes alimentos, ya que los han mantenido en el mercado desde 2010, pero en el estudio hemos investigado muchas marcas más.

LOS QUE + BAJAN

BAJAN ALGO

BAJAN POCO

SUBE



-34% Gallina Blanca

-21% Maheso



-17% Carretilla

-16% Palacios

-15% La Cocinera

-14% Buitoni

-13% Knorr



-9% Dia, Isabel

-8% Hacendado, Carrefour

-2% Alcampo, Grupo El Corte Inglés



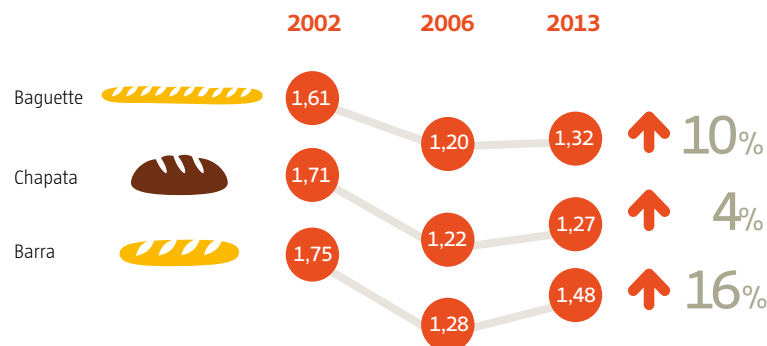
18% Casa Tarradellas

cas y grupos de alimentos que han bajado el contenido de sal. El rey de las rebajas es el atún claro en aceite vegetal de la marca Palacio de Oriente: ha pasado de un 1,23 a un 0,25% (una diferencia de un 80%). Pese a los descensos, en general, de media, se ha producido un incremento en la sal de un 6%. Y donde más se ha añadido desde 2010, con diferencia, es en las madalenas redondas de la marca Auchan, que antes tenían un 0,18% de sal y en el último análisis, un 0,80% (una diferencia de un 344%). Está claro que son productos en los que aún hay margen para quitar mucha más sal.

**Con 150 g o 3 rebanadas de pan casi llegamos a la mitad de la cantidad máxima de sal aconsejada para 1 día**

## El pan bajó pero vuelve a subir

En 2006 comprobamos que había bajado un 25 % respecto a 2002, gracias a un acuerdo entre los fabricantes y la AESAN. Ahora de media ha subido un 11 % y la barra de pan, algo más.



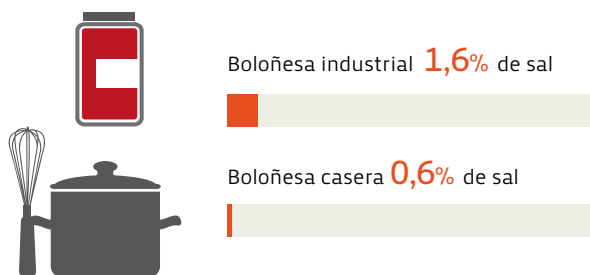
## Evolución de los contenidos en sal

	Porcentaje de sal		Evolución	Aporte de 1 ración	
	2010	Último estudio		respecto a la cantidad máxima recomendada (5 g)	
Croquetas y empanadillas	1,51	0,95	↓ 30%	11%	
Verduras congeladas y refrigeradas y legumbres en conserva	1,14	0,88	↓ 24%	10%	
Platos de arroz y pasta	1,50	1,08	↓ 22%	18%	
Caldos, cremas y sopas	4,91	3,94	↓ 21%	8%	
Tomate frito	1,31	1,05	↓ 20%	3%	
Latas de atún y mejillones	1,30	1,14	↓ 15%	3%	
Pizza refrigerada y congelada	1,49	1,23	↓ 14%	10%	
Queso fresco	0,73	0,63	↓ 11%	1%	
Pan de molde	1,25	1,14	↓ 6%	1%	
Patatas fritas	0,94	0,90	↓ 5%	7%	
Carnes y pescados refrigerados y congelados	1,21	1,19	↑ 2%	20%	
Sucedáneos de angulas	2,02	2,43	↑ 20%	10%	
Fuet y jamón cocido	2,22	3,80	↑ 69%	23%	
Bollos y galletas	0,41	0,77	↑ 118%	3%	

COMPARAMOS 2 SALSAS

UNA BOLOÑESA CASERA Y OTRA INDUSTRIAL

Un 38% menos de sal en la casera.



Ingredientes de la boloñesa casera para 4 personas (todos frescos, menos el tomate frito):

- 200 g carne de ternera y cerdo a partes iguales
  - Brik de tomate frito de 350 g (entre 1 y 2,4 % de sal)
  - 2 zanahorias
  - 1 cebolla
  - 1 diente de ajo
  - Aceite de oliva
  - Pimienta, tomillo y romero
- No hace falta echar sal, puesto que ya la lleva el tomate frito.

Coja la calculadora: la cantidad de sal por 100 g o 100 ml de producto es igual a la de sodio x 2,5



> En casa, alimentos frescos, especias...

Visto lo visto, mientras los fabricantes de alimentos procesados no cambien, es mejor que limite la frecuencia y la cantidad de estos productos en su dieta. En casa procure hacer casi todos los platos con alimentos frescos y aderece con la cantidad justa de sal. Solo algunos alimentos como el marisco y ciertas vísceras (hígado y riñones), de forma natural son ricos en sodio. Cuando tenga que comprar algún producto procesado, empiece a comparar en la tienda la cantidad de sal o sodio de las distintas marcas. Elija entre las que hayan utilizado menos en la fabricación. Si en la etiqueta solo aparece la cantidad de sodio por 100 g o 100 ml, para poder comparar necesitará la calculadora: sal = sodio x 2,5. Para evitar esta

complicación, todos los fabricantes deberían ofrecer información sobre el contenido de sal. En caso de que coma de restaurante con frecuencia, pida que le preparen los platos con menos sal; o si elige un primero o un segundo con salsa, que se la sirvan por separado. Así usted añadirá solo lo justo y minimizará el consumo de sal y también de grasa. En el momento de cocinar, pruebe a echar poca sal y a dar sabor a sus recetas con ajo, limón, especias y hierbas aromáticas. No existen reglas rígidas para su uso aunque la práctica nos indica que es aconsejable no juntar las que tienen aromas fuertes y ser moderados con las cantidades. Por ejemplo en el caso de especias exóticas como el jengibre y el curry, en una receta para 4 personas basta con usar una cucharada de café. Los aromas in-

tenso combinan mejor con otros más ligeros (hinojo, ajo u orégano). Los suaves, como el cebollino y el perejil se pueden usar a voluntad. Algunas hierbas, como el orégano, pierden con el calor sus propiedades, por eso deben añadirse al final de la cocción. ❤️



Alternativas a la sal, su influencia en la hipertensión, consejos para los que deben prescindir de este condimento en su dieta... Un completo informe a su alcance en [www.ocu.org/sal](http://www.ocu.org/sal)

[www.ocu.org](http://www.ocu.org)