

## la sal en nuestra dieta

### breve historia de la sal

La sal es el condimento más antiguo usado por el hombre. En la antigua China, en Egipto, en Etiopía, en Roma y prácticamente en todas las civilizaciones antiguas ya usaban la sal. Tan natural como esperar que se evaporara el agua de lagos salados o brazos de mar y recoger los cristales blancos que quedaban a la vista: la sal. Tan importante era su producción y comercialización, que la palabra actual "salario" proviene del latín "salarium": paga por sal o en sal que se hacía a los soldados. Los romanos desarrollaron un gran mercado imperial en torno a la sal. La usaron para conservar alimentos, sobre todo carnes y pescados (fue famosa la salsa llamada garum). La sal dió nombre a la "Route du Sel", o a la "Vía salaria" y era motivo de impuestos impopulares (por ejemplo la gabelle francesa) en muchos países. Hoy es un producto barato y fácilmente asequible por el consumidor.

### la sal y la salud

La sal se denomina científicamente cloruro sódico (NaCl). Está formada por varios minerales y en su estado original, es incolora o blanca. Su forma habitual son pequeños cubos. Está formada por cloruro y sodio. Junto con el potasio, intervienen activamente en la regulación de líquidos en el cuerpo humano, por su actuación en el proceso de introducción de nutrientes o expulsión de desechos en las células. (el sodio retiene y el potasio lo elimina). El sodio regula el equilibrio del agua y del pH del cuerpo, y ayuda al músculo cardíaco a contraerse. El cloruro es importante en el proceso de digestión y en la absorción de potasio. Son nutrientes que nuestro cuerpo no produce y, sin los cuales, no funciona.



El consumo de sal en España es elevado y esta práctica se asocia con la presencia de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Por eso, se recomienda no consumir más de 5 ó 6 gramos diarios de sal (6-8 según la OMS) pero consumimos más de esa cantidad.

Tienen un alto contenido de sal (o sodio) los embutidos, el queso, el jamón y muchos alimentos precocinados. Incluso muchos productos de pastelería y bollería incluyen pequeñas dosis de sodio (no hay más que leer la información nutricional de las etiquetas), por lo que es conveniente usarla en su justa medida en la cocina. Recordemos que muchos alimentos ya nos proporcionan sodio de forma natural: el pescado, la carne y en menor medida, las hortalizas. Incluso el agua embotellada que consumimos normalmente indica en su etiqueta si es baja en sodio. Pero tengamos en cuenta lo que nos dice el Instituto de la Sal (Isal): Es muy normal confundir sal con sodio; la sal es un ingrediente, un condimento, un alimento. El sodio es un nutriente, de forma que podemos afirmar que la sal es una fuente de sodio, pero el sodio puede estar presente en los alimentos de forma natural sin provenir de la sal. Como orientación, podemos considerar los alimentos con:

- Mucha sal: 1,25 gramos por cada 100 gramos.
- Poca sal: 0,25 gramos por cada 100 gramos.

Las etiquetas de los alimentos indican el contenido de sal mediante la expresión cloruro sódico o sodio. La cantidad de sal se obtiene multiplicando la cantidad de sodio por 2,5. Es recomendable controlar el consumo de aperitivos salados en los niños para evitar que se forme, desde la infancia, un patrón de consumo salado. Para reducir el consumo de sal en la comida se pueden utilizar hierbas y especias como condimento. En cualquier caso, no conviene utilizar el salero como norma.

Para consumo humano, es recomendable la sal yodada, pues realiza una función muy importante en la prevención de los Trastornos por Deficiencia de Yodo (TDI), que afecta fundamentalmente a la capacidad de síntesis del yodo por parte del tiroides. El vehículo que utiliza el yodo para su "transporte" por el cuerpo es la sal. Además, según la OMS, el yodo es esencial para el desarrollo intelectual. Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas. Algo parecido ocurre con el flúor. Añadido a la sal, es un método eficaz en la prevención de la caries (pero sin olvidar las medidas habituales de higiene bucodental).

### la sal en la alimentación

Utilizamos la sal para resaltar y potenciar de forma natural el sabor de los alimentos. Además de esta reconocida cualidad organoléptica, la sal es la base de uno de los cuatro

sabores básicos: el sabor salado. La sal que compramos debe estar etiquetada como “sal alimentaria”, “sal de mesa” o bien “sal de cocina”. Además, también están disponibles la “sal yodada” y la “sal fluorada”, enriquecida con estos nutrientes. Las presentaciones más habituales para el consumo son la sal fina y la sal gruesa y la más habitual es la sal marina ( Obtenida por la evaporación del agua de mar y posee además otros oligoelementos como el calcio, el magnesio y el manganeso), aunque podemos encontrar otros tipos de sal, como la flor de sal, la sal de apio, la sal ahumada la sal maldón, la sal kosher, la sal gonashio, la sal negra o black lava, la sal roja o red alae, la sal escamada o flacky sal o la sal rosa del Himalaya.

### a favor y en contra de la sal

- La capacidad de la sal como conservante y preservativo ha sido fundamental para el desarrollo humano a lo largo de la historia, ya que permitía la preservación de los alimentos.
- La sal actúa como aglutinante de otros ingredientes en los procesos alimentarios.
- La sal funciona como sustancia que permite controlar los procesos de fermentación de determinados alimentos.
- La sal se utiliza para dar textura a los alimentos y así hacerlos más agradables al tacto y visualmente más atractivos y apetitosos.
- La sal es un agente deshidratador y ablandador de muchas materia primas alimentarias.
- La relación habitual entre consumo excesivo de sal y la hipertensión y algunas enfermedades cardiovasculares.

**Fuentes:** “Come sano y muévete. 12 Decisiones saludables. Estrategia NAOS. AESAN (Agencia Española de Salud Alimentaria y Nutrición”. “Guía de la alimentación saludable. Senc (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria”. “La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid 2010”.

[breve diccionario de cocina](#)



[www.comofreirunhuevo.es](http://www.comofreirunhuevo.es)