

Beneficios de reducir el consumo de sal

- Mantenemos los niveles de tensión arterial, reduciendo así el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.
- Mejoramos la función de nuestros riñones, evitando la insuficiencia renal.
- Evitamos la deficiencia de calcio, y de esta manera la osteoporosis.
- Reducimos la retención de líquidos.
- Reducimos los problemas digestivos cotidianos, y prevenimos el cáncer de estómago.
- Prevenimos los ataques de asma.
- Perdemos peso con facilidad.

Para ser “salado”
no te hace falta la sal

De ti también depende

Prevención

La sal, en su justa medida



La sal (NaCl o cloruro sódico)

La sal (NaCl) común está compuesta por cloro (60%) y sodio (40%). Además contiene, en menor proporción, otros oligoelementos como el yodo, el magnesio, el potasio etc... que también son necesarios en el organismo.

Es vital para:

- Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el PH de la sangre.
- Regular los fluidos del cuerpo.
- Intervenir en el mantenimiento de la temperatura interna.
- Ayudar a que el cuerpo esté hidratado, introduciendo agua en el interior de las células.
- Ayudar a transmitir impulsos nerviosos y a la relajación muscular.

Sin embargo un consumo excesivo de sodio puede provocar efectos nocivos en nuestra salud. Su consumo diario no ha de exceder los 5g (cucharadita de café) en adultos.

El uso del salero no es la causa principal del exceso de sodio. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el 75 % de sodio en exceso proviene de alimentos ultraprocesados, lo que se conoce como "sal oculta".

Las bebidas y productos envasados o industrializados que frecuentemente consumimos pueden contener altas cantidades de sodio, tengan o no un gusto salado, como las gaseosas, helados, galletas rellenas, dulces, productos de pastelería y los embutidos. Lo utilizan como potenciador del sabor o conservante.

Recomendaciones

- Minimiza el consumo de productos procesados y ultraprocesados.
- Olvídate de la bollería y pastelería industrial.
- Si optas por algún producto procesado, fijate en que lleve la menor cantidad de sal posible.
- Te conviene saber que muchas veces, en la etiqueta aparecen los gramos de sodio. Si lo multiplicas por 2,5 sabrás la sal que contiene.
- Consumir sobretodo producto fresco: verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos crudos o tostados, cereales integrales, etc...
- Cuando cocines, hazlo al vapor o al horno y añade poca sal.
- Utiliza otro tipo de potenciadores del sabor como: la cúrcuma, el jengibre, la pimienta negra, el comino, la canela, el ajo, etc...
- La sal marina, por su sabor más fuerte, permite emplear menos cantidad para dar sabor a las comidas.
- Sustituir la sal por una de bajo contenido en sodio: aporta la mitad de sodio que la sal común.

Al sabor salado nos acostumbramos poco a poco, así que si lo reducimos de forma gradual, reeducarás tus papilas gustativas. Pasado un tiempo, realizando estos consejos, no echarás de menos la sal