

LA SAL

Confederación de Consumidores y Usuarios -CECU-

15 Junio 2010



**CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS**

LA SAL

La sal es un producto común y de uso de diario en nuestro hogar que ha sido utilizado, a lo largo de la historia del hombre, como moneda, medicina, para conservar alimentos, a través del salado y curado pescado, verduras, carnes y quesos. En la cocina la sal se usa para mejorar el sabor de los alimentos porque intensifica y equilibra los sabores.

¿Por qué hablamos tanto de la sal?

Aunque la sal nos aporta nutrientes esenciales para nuestro organismo, constituyendo la principal fuente de sodio de nuestra dieta, su consumo debe hacerse con moderación dado el exceso de sodio afecta negativamente la presión arterial (hipertensión), la cual junto con otros factores, constituye un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Consejos para disminuir el consumo de sal

1. Cocinar con hierbas aromáticas y/o especias. Resaltan sabores haciendo menos necesario el uso de sal. También se pueden utilizar ajo, cebolla o jugo de limón para condimentar y realzar los sabores.
2. Al cocinar emplear más cocciones al vapor: se conserva mejor el contenido natural del sodio en origen del alimento, por lo que se acusa menos la necesidad de añadir sal.
3. Los alimentos frescos en su mayoría son bajos en sodio. Preferir aquellos de temporada, que estarán en su estado óptimo de madurez.
4. Cuando se sirvan los alimentos en la mesa, dejar el salero en la cocina. Así evitaremos añadir sal innecesariamente.
5. La mayoría de embutidos son ricos en sodio, por lo que se recomienda consumirlos de forma moderada
6. Algunos alimentos en lata, precocinados o congelados contienen mucho sodio, escoger aquellos alimentos en cuyo etiquetado diga “bajos en sodio” o “sin sal añadida”.
7. Algunos alimentos como los aderezos para ensaladas, quesos, pizzas, cereales de desayuno son ricos en sodio, aunque su sabor no nos parezca salado. Leer el etiquetado nutricional nos ayudará a escoger aquellos alimentos que contienen menos sodio.

¿Cuanto sodio hay en mis alimentos?



En el etiquetado de alimentos es frecuente encontrar la cantidad de sodio que contienen 100 g / 100 ml de alimento.

Para saber a cuanto sal equivale, hay que multiplicar el contenido de sodio por 2,5 y obtendremos los gramos de sal.

Cada gramo de sal, aporta 0,4 g de sodio aproximadamente.

De acuerdo con el Reglamento 1924/2006, referente a las declaraciones nutricionales, el etiquetado puede incluir las siguientes afirmaciones:

- **Bajo contenido de sodio/sal.** Se limita a los productos que no contengan más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal (0,3 g), por 100 g o por 100 ml. En el caso de las aguas minerales naturales, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.
- **Muy bajo contenido de sodio/sal.** Se trata de productos que no contienen más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal (0,1 g), por 100 g o por 100 ml.
- **Sin sodio o sin sal.** Solamente podrá declararse que un alimento no contiene sodio o sal, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal (0,0125), por 100 g.