

Sal, el condimento en cuestión

Perjudicial en exceso y, sin embargo necesaria para muchas funciones fisiológicas, las más recomendables son la yodada y la hiposódica

Alegrar la comida a golpe de salero es un gesto tan cotidiano y popular como el de pellizcar el pan antes de empezar a comer. Ni pimienta, ni especias ni hierbas aromáticas. La sal es el condimento estrella en nuestro país. Una pizca para aliñar la ensalada, otra para potenciar el sabor de un guiso, una más para resaltar el gusto de un filete, la que viene "de serie" en el embutido, en el aperitivo de patatas... Y así hasta llegar a los cerca de 10 gramos de sal que según un estudio de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) consumen de media cada día los españoles, el doble de los cinco gramos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero es que la veneración del hombre por la sal viene de lejos y su importancia a lo largo de la historia ha quedado incluso reflejada en nuestro lenguaje. Usamos de forma metafórica la sal en nuestras expresiones cuando decimos, por ejemplo, que una persona es sosa, si le falta "algo" que consideramos esencial o todo lo contrario, que le sobra gracia y donaire cuando tiene mucho salero. La palabra salario, por su parte, proviene de la antigua Roma, cuando los soldados y oficiales cobraban con sal en vez de con dinero. Algo no exclusivo de los romanos, ya que en muchas

culturas la sal ha sido equivalente al dinero. Y es que hoy en día la sal es un condimento al alcance de cualquiera (y con un precio más que democrático), pero no siempre ha sido así: los seres humanos han realizado grandes esfuerzos para adquirirla. ¿Su poder? La capacidad de este mineral de conservar alimentos perecederos, como la carne, el pescado o la leche (para elaborar queso). Ello permitía almacenar comida durante mucho tiempo, garantizando un aporte suficiente de energía y nutrientes a lo largo de todo el año.

Hoy en día, curiosamente, mientras las autoridades diseñan estrategias de salud pública con el objetivo de disminuir el consumo diario de sodio (componente esencial de la sal) por las consecuencias que conlleva el exceso de este mineral en nuestra dieta, el mercado seduce al consumidor con un amplio abanico de sales. En estos momentos, la elección no se reduce a la sal fina o la gruesa. Sal del Himalaya, Maldon, Flor de sal, de Bretaña, ahumada, negra, escamada, sal de hierbas y un largo etcétera de términos para nombrar al viejo y conocido cloruro sódico, la sal de mesa común. Para no perderse en este mar de términos, con sus distintas propiedades y usos recomendados nace esta Guía de Compra.



CUESTIONADA, PERO NECESARIA

Quien más y quien menos conoce la teoría de que el exceso de sal continuado en la dieta no es inocuo; al revés, pasa factura y muy cara. La relación entre el consumo excesivo de sal y el aumento del riesgo de sufrir hipertensión arterial está más que demostrada por estudios científicos y ensayos clínicos. Los datos no dejan lugar a dudas: cada año fallecen en España 124.000 personas (la tercera parte del total de fallecidos) por enfermedades cardiovasculares, una de cada veinte está directamente relacionadas con la hipertensión. La reducción de la ingesta de este condimento podría evitar esta situación. La sal -la que añadimos nosotros mismos al plato y la que ya viene incorporada en un sinfín de alimentos procesados o no- da sabor pero resta años de vida. Pero hay algo a nuestro favor: el gusto, con el tiempo, acaba habituándose y a la larga la sensación de que la comida con menos sal resulta insípida, desaparece.

No obstante, reducir el consumo de sal no debe significar eliminarla de la dieta. El ser humano necesita consumirla de una manera regular pa-

ra mantener un buen número de funciones fisiológicas: ayuda a mantener el nivel de líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos, la actividad muscular y la absorción de potasio, facilita la digestión y compensa las pérdidas originadas por exceso de sudoración y por vómitos o diarreas. En adultos, la cantidad de sal diaria recomendada no ha de superar los 5 gramos, 3 gramos en los niños menores de siete años y 4 gramos para quienes tienen entre siete y diez años.

SU LUGAR EN LA DIETA

Salvo si la sal está enriquecida en vitaminas o minerales, su aporte en nutrientes distintos al sodio es prácticamente nulo. La sal es en definitiva, sodio. A modo de ejemplo, para cubrir las recomendaciones de ingesta de calcio (un mineral con presencia escasa en la sal), habría que tomar más de 250 cucharaditas de sal al día. Ahora bien, las sociedades de endocrinología y nutrición españolas, así como el Ministerio de Sanidad insisten desde hace años en adoptar la sencilla medida de sustituir la sal normal por sal yodada (si se padece una enfermedad tiroidea se debe consultar al endocrino antes de adoptar esta medida). El yodo es un nutriente muy presente en el agua de mar, en el suelo y en las rocas. Se encuentra en pescados, mariscos y ciertos vegetales. Es muy importante porque está presente en una hormona del tiroides que afecta al control del crecimiento y a otras funciones metabólicas. Es muy difícil cubrir con la dieta las recomendaciones de ingesta de este nutriente (sobre todo en el embarazo y en la infancia). Sin embargo, hoy en día, se debate sobre si el yodo es deficitario entre la población española o no. Hay indicios de que la leche (por el pienso enriquecido que toman algunas vacas o por las soluciones que se emplean para su limpieza) aporta yodo a nuestra dieta. No obstante, la OMS, con el fin de prevenir la carencia de yodo, sigue recomendando el uso de sal yodada para el consumo humano.

■ La cantidad de sal diaria recomendada no ha de superar los 5 gramos



Otras sales, con denominaciones como marina, Maldon, ahumada, gorda, en escamas, negra, flor de sal o de especias contienen por definición muy poco yodo, salvo si en la etiqueta indica de forma expresa que el producto se ha enriquecido con él (una práctica nada habitual). La sal yodada, por su parte, contiene una cantidad controlada y segura de este mineral. Una excepción a esta consideración sería la sal con algas. El contenido en yodo de estas plantas puede ser muy elevado. De hecho, se estima que el consumo frecuente y continuado en el tiempo de algas puede suponer un riesgo de sufrir ciertas patologías tiroideas.

La poca sal que tomemos conviene que sea yodada para evitar deficiencias de yodo. Para cubrir nuestras recomendaciones de yodo con sales distintas a la sal yodada deberíamos tomar en un día el equivalente a 114 cucharaditas de sal, cifra incompatible con la vida. Sin embargo, con menos de una cucharadita de sal yodada (2,5 gramos) se cubren las recomendaciones de ingesta de yodo de un adulto. Las recomendaciones para embarazadas y lactantes son más altas, por eso se les suele aconsejar que tomen un suplemento de yodo.

En el mercado hay otras sales enriquecidas en nutrientes, tales como flúor, magnesio, calcio o fósforo. Lo cierto es que, salvo una recomendación expresa de un profesional sanitario, no tiene mucho sentido incluirlas en nuestros menús. Mientras que está muy bien documentada la utilidad de la sal yodada, los beneficios del consumo de sal enriquecida en otros nutrientes tiene menos sustento científico.

Las sales hiposódicas (con un contenido reducido en sodio), o ligeras, ambas diseñadas para personas con hipertensión, son otras opciones disponibles. Pero conviene no ser indulgentes con su consumo: basta añadir un poco más de esta sal para igualar el contenido en sodio que

Consejos para reducir su consumo

Todos, sin excepción, deberíamos controlar el consumo de sal, en especial quienes padecen hipertensión o mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. El gusto por la sal es adquirido y, por ello, es posible modificarlo y educarlo. A medida que se ingiere menos sal, la preferencia por lo salado también disminuye. Para ello, pueden servir las siguientes sugerencias:

- > Comer más alimentos frescos sin procesar ya que contienen menos sodio.
- > Cocinarlos sin sal y que sea cada comensal el que agregue la cantidad a su gusto.
- > Cocinar los alimentos al vapor: al no haber un medio con el que el alimento entra en contacto, no hay cesión de sustancias y se conserva mejor el contenido natural del sodio del alimento.

- > Utilizar hierbas y especias para condimentar los platos. Conviene revisar el etiquetado ya que muchos de estos preparados también incluyen sal. Con aceite de oliva virgen y vinagre se encubre en parte la falta de sal.
- > La sal marina tiene un sabor más fuerte, con menos cantidad es posible dar sabor a las comidas.
- > Sustituir la sal por una de bajo contenido en sodio: es la que menos cantidad de sodio aporta
- > Reducir la ingesta de alimentos procesados y, en su caso, consumir preferentemente los que tengan menos sodio (fundamental leer las etiquetas nutricionales).



■ Solo el 15% de la sal que tomamos proviene del salero

habríamos consumido con una normal. Existe, además, una sal con un 0% de sodio. Su sabor salado proviene de un potenciador del sabor (ácido glutámico, E-620). De nuevo, es necesario recordar que la ausencia de sal no significa que este condimento pueda usarse con total libertad: está documentado que los potenciadores de sabor pueden alterar a largo plazo los receptores linguales de sabor, lo que alteraría nuestras preferencias dietéticas hacia alimentos menos sanos.

En lo que respecta al resto de sales que encontramos en el mercado, las diferencias nutricionales son mínimas. Los factores que las distinguen entre sí son el sabor, la granulometría -tamaño del grano-, el color o la solubilidad. La procedencia del mineral, bien se extraiga por evaporación del agua del mar (sal marina), lagos salados o de depósitos fósiles tierra adentro (sal mineral), su posterior tratamiento y procesado dan lugar al variado abanico de sales del mercado.

OBJETIVO: 5 GRAMOS AL DÍA

Una cucharadita de sal contiene unos 2,5 gramos de sal. No obstante, del total que ingerimos (unos 10 gramos), se ha calculado que solo el 15% proviene del salero, la que añadimos de forma voluntaria a los alimentos, sea para cocinarlos o para consumirlos una vez en la mesa. Del resto, el 10% corresponde a la sal presente de forma natural en los alimentos

(huevos, carnes, pescados, lácteos...) mientras que el 75% proviene de alimentos manufacturados a los que el fabricante ha añadido sal en su proceso de elaboración. Es la conocida como "sal oculta", es decir, sal que consumimos sin añadirla de forma voluntaria en nuestra dieta. El consumidor puede controlar su ingesta y lo hará mejor si conoce los datos y opta, por una parte, por reducir la sal que utiliza y, por otra, por elegir alimentos procesados o menús que aseguren poca cantidad de sal.

Para asegurar hábitos alimentarios correctos, conviene revisar la etiqueta de los alimentos donde se indica el contenido en sal. Vale la pena hacerlo a menudo, ya que muchísimos alimentos (incluso especias) contienen grandes cantidades de sal añadida. Por ejemplo, si la etiqueta de una lata de atún en escabeche informa de que sus 100 gramos contienen 0,59 g de sodio, esto significa que contiene 1,47 gramos de sal. Sanidad considera que un alimento tiene «mucho sal» cuando iguala o supera 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento, y que aporta «poca sal» (es la situación ideal) cuando tiene 0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento.

Lo segundo que conviene tener claro es qué alimentos tienen más sal y cuáles menos. La mayoría de alimentos frescos y crudos no contienen sal o su presencia es ínfima: los alimentos vegetales como la fruta y la verdura son sosos, más que la carne, el pescado o los huevos, que contienen algo de sal al natural, aunque una cantidad poco relevante. Pero si bien en su preparación precisan sal, está comprobado que si se reduce la condimentación de manera gradual, el paladar se acostumbra. Una tortilla sin sal no resultará insípida para quien no la recuerde en su punto de sal. ¿Cuántas personas han notado que el pan ha reducido en



casi un 30% la cantidad de sal en los últimos años y hoy es el menos salado de la Unión Europea? Estos sacrificios, poco a poco, se normalizan e introducen en el hacer doméstico y cotidiano. De esta forma, amplían el porcentaje que podrá cubrirse fuera de casa o con productos preparados. La sal oculta de los alimentos elaborados es la más difícil de esquivar.

UNA A UNA

Sal común o natural: hace referencia a la sal, sin determinar su procedencia, es decir, sin indicar si es marina (obtenida por evaporación del agua de mar) o una sal de roca o mineral (extracción de la sal de depósitos rocosos o geológicos de sal).

Sal yodada: sal a la que se ha añadido yodo en su composición. Su consumo está indicado para prevenir deficiencias de este mineral en nuestras dietas. Sus usos son los mismos que los de la sal común: salar cualquier tipo de alimento ya sea en crudo, como ensaladas, o cocinado como puede ser un cocido, guisos, etc. También se puede utilizar en elaboraciones más complejas como panes, pastas italianas o salazones varios. El Ministerio de Sanidad español recomienda el consumo de esta sal para toda la población.

Flor de sal: es la primera capa cristalina que se forma en la superficie de las salinas, mientras que se evapora el agua. El éxito de esta sal radica tanto en su apariencia cristalina (se trata de un cristal redondeado) como en su textura crujiente y ligeramente húmeda, pero sobre todo en sus tonos violetas. Es una de las sales gourmet por excelencia. Se recolecta de forma artesanal.

Sal del Himalaya: a diferencia de la sal marina, se trata de una sal que proviene de las rocas de las montañas de Pakistán, a unos 300 kilómetros del Himalaya. Las rocas provienen de estratos ecológicos sedimentados por millones de años. Su color es distinto dado que contiene más hierro (pero insuficiente como para cubrir los requerimientos nutricionales) y su sabor es más amargo.

Sal ahumada: se trata de sal elaborada mediante un proceso de ahumado, y que se recomienda para macerar alimentos o para ahumar pescados, dado su característico sabor intenso.

Sal Maldon o en escamas: procede de finas capas de sal que se forman en los bordes del estuario del río Blackwater, en el municipio de Maldon (Inglaterra). Suele formar unos cristales en forma de escamas (a veces se la denomina sal en escamas por esta razón). Es el toque final decorativo y crujiente de muchos platos de carne y pescado.

Sal hiposódica y ligera: ambas son condimentos con menos cantidad de sodio. La hiposódica tiene un contenido reducido en sodio (un mínimo de reducción del 10%) gracias a la sustitución de parte del cloruro sódico por cloruro potásico. Está indicadas para personas con hipertensión arterial. Son más recomendables si están enriquecidas en yodo. En el caso de la sal ligera, la reducción de su contenido en sodio debe ser igual o superior al 30%.

Sal marina: se obtiene por evaporación del agua de mar. Según su tamaño de grano puede ser fina o gorda. Es preferible emplear la gruesa para la preparación de pescados, mariscos o carnes a la plancha o a la parrilla.



SUGERENCIAS DE COMPRA

Para controlar la tensión

Quienes padezcan hipertensión o mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares deben tener un especial cuidado con el consumo de sal. Además de intentar reducirlo han de seleccionar aquellos alimentos que menos sodio aporten y “frenarse” con el salero o elegir sales con contenido reducido en este mineral. EROSKI Sannia cuenta con una sal hiposódica. Tiene un contenido en sodio un 66% inferior a la sal común. El consumo diario recomendado de sodio no debe ser superior a los 2,4 gramos (1,6 gramos en el caso de los niños). Se puede cocinar y sazonar la comida con sal hiposódica EROSKI Sannia del mismo modo y en la misma proporción que con la sal común. Otra propuesta es la sal ligera, con menos sodio, como la sal ligera de marca Costa.

❖ **Precio envase (60 g y 90 g):**
entre 1,75 y 1,95 euros.



Para uso común

Probablemente, si preguntamos qué tipo de sal se emplea en su hogar, muchos consumidores no sean capaces de dar más detalle que el de indicar si se trata de fina o gruesa. El desconocimiento acerca de las propiedades y opciones más saludables a la hora de elegir este condimento es amplio. Como lo son los esfuerzos de las autoridades por recomendar el uso de la sal yodada frente a otros tipos para equilibrar el déficit de yodo, mineral fundamental para embarazadas y en las distintas etapas de crecimiento, entre nuestra población. La sal yodada EROSKI o la de la marca Costa son dos opciones que podemos tener en cuenta.

❖ **Precio envase (1 kg):**
entre 0,57 y 0,21 euros.



Para probar nuevos sabores

La sal en escamas y las flores de sal son las que más oportunidades brindan a la hora de innovar en la cocina. Son varias las combinaciones de sal y otros alimentos y sabores que se encuentran disponibles en el mercado. Son sales muy aromáticas, persistentes en el olor y con sabor intenso. Su hábitat natural se encuentra en los pescados y carnes a la brasa o parrilla. Su finalidad es matizar los sabores finales del plato, esto es, no se cocina con este tipo de sales, se agregan cuando los alimentos ya están calientes. Así el aroma y sabor son más pronunciados. La escamas de sal al limón de Marysalt están indicadas especialmente para elaborar pescados y mariscos a la plancha o para dar toques de frescor a ensaladas con mejillones o langostinos. De la misma marca, las flores de sal con boletus (con marcado sabor a este hongo) se complementan muy bien con platos de carne a la plancha, como solomillos o foie, o para aromatizar paellas y arroces caldosos.

❖ **Precio tarrina (150 g y 100 g):**
entre 4,09 y 3,89 euros.



Los más salados

En España, un estudio promovido por la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) identificó los alimentos de consumo cotidiano que más sodio aportan a la dieta diaria. Del 100% del sodio ingerido, el 75% procede de los alimentos procesados; el 15% corresponde a la sal que nosotros añadimos; y tan solo el 10% del sodio procede de los alimentos naturales, no procesados.

De todos los alimentos salados identificados, son cuatro los alimentos de consumo cotidiano que suman el 75% de la contribución de sal a la dieta.

- › **EMBUTIDO.** El jamón es el derivado cárnico curado que más sal proporciona a la dieta, seguido del chorizo, el salchichón y el fuet. Entre los embutidos cocidos, sobresalen el jamón, el pavo cocido y las salchichas. Una alternativa sería dejar el jamón en remojo horas antes de su cocinado en diversas recetas y tirar el agua de remojo, de forma que se diluya parte de la sal que contiene.
- › **PAN.** El pan blanco, seguido del de molde blanco y el tostado, son los alimentos más problemáticos de este grupo. No obstante, a través del acuerdo entre la AECOSAN y el sector de la panadería, en cuatro años (2005-2009) se consiguió reducir de forma progresiva el porcentaje de sal utilizado en la elaboración de pan. El actual tiene un 25,9% menos sal que hace unos años.
- › **QUESO.** De todos los lácteos, los quesos son los alimentos más salados, entre ellos el manchego, el fundido y los quesos frescos, los tres más consumidos. Por ende, el queso, por su particularidad nutritiva (además de sodio tiene mucha grasa y colesterol, sobre todo, los más curados), es un alimento “capricho” para degustar en ocasiones y en pequeña cantidad, no a diario.
- › **PLATOS PREPARADOS.** Las comidas preparadas congeladas destacan sobre el resto de platos cocinados o precocinados en aporte de sodio a la dieta. La información de la etiqueta nutricional permite al consumidor comparar productos de distintas marcas y escoger los más saludables. Al mismo tiempo, cocinar en casa más cantidad, congelar lo sobrante y descongelar a medida que se necesite, es una alternativa inteligente para aportar menos sal a la dieta.

Por el contrario, la mayoría de alimentos frescos y crudos no contienen sal o su presencia es ínfima: las frutas, las hortalizas y las verduras son sosas por naturaleza, más que la carne, el pescado o los huevos, que contienen algo de sodio, aunque una cantidad poco relevante. Y aunque en su preparación precisan sal, está comprobado que si se reduce la condimentación de manera gradual, el paladar se acostumbra.