

La sal común o también llamada sal *de mesa* se utiliza como conservante, para deshidratar alimentos, para enmascarar sabores desagradables, para facilitar la retención de agua o, simplemente, para hacer al alimento más sabroso.

La sal (sodio) es indispensable para la vida, pero también parece tener un efecto perjudicial para la salud si se consume en exceso. La sal debe controlarse porque un consumo excesivo afecta negativamente a la presión arterial y ésta provoca enfermedad cardiovascular (infartos cerebrales, infartos cardiacos).

Por otra parte, el abuso en el consumo de sal, presenta una asociación epidemiológica con otras enfermedades como la osteoporosis (mayor predisposición a fracturas óseas, especialmente en personas de edad avanzada), la litiasis renal (cálculos renales), o con determinados tipos de cáncer como el cáncer gástrico.



## Consumo recomendado de sal:

Aunque las necesidades diarias varían según la edad, sexo, peso, estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia), nivel de actividad física, estado de salud, etc. lo que parece claro es que nuestro cuerpo no necesita consumir cantidades elevadas de sal. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda para la población adulta en general con una vida sana y sin esfuerzos prolongados, el consumo medio de **5 g de sal al día**, lo que equivale a una cucharadita de sal llena (tamaño cucharita de café) o a 2 g de sodio al día, y que sea sal yodada para así garantizar el buen funcionamiento del tiroides..

En España la ingesta de sal y sodio supera con creces las recomendaciones saludables de ingesta. Los datos publicados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) indican que se ingieren 9,7 g de sal al día. El 20 % de la sal ingerida se añade en el cocinado-mesa, el 72 % de la sal ingerida proviene de alimentos procesados (sal oculta), especialmente: embutidos, pan y panes especiales, quesos, y platos preparados.

## Contenido en sal de los alimentos:

Podemos dividir la sal que consumimos en: Sal “visible” y sal “invisible”.

- La **sal “visible”** hace referencia a la sal añadida durante el cocinado y condimentado de los platos (20% del consumo total de sal).
- La **sal “invisible”** corresponde a la sal que proviene de los alimentos (**80% del consumo total** de sal). Dentro de esta sal se encuentra: la *presente de forma natural* en los alimentos, que corresponde a un 8-10% del consumo de sal total, y la *sal añadida en los alimentos procesados* (platos preparados, snacks, quesos, cereales...) que representa un 70-72% del consumo de sal en la dieta. Es interesante tener en cuenta esta clasificación porque esta sal añadida en los procesados al igual que la “visible” son las que se pueden reducir.

Hay que reseñar que hasta un 10% del sodio que ingerimos podría proceder del agua consumida, particularmente en los domicilios con descalcificador que frecuentemente utiliza cloruro sódico como parte del proceso de eliminación del exceso de calcio. Un caso particular también son las bebidas clasificadas como “dietéticas” o light, que contienen sacarina sódica y ciclamato sódico, o las bebidas “isotónicas”, publicitadas para compensar las pérdidas por sudoración tras la práctica de deporte intenso, y que no siempre se consumen bajo esta circunstancia.

## ¿Cómo saber cuánta cantidad de sal tiene un alimento que compramos?:

Los alimentos contienen cantidades variables de sal. En general se considera que el alimento contiene **“mucha sal”**: si aporta **1,25 g por cada 100 g**, o **“poca sal”**: si aporta **0,25 g por cada 100 g**.

Para conocer la cantidad de sal presente en los alimentos envasados y poder elegir así la opción más saludable, debemos **leer siempre el etiquetado nutricional**. Si en el etiquetado aparece referido el contenido en sodio del alimento, podemos calcular su contenido en sal multiplicando los gramos de sodio por 2,5\*.

\*Sal = sodio x 2.5 (es decir, contenido en sal de un alimento: multiplicar por 2,5 los gramos de sodio que indica la etiqueta).

Así pues, un alimento que contiene 0,19 gr de sodio por 100 gr, tiene de contenido de sal por 100 gramos:  $0,19 \times 2,5 = 0,475$  gramos. En este caso el producto tendría un contenido “medio de sal”.

En la siguiente tabla aparece un listado de alimentos de uso habitual que constituyen fuentes notables de ingesta de sodio.

Tabla. Alimentos de uso frecuente con alto contenido en sodio.

<b>Carnes</b>
Carnes saladas como bacon, salchichas, tocino, butifarra, patés, sobrasada, morcilla
Charcutería en general
Precocinados: Lasaña, empanadillas, canelones, pizza, croquetas
Extractos de carne, cubitos de caldo, sopas deshidratadas
<b>Pescados</b>
Salazones y ahumados: Bacalao, salmón, trucha, etc
Conservas (excepto las bajas en sal)
Precocinados y congelados: palitos de pescado, empanadillas, rebozados
Cubitos de caldo, extractos desecados, sopas deshidratadas
<b>Lácteos</b>
Quesos, excepto, los bajos en sal.
Mantequilla con sal
<b>Cereales/Pastelería/Tubérculos</b>
Pan, biscotes, pan de molde (excepto los bajos en sal)
Cereales de desayuno
Patatas fritas, snacks (ej: maíz frito)
Precocinados y congelados (ej: bases de pizza, masa para empanada, churros, etc).
Bollería industrial
Galletas
Pastelería comercial
<b>Verduras y hortalizas</b>
Conservas de verduras, purés y zumos de verdura envasados (Ej: gazpacho).
Precocinados rebozados
Cubitos de caldo o sopas deshidratadas vegetales
<b>Frutas/Frutos secos</b>
Aceitunas
Frutos secos salados: almendras, cacahuetes, avellanas, pipas de girasol
<b>Otros</b>
Agua mineral con gas
Salsas (mayonesa, ketchup, tomate frito, etc)
Y alimentos cocinados en conserva (ej: legumbres, pasta)

## Algunos consejos para reducir el consumo de sal en “el día a día”:

No olvidar: **CONSUMO MÁXIMO DIARIO 5 G DE SAL (REFERENCIA 1 CUCHARADITA DE TAMAÑO DE LAS DE CAFE).**

- No añadir sal a los alimentos, a los guisos, o a las ensaladas. Reemplazar el sabor con hierbas, especias, limón, vinagre, pimienta, ajo, etc.
- No echar sal mientras cocinamos, si no echarla mejor cuando ya te hayas servido y probado la comida.
- Elegir productos frescos siempre que sea posible: carne y pescado fresco, frutas y vegetales. Estos alimentos contienen poca sal.
- Evitar alimentos salados: frutos secos salados, aperitivos, embutidos, salchichas, alimentos enlatados, sopas de sobre, bollería comercial, quesos curados, salsas en sobre, etc.
- Cuando vayamos a la compra elegir las marcas de los productos que contengan menos sal, para ello debes leer siempre el etiquetado nutricional.
- Tener en cuenta que la cantidad de sal consumida va en relación con la cantidad de alimento ingerido, por tanto, no son los alimentos con más contenido en sal los que siempre van a aportar más sal a nuestra dieta. Así, si tomo mucha cantidad de un alimento con cantidad “media” de sal, terminaré por ingerir mucha sal.
- No es necesario dejar de comer alimentos con alto contenido en sal, simplemente reducir su frecuencia de consumo e intentar elegir la opción o marca que contenga menos. De esta forma se fomenta el consumo de alimentos con menos sal, presionando a la industria alimentaria a fabricar estos productos con menos sal añadida.

## Recomendaciones para reducir el consumo de sal “en la mesa”.

### En casa:

- Tomar con frecuencia alimentos pobres en sal (frescos, congelados) y reducir los ricos en sal como (embutidos, salazones, conservas, preparados y precocinados).
- No añadir sal en la elaboración del plato, sino cuando está terminado.
- Siempre que sea posible, para dar sabor sustituir la sal por otras especias.
- Lavar las conservas vegetales y legumbres antes de utilizarlas.

### En los restaurantes:

- Pedir que preparen tu plato con poca sal.
- Pedir siempre que sea posible alimentos frescos.
- Si elegimos platos con salsas, pedir que nos las sirvan a parte. Así añadiremos la cantidad deseada.