



Por salud, menos sal

ALGO MÁS DE LA MITAD LOS 67 ALIMENTOS ELABORADOS ANALIZADOS, TODOS MUY COMUNES EN NUESTRA DIETA, CONTIENEN MÁS SAL DE LA QUE LOS EXPERTOS EN SALUD Y NUTRICIÓN CONSIDERAN CONVENIENTE

La sal es uno de los condimentos más populares y tradicionales de la cocina mundial, no en vano su consumo está generalizado y el inicio de su empleo como conservante de alimentos hay que datarlo hace muchos siglos. Procede de la extracción del agua del mar o de yacimientos subterráneos, y se compone de cloro y sodio, minerales esenciales que hemos de incorporar a nuestra dieta a través de los alimentos, dada la importancia de las funciones que desempeñan en nuestro organismo. El problema reside en que el consumo excesivo de sodio está sobradamente identificado como factor de riesgo de la hipertensión arterial, que deriva en situaciones de riesgo cardiovascular.

La presencia de sal en los alimentos se debe a dos funciones principales: realzar su sabor y conservar el alimento. Pero la industria alimentaria añade también a sus productos otras sustancias que contienen sodio, como los aditivos, ya sea con fines conservadores, estabilizantes,

a



emulgentes, espesantes y gelificantes, o como potenciadores del sabor o edulcorantes.

Pero deviene necesario incorporar una cantidad suficiente de sal a nuestra dieta, porque facilita la digestión, ayuda a mantener el nivel de líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos, la actividad muscular y la adecuada absorción de potasio, y, además, compensa las pérdidas producidas por el exceso de sudoración, vómitos y diarreas.

Sin embargo...

Las necesidades diarias de sal son pequeñas, unos 4 gramos de sal por día, lo que equivale a 1,6 gramos de sodio diarios (1 gramo de sal contiene 390 miligramos de sodio). La OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos de sal al día o, lo que es lo mismo, 2,4 gramos de sodio diarios. Para los niños de 7 a 10 años, el límite es de 4 gramos de sal diarios ó 1,6 gramos de sodio; y para los menores de 7 años,

los 3 gramos ó 1,2 gramos de sodio. El problema es que para atender a esta recomendación no sólo hay que controlar, y mucho, la cantidad de sal que el consumidor añade voluntariamente a la comida que prepara y consume, sino que debe evitar o consumir muy moderadamente los numerosos alimentos elaborados que son ricos en sodio, entre los cuales figuran buena parte de los que se han analizado para este número de CONSUMER EROSKI.

En nuestro país, los especialistas dan por cierto que cada persona consume de media entre 10 y 12 gramos de sal cada día, lo que representa prácticamente el doble de la dosis máxima recomendada por la OMS. Y quienes más saben de nutrición aseguran que tres cuartas partes de la sal que se consume proviene de alimentos elaborados, no frescos.

Es sabido que nuestra cultura alimentaria es demasiado salada, lo que redunda negativamente en la salud de la población. Por tanto, la mayo-



LA SAL SE AÑADE PARA REALZAR EL SABOR DE LOS ALIMENTOS Y ACTÚA TAMBIÉN COMO CONSERVANTE



PRODUCTO	MARCA	VALORES DECLARADOS		VALORES REALES		VALORACIÓN DEL ETIQUETADO
		Sal (%) (Cloruro sódico)	Sodio	Sal (g/100 g) (Cloruro sódico)	Sodio (mg/100 g)	
Filetes de anchoa de la costa del Cantábrico	La Mutrikuarra	No indica	No indica	14,67	5.770	
Filetes de anchoa del Cantábrico	De Nuestra Tierra	No indica	No indica	13,65	5.370	
Filetes de anchoa	Aldaz	No indica	No indica	13,26	5.210	
Jamón Trevelez Cumbre Fría	Noel	No indica	No indica	6,63	2.610	
Jamón curado	Navidul	No indica	No indica	5,14	2.020	
Jamón curado loncheado	Espuña	No indica	No indica	3,99	1.570	
Salchichas Junior	Oscar Mayer	No indica	No indica	5,72	2.250	
Salchichas Frankfurt	El Pozo	No indica	No indica	3,28	1.290	
Salchichas Frankfurt	Campofrío	No indica	No indica	2,75	1.080	
Chorizo recto Soria extra	Moreno Saez	No indica	No indica	4,55	1.790	
Chorizo extra Tradición	Revilla	No indica	No indica	4,48	1.760	
Chorizo Vela	Argal	No indica	No indica	3,92	1.540	
Aceitunas rellenas de anchoa Clásicas	La Española	No indica	1,16 g	3,59	1.410	Incorrecto ¹
Aceitunas rellenas de anchoa	Sarasa	No indica	No indica	2,34	920	
Aceitunas manzanillas verdes rellenas de anchoa	Torre de Plata	No indica	No indica	1,96	770	
Ketchup	Heinz	No indica	No indica	3,20	1.260	
Ketchup	Prima	No indica	No indica	3,19	1.250	
Ketchup	Orlando	No indica	No indica	2,83	1.110	
Jamón York	Noel	No indica	No indica	2,80	1.100	
Jamón York	Campofrío	No indica	No indica	2,34	920	
Jamón York	Argal	No indica	No indica	2,26	890	
Queso curado	Gamonal	No indica	No indica	2,80	1.100	
Queso curado	El Pastor	No indica	No indica	2,11	830	
Queso curado	Flor de Esqueva	No indica	No indica	1,60	630	
Aperitivos de maíz horneado	Rufinos	No indica	No indica	2,75	1.080	
Productos de aperitivo horneados	Tejitas Matarile	No indica	No indica	0,86	340	
Productos de aperitivo horneados: Gusanitos	Risi	No indica	No indica	0,79	310	
Paté de hígado de cerdo	La Piara	No indica	No indica	2,01	790	
Paté de hígado de cerdo	Apís	No indica	No indica	1,81	710	
Paté de hígado de cerdo	Mina	No indica	No indica	1,60	630	
Patatas fritas	Santa Ana	No indica	No indica	1,94	760	
Patatas fritas	Lays	No indica	0,7 g	1,91	750	Correcto
Patatas fritas artesanas en aceite de oliva	Santa Clara	No indica	No indica	0,96	380	
Copos de maíz tostados	Pascual	No indica	0,83 g	1,83	720	Correcto
Copos de trigo integral	Nestlé	No indica	0,5 g	1,17	460	Correcto
Copos de maíz tostados y azucarados	Kellogs	No indica	0,45 g	1,04	410	Correcto
Queso en lonchas "Sabanitas"	Hochland	No indica	No indica	1,73	680	
Queso en lonchas	El Caserío	No indica	No indica	0,05	20	
Queso en lonchas "Tranchetes"	Krafft	No indica	No indica	0,03	10	
Pizza	Palacios	No indica	No indica	1,42	560	
Pizza	Tarradellas	No indica	No indica	1,40	550	
Pan común		No indica	No indica	1,28	500	
Croquetas con jamón serrano congeladas	La Cocinera	No indica	No indica	1,17	460	
Croquetas de jamón congeladas	Findus	No indica	0,5 g	1,12	440	Correcto
Ensalada rusa con atún	Mizanor	No indica	No indica	1,14	450	
Ensalada rusa con atún	McSalad	No indica	No indica	0,92	360	
Ensaladilla rusa	Fruadesa	0,9 g	No indica	0,88	350	Correcto
Alubias con chorizo	Orlando	No indica	No indica	1,13	440	
Fabada asturiana	Litoral	No indica	0,33 g	0,90	350	Correcto
Fabada	La Asturiana	No indica	No indica	0,44	170	
Atún claro en aceite girasol	Rianxeira	No indica	0,62 g	1,09	430	Correcto
Atún claro en aceite vegetal	Calvo	No indica	0,67 g	1,00	390	Correcto
Atún claro en aceite vegetal	Isabel	No indica	0,5 g	0,03	10	Correcto
Pan de molde	Brook's	No indica	0,59 g	1,05	410	Correcto
Pan de molde	Bimbo	No indica	0,445 g	1,03	400	Correcto
Pan de molde	Panrico	No indica	0,43 g	0,96	380	Correcto
Lasaña boloñesa	Noel	No indica	No indica	1,01	400	
Lasaña boloñesa	Come a casa	No indica	No indica	0,99	390	
Lasaña boloñesa	Buitoni	No indica	No indica	0,76	300	
Galletas Marbú Dorada	Fontaneda	No indica	No indica	0,84	330	
Galletas Doradas al horno	Flora	No indica	0,3 g	0,52	200	Correcto
Galletas Doradas al horno	Yayitas de Lu	No indica	No indica	0,20	80	
Preparado alimenticio al cacao	Nesquik	No indica	No indica	0,41	160	
Preparado alimenticio al cacao	Cola Cao	No indica	No indica	0,19	70	
Sopa de sobre "Sopa Maravilla" 2	Knorr	No indica	No indica	0,09	34	
Sopa de sobre "Sopa de cocido" 2	Maggi	No indica	No indica	0,08	30	
Sopa de sobre "Sopa de verduras" 2	Gallina Blanca	No indica	No indica	0,08	30	

El consumo excesivo y continuado de sal puede resultar muy perjudicial para la salud. Se consideran alimentos con mucho sodio los que contienen más de 500 mg de este mineral cada 100 g de alimento (equivalente a un 1,3% de sal). En este análisis, de los 67 alimentos analizados, más de la mitad superaron esta proporción de sodio.

- (1) Etiquetado incorrecto: hace referencia exclusivamente a si la cantidad de sal o de sodio declarada es la correcta. Se ha estimado incorrecto cuando la cantidad de sal supera en un 20% a la indicada en su etiqueta.
- (2) Sopas de sobre: el contenido reflejado en la tabla hace referencia a 100 gramos de sopa ya elaborada tal y como la consumimos en el plato, y no a 100 gramos de polvos del sobre.

SI EL ABUSO EN EL CONSUMO DE SAL ES HABITUAL, LAS CONSECUENCIAS PUEDEN SER GRAVES PARA NUESTRA SALUD

ría de la gente debe reducir el consumo de sal, y lo óptimo sería que lo hiciera desde la más tierna infancia, educando el paladar desde un principio.

Por qué el consumo excesivo de sal es perjudicial

Cuando en un determinado momento nos pasamos con la sal, bien por comer veinte aceitunas o una lata entera de anchoillas en aceite o cien gramos de jamón curado, este exceso no trasciende de un modo inmediato en nuestra salud, debido a que en condiciones normales el superávit de sal es eliminado fácilmente por el organismo. No obstante, si el abuso en el consumo de sal se realiza de forma habitual o si el organismo se ve incapaz de eliminar ese exceso (y una de estas dos circunstancias, e incluso las dos, se dan en mucha gente), las consecuencias podrían ser muy graves para la salud. Y, por tanto, la primera medida a adoptar es reducir drásticamente el consumo de sal.

Procede ya describir con cierto detalle los efectos de un consumo excesivo y prolongado de sal: retención de agua, (con el consiguiente aumento de peso y con la exigencia planteada a corazón, hígado y riñones de manejar mayor volumen de líquido y trabajar por encima de sus posibilidades), aumento del riesgo de hipertensión arterial y empeoramiento de los síntomas asociados a enfermedades del corazón, hepáticas y renales. Además, fumadores, diabéticos y obesos ven agravada cualquier disfunción del organismo; el consumo excesivo de sal se ha asociado también a enfermedades tan graves como el cáncer de estómago y la osteoporosis (un alto consumo de sal aumenta la excreción de calcio por la orina, lo que favorece la desmineralización del hueso).

Sal y alimentos

La mayoría de los alimentos frescos no contienen sal, si bien algunos presentan sodio de forma natural; es el caso de las vísceras, como riñones e hígado, o el marisco. Pero la mayor parte de sodio que ingerimos se encuentra en los alimentos procesados -ya por la adición específica de sal, ya por la de aditivos que contienen sodio-, por lo que antes de comprarlos conviene comprobar cuánta sal contienen. Y sería muy sencillo hacerlo si figurara este dato en su lista de ingredientes o en la información nutricional. Porque es frecuente que no figure en los etiquetados. La causa es evidente: todavía no es obligatorio informar de ello, salvo cuando los alimentos no aludan de modo destacado a la sal ("bajo en sal", por ejemplo) en sus etiquetados. Pero no es suficiente con conocer el contenido en sal, ya que algunos aditivos, como el glutamato monosódico E-621 (potenciador del sabor, cuya presencia en los alimentos puede ser de hasta 10.000 ppm, partes por millón) contienen mucho sodio, lo que puede hacer elevar de forma significativa el contenido en este mineral del alimento. Este aditivo es muy común en aceitunas rellenas o con sabor a anchoa, croquetas de jamón, sopas de sobre, gusanitos, pizzas, cubitos de caldo y salchichas, entre otros muchos productos.

¿Cuánto es mucha sal?

Se ha determinado la cantidad de sal y sodio que contienen 67 alimentos procesados, entre los cuales figuran embutidos, cereales de desayuno, patatas fritas, anchoas en conserva, queso curado y en



LA CANTIDAD DE SAL, EN LA ETIQUETA

Sólo 15 de los 67 alimentos estudiados indicaban la cantidad de sal o sodio que contenían, lo que sólo puede interpretarse negativamente: estando como está el consumo excesivo o muy frecuente de sal vinculado directamente a enfermedades graves, parece exigible que el contenido en esta sustancia esté claramente indicado en la etiqueta de los alimentos. El consumidor necesita información precisa y veraz para elegir conforme a sus expectativas y necesidades. De los quince que proporcionaban información, nueve demostraron en laboratorio un contenido real en sodio similar al indicado y en cinco fue incluso inferior al declarado; sólo en uno (aceitunas rellenas de anchoa La Española), la cantidad de sodio (1.410 mg/100 g) fue superior a la declarada (1.160).

lonchas, atún en aceite vegetal, soluble de cacao, galletas, pan de molde, ketchup, alubias de lata, ensaladilla rusa, lasaña congelada, pan común, salchichas, croquetas de jamón congeladas, productos de aperitivo, sopas de sobre, paté de cerdo, aceitunas rellenas de anchoa y pizzas refrigeradas. Y en los pocos productos que declaraban el contenido de sal y/o sodio, se comparó éste con el contenido real.

Se consideran alimentos con una cantidad elevada de sodio aquellos que presentan más de 500 mg por cada 100 g de alimento, equivalen a un 1,3% de sal. Por tanto, los alimentos con más de un 1,3% de sal deberían ser evitados o consumidos de forma muy ocasional por quienes deban seguir una dieta baja en sodio. Y, con el fin de evitar futuros problemas de salud en el futuro, sería recomendable que las personas sanas moderaran también el consumo de alimentos con más del 1,3% de sal.

Resultados del análisis

En este comparativo, 35 de los 67 alimentos analizados superan, algunos de ellos muy holgadamente, los 500 mg de sodio cada 100 gramos de alimento. Se trata de las tres muestras de filetes de anchoa en conserva (tenían diez veces más sodio de lo establecido como máximo conveniente), las tres de jamón curado (entre tres y cinco veces más que ese límite de 500 mg de sodio por 100 gramos de alimento), todas las salchichas Frankfurt (entre el doble y cuatro veces más), los tres chorizos (más del triple de sodio de lo aconsejado), las aceitunas rellenas de anchoa (entre 770 y 1.400 mg), los tres ketchup (entre 1.100 y 1.250 mg), las tres muestras de jamón York (en torno al doble de sodio de la cantidad tenida por saludable), los tres quesos curados (entre 630 y 1.100 mg), uno de los tres aperitivos de maíz (1.080 mg), dos de las tres muestras de patatas fritas (en torno a 700 mg), una de las tres muestras de

cereales de desayuno (copos de maíz tostados: 720 mg), los tres patés de hígado de cerdo (entre 600 y 800 mg), uno de los quesos en lonchas (cerca de 700 mg), las dos pizzas, si bien las dos superaban en muy poco el límite de esos 500 miligramos de sodio cada 100 gramos de producto, y el pan común, que llega a 500 mg de sodio por cada 100 gramos de alimento.

Los productos menos salados del análisis fueron las tres sopas de sobre (ya una vez elaborada la sopa, tenían en torno a 30 mg/100 g), una de las tres marcas de galletas (80 mg) y los dos preparados alimenticios solubles de cacao: uno de ellos contenía 70 miligramos y el otro 160 miligramos de sodio cada 100 gramos.

Puede sorprender que no siempre los alimentos más ricos en sodio son los tenidos por más salados. Tal es el caso del jamón cocido, salchichas, ketchup, lonchas de queso, cereales de desayuno o el paté, que contienen demasiado sodio y forman parte de la dieta habitual de mucha gente. Quien consume 100 gramos de jamón curado, sólo con esa ingesta ya ha superado la cantidad máxima diaria de sodio recomendado. Y consumiendo cien gramos de una de las muestras analizada de productos de aperitivo (maíz Rufinos, que tenía 2,75% de sal y 1.080 miligramos de sodio cada 100 gramos), un niño de menos de 7 años habría incorporado a su organismo casi todo el cupo la sal que le corresponde ese día, porque no debería superar los 1,2 gramos de sodio, cuando cien gramos de este aperitivo de maíz de Rufinos aportan 1,1 gramos.

El Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad), y en relación con el sodio, ha desarrollado campañas con el apoyo de consumidores y de profesionales de la dietética y la nutrición dirigidas a la industria alimentaria. Se ha llegado al acuerdo de que ésta reduzca los altos niveles de sodio en sus alimentos dada su grave repercusión en la salud de la población. ◀

Reducir el consumo de sal, una decisión muy sabia

Todos deberíamos controlar la ingesta de sal, porque tendemos a abusar de ella. Pero deben limitar especialmente su consumo quienes padecen hipertensión o mayor riesgo de problemas cardiovasculares. El gusto por la sal es adquirido y, por ello, a medida que se ingiere menos sal, la preferencia por lo salado también disminuye. Por ello:

- + **Coma más alimentos frescos, contienen menos sodio.**
- + **Reduzca drásticamente el consumo de los más ricos en sodio.**
- + **Ojo con el pan, es una fuente considerable de sal. Una opción alternativa es el pan sin sal.**
- + **Cocine los alimentos sin apenas sal y deje que cada comensal agregue la cantidad que desee al final.**
- + **Limite el empleo de salsas como mayonesa, mostaza, salsa de soja o ketchup, y sustitúyalas por guarniciones con menos sal: pimientos, patatas, verduras...**
- + **Si se come fuera, pida que le sirvan comida con poca sal, y que las salsas y aderezos se presenten aparte.**
- + **Recorra a las cocciones al vapor: al no haber un medio con el que el alimento entra en contacto, se conserva mejor el contenido natural del sodio en origen del alimento y se acusa menos la necesidad de añadir sal.**
- + **Utilice hierbas y especias para condimentar sus platos. Si se emplea aceite de oliva virgen y vinagre, se encubre un poco la falta de sal.**
- + **Tenga siempre a mano productos bajos en sodio.**
- + **Emplee sal de bajo contenido en sodio (contiene la mitad de sodio que la sal común), sal de cloruro potásico (carece de sodio y se ha de emplear tras el cocinado, porque si no, se vuelve amarga) o la sal marina que, por su sabor más acentuado que la sal común, permite emplear menor cantidad para sazonar las comidas.**