

# Por que necesitamos la Sal



La sal o cloruro sódico ( $\text{ClNa}$ ) está compuesta aproximadamente de un 40% de sodio y un 60% de cloro. La sal, es la

mayor fuente de sodio de nuestra dieta ( $> 90\%$ ). Pero hay otra pequeña parte de sodio que se ingiere también a través de las comidas, y que se añade a los alimentos en los procesos de fabricación. Son los aditivos, saborizantes o conservantes. (Por ejemplo, el monosodio de glutamato, que se usa como potenciador del sabor).

En la sal, el sabor salado corresponde al cloro (otras formas de sodio o sales, no tiene el mismo sabor). La percepción y aprendizaje de lo salado se va formando con el tiempo en función de la intensidad, naturaleza, concentración de la sal y hábitos, que estimulan los receptores y esta percepción es variable y puede modificarse.

## Requerimientos de la sal

La sal (sodio) es indispensable para la vida, pero también puede ser nefasta para la salud si se consume en exceso.

Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de sal (sodio) para que funcione adecuadamente. Es vital para:

- Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el PH de la sangre.
- Regular los fluidos del cuerpo.

- 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 mucha gente consume mucha más sal (sodio) de la que se necesita para tener buena salud. Esto afecta a los riñones, que son los mayores reguladores del sodio en la sangre, manteniendo el equilibrio del sodio almacenado en nuestro cuerpo para su aprovechamiento óptimo.

Un exceso de sal no se puede eliminar por los riñones, se acumula en nuestra sangre atrayendo el agua e incrementa el volumen de sangre circulante. Esto provoca que el corazón necesite trabajar más fuerte para mover la sangre y se eleve la presión produciendo hipertensión arterial, entre otros problemas serios.

### **Recomendaciones de ingesta de sal. ¿Por qué 5 gramos?**

Aunque las necesidades fisiológicas cotidianas varían según la edad, sexo, peso, estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia), nivel de actividad física, estado de salud, etc... nuestro cuerpo no necesita consumir cantidades elevadas de sal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras instituciones sanitarias internacionales, tras llevar a cabo estudios que prueban la relación entre las

necesidades de sodio, el consumo de sal en exceso y las enfermedades cardiovasculares, recomienda para la población en general con una vida sana y sin esfuerzos prolongados, el consumo medio de 5g de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de sal llena (tamaño de las de café) o a 2g de sodio al día y que se garantice que sea sal yodada\*.

- $\text{Sal} = \text{sodio} \times 2.5$  (Para calcular el contenido en sal de un

alimento hay que multiplicar por 2,5 los gramos de sodio que indica la etiqueta).

En España, los datos actuales publicados por AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) sobre el consumo de sal de la población española, indican que se ingiere 9,8g de sal al día, cifra muy superior a la recomendada. Para lograr este objetivo de 5g/día, es necesario reducir casi a la mitad el consumo actual de sal.

Los 5g/día de sal recomendados están presentes en una dieta equilibrada y variada. Es una ingesta aceptable, alejada de la supresión total de sal y puede conseguirse con ciertos cambios en los hábitos de comida. Pero es necesario proponérselo y aprender cómo llevarlo a cabo.

Fuente: [plancuidatemas](#).