



Publicado en julio de 2011

Otras sales y sustitutos de la sal

Sal marina y sal gruesa

Muchas personas están cambiando a formas de sal más caras y de alta calidad, tales como sal marina y sal gruesa, pues creen que son más saludables que la sal de mesa. De hecho, una encuesta ha demostrado que el 61% de los consumidores creen que la sal marina es más baja en sodio que la sal de mesa. La sal de ajo y la sal de apio también son alternativas que tienen bastante aceptación para sustituir la sal de mesa. Las empresas y chefs con frecuencia resaltan el hecho de que la sal marina se ha utilizado en determinada comida debido a que la hace más sabrosa y natural.

¡No se deje engañar! Sal es sal. Sin importar lo costosa que pueda ser, si su presentación es en cristales o en granos, si proviene del mar o del Himalaya, tendrá más o menos el mismo contenido de sodio que la sal de mesa y de cocina. Aparte de ciertas alternativas de sodio, tales como la sal de potasio (ver más abajo) todas las sales son altas en sodio, que es lo que aumenta la presión sanguínea y por consiguiente lleva a enfermedades del corazón, derrames y otro número de afecciones a la salud.

Sal de potasio

Las sales que contienen una combinación de sodio y cloruro de potasio ahora se encuentran disponibles en el Reino Unido. El producto generalmente disponible y utilizado es Lo Salt.

Las sales de potasio tienen hasta un 70% menos sodio que la sal de mesa estándar, así que no conllevan los altos riesgos que las sales a base de sodio. Las sales de potasio pueden tener incluso un efecto beneficioso en la presión sanguínea, pues el potasio es un antagonista del sodio.

Las sales de potasio pueden utilizarse al igual que la sal de mesa estándar y muchas personas sienten que reemplazan su necesidad de sal. Sin embargo, otras personas han informado que estas sales dejan un sabor a metal y, por lo tanto, prefieren no utilizarlas. Otro problema al utilizar sales de potasio es que, aunque se consume menos sodio, aún se obtienen comidas saladas, lo que no cambia el gusto por la sal.

Las personas con enfermedades renales o diabetes deben consultar a su médico antes de utilizar sales de potasio, ya que incrementar la ingesta de potasio puede no ser recomendable.

Estudio sobre el sabor

Un estudio llevado a cabo en Irlanda demostró que la lasaña elaborada con menos sal y con sal de potasio, obtuvo mejor calificación por su sabor que la versión «normal» con sal. La diferencia entre la lasaña baja en sal y la lasaña normal era de casi 30% menos sal, sin afectar el sabor general ni el salado del producto terminado.

Sal yodada

CASH reconoce que la deficiencia de yodo es un problema potencialmente serio en el Reino Unido, particularmente en las adolescentes y en embarazos no planeados. Sin embargo, nos preocupa la repercusión en la salud pública, al usar sal de mesa yodada como solución.

Desde nuestra perspectiva, no es sensato utilizar la sal de mesa como vehículo del yodo pues esto requiere incluir algo que es potencialmente bueno dentro de algo que se sabe que es malo para la salud. Creemos que, dada la alta ingesta de sal que se tiene en el Reino Unido y los avances que se están logrando, hacer de la sal un producto beneficioso en nuestra dieta, es un conflicto en la salud pública. Si las personas están conscientes de la necesidad de aumentar su consumo de yodo, no queremos que piensen que aumentar la ingesta de sal de mesa es la respuesta. Más que ninguno, éste es un mensaje confuso para los consumidores.

Adaptarse a alimentos con menor cantidad de sal

Reducir la cantidad de sal en los alimentos (sin utilizar sustitutos) es la manera preferible para mejorar su salud, aunque puede tomar un tiempo ya que inicialmente los alimentos podrían parecer insípidos. Sin embargo, en las primeras dos o tres semanas se acostumbrará al sabor de los alimentos con menor cantidad de sal. Durante este período, las papilas gustativas que detectan el sabor salado se vuelven más sensibles a la sal y comenzarán a detectar un sabor salado en cualquier alimento que haya ingerido antes. Utilizar otras fuentes de sabor, como hierbas, especias, pimienta negra, vinagre, jugo de limón y picantes, puede mejorar completamente el sabor de los alimentos para que la transición sea más fácil. Una vez que los receptores que detectan el sabor salado se ajustan, ya no disfrutará los alimentos con altas cantidades de sal. Lo mismo aplica para los alimentos altos en grasa y azucarados.

Reducción de sal en alimentos procesados

Actualmente existe gran presión en la industria alimenticia para reducir el contenido de sal en los alimentos procesados que vende. Se han realizado muchos estudios para encontrar formas de reducir la cantidad de sal en los alimentos sin afectar ninguna de las características sensoriales como sabor y textura. Las soluciones a la fecha van, desde simplemente utilizar sal de potasio hasta utilizar micro cristales de sal fina que, aunque se utilice una pequeña cantidad, pueden proporcionar un intenso sabor salado. También se han explorado los productos que mejoran el sabor como una manera de aumentar el sabor salado para así reducir los niveles de sal.

Cómo puede ayudar usted

A pesar que ha habido progreso significativo en la reducción de la cantidad de sal en alimentos procesados, se puede hacer mucho más aún. La industria alimenticia afirma que ninguno de sus

consumidores solicita alimentos con menor cantidad de sal. A menos que los consumidores lo demanden, ellos no harán cambios y los cambios que sí realicen se harán lentamente. Usted puede ayudar sumando su voz. ¿Por qué no escribir al supermercado de su localidad sobre los altos contenidos de sal y grasa en casi todos los alimentos procesados que venden? Indíqueles que necesita alimentos procesados que contengan una cantidad mucho menor de sal y grasa. Ingrese aquí para más información sobre cómo formar parte.

Para mayor información comuníquese a CASH

Email cash@qmul.ac.uk

Sitio web: www.actiononsalt.org.uk

