

# Sal, no te escondas

De todos los alimentos salados identificados, son cuatro los alimentos de consumo cotidiano que suman el 72% de la contribución de sal a la dieta

Cinco gramos de sal al día. Ni más ni menos. Esta es la cantidad que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir. Aquí se incluye tanto la sal del salero como la que contienen los distintos alimentos, bien por naturaleza o por su procesado (la denominada sal oculta que justamente abordamos en este artículo). Sin embargo, el consumo medio de sal de la población española asciende a 9,7 gramos por persona al día, el doble de la cantidad recomendada. En concreto, el 80% de los españoles consume más sal de la recomendada.

La ingesta de sal es el factor más importante en el desarrollo y aparición de la hipertensión arterial y, por consiguiente, de las enfermedades cardiovasculares: el 45% de los infartos de miocardio y el 50% de los ictus están relacionados con la hipertensión arterial. Además, una dieta alta en sal tiene otros efectos nocivos directos: aumenta el riesgo de hipertrofia ventricular izquierda (riesgo cardiovascular) y de enfermedad renal, y altera el funcionamiento del hígado y la salud de los huesos.

## Los más salados

En España, un estudio promovido por la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) ha identificado los alimentos de consumo cotidiano que más sodio aportan a la dieta diaria. Del 100% del sodio ingerido, el 72% procede de los alimentos procesados; el 20% corresponde a la sal añadida; y tan solo el 8% 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 72% 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 AESAN y el sector de la panadería, en cuatro años (2005-2009) se ha conseguido reducir de forma progresiva el porcentaje de sal utilizado en la elaboración de pan. El pan 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.

## Alimentos bajo sospecha

Además de identificar los alimentos de consumo cotidiano más salados, conviene poner el objetivo en aquellos alimentos que se toman con demasiada alegría

sin preocuparse de la sal que llevan. Se busca la justificación en que son productos que se toman de forma ocasional, aunque en realidad su presencia es habitual todas las semanas y, entre unos y otros, suman un exceso de sal.

➤ **Aperitivos: gusanitos, pajitas, patatas fritas...** son productos muy consumidos entre los más pequeños. La OMS recomienda que los menores de 7 años no consuman más de 4 gramos al día de sal (equivalente a 1,6 g de sodio; el 40% de la sal es sodio). Una bolsa de patatas fritas pequeña (30 gramos) contiene unos 425 miligramos de sodio; un tercio del consumo recomendado para los pequeños. Una bolsa de pajitas (20 gramos), hasta un tercio del consumo diario máximo aconsejado y una bolsa de gusanitos (36 gramos), aporta una quinta parte de la sal que precisan los niños en todo el día.

➤ **Cereales de desayuno.** En muchas variedades la sal o los aditivos salados (potenciadores del sabor como el glutamato monosódico) se añaden para darles sabor y para conseguir y mantener la textura crujiente. En un análisis realizado por EROSKI CONSUMER (2008) se constató el elevado contenido en sal de estos productos: una ración de 30 gramos de los cereales infantiles más salados aportaba entre 150 y 190 mg de sodio, el 10% del total de sodio que el organismo del niño precisa cada día.



➤ **Tortitas de cereales.** El contenido en sodio en las tortitas oscila entre los 40 y los 100 mg por tortita; y por 100 g aportan entre 600 mg y 1.300 mg de dicho mineral. Se consideran alimentos con una cantidad elevada de sodio aquellos con más de 500 mg por cada 100 g de alimento. La mayoría de tortitas lo serían, por lo que no estarían recomendadas para quienes por cuestiones médicas deban cuidarse y seguir una dieta sin sal.

➤ **Colines y palitos de pan.** El punto flaco de estos aperitivos es la sal. Todos entran dentro de la categoría de alimentos ricos en sodio, ya que su aporte oscila entre los 700 mg y los 1.400 mg. Conviene leer las etiquetas si se desea escoger el menos salado. Además, su sabor apetecible invita a seguir comiendo, por lo que conviene separar la ración de aperitivo y guardar el resto.

➤ **Palomitas de maíz al microondas.** El tipo y la cantidad de grasa y de sal de las palomitas comerciales marcan la diferencia entre un aperitivo saludable y otro no tanto. C100 g de palomitas de maíz saladas para microondas aportan unas 500 calorías (aproximadamente 100 Kcal más que si se hacen en la sartén); hasta cinco veces más grasa y su contenido en sal es elevado, entre 1,3 gramos y 2,6 gramos por 100 gramos, según marcas.